

Obsah

Předmluva k přepracovanému vydání	6
Předmluva nakladatele	8
Jak jsem byl vychováván a jak jsem se já sám učil vychovávat aneb V čem mi pomohla tato kniha	8
K uskutečnění dobrých záměrů při výchově a vzdělávání potřebujeme i dobré nástroje	10
1 Respekt	13
Respektující přístup	15
Respektující přístup k dětem	17
Mocenský přístup	20
Nerespektující a respektující přístup ve výchově	22
Důsledkem výchovy založené na uplatňování moci bývají vzdor i poslušnost	25
Důsledky výchovy k poslušnosti pro společnost	29
Respektující přístup vede k zodpovědnosti	31
2 Potřeby – emoce – chování	35
Kvalita života souvisí s uspokojováním potřeb	36
Frustrace potřeb se odráží v emocích i v chování	39
Podpora rodičů pomáhá dětem postupně se učit vyrovnávat s frustrací	43
Spokojení rodiče jsou vnímavější k potřebám dítěte	47
Opomíjené potřeby	48
Vývojové úkoly aneb <i>Maminko, tatínku, já prostě musím!</i>	53
Dlouhodobá frustrace se projevuje různě, vždy však negativně	54
3 Vztahy – osobnost – socializace	57
Vztah je na prvním místě	58
Důvěra k dítěti mu pomáhá ustát jeho nezdary	62
Sebeúcta – imunitní systém naší osobnosti	66
Socializace – to jsou hodnoty, dovednosti i návyky	72
Socializace – ukazování cesty i hranic	76
4 Respektující přístup je v souladu s tím, jak funguje naš mozek	85
Forma naší komunikace je stejně důležitá jako její obsah	86
Poznatky o fungování lidského mozku jsou argumentem pro respektující model vztahů	89
Proč se používají nerespektující komunikační způsoby	93
5 Respektující komunikační dovednosti a postupy pro běžné každodenní situace	95

Pozorovat a nevměšovat se	96
Popis neohrožuje, hodnocení ano	97
Informace přinášejí bezpečí i smysluplnost	103
Stručnost – dvě slova vlídným nebo neutrálním tónem	112
Tři roviny výchovy: reakce – reflexe – prevence	113
6 Respektující komunikační dovednosti pro lepší spolupráci	117
Možnost volby vede k zodpovědnosti	118
Přibírat druhé k spolurozhodování	125
Změny nebývají vždy snadné	129
7 Vlastní emoce	133
Fungování emocí lze porozumět	134
Jsmo schopni zvládat vlastní emoce	137
Není tolik důležité, co se stalo – důležitější je to, co uděláme potom	142
Jak pomoci dětem zvládat jejich vlastní emoce	145
8 Reakce na emoce druhých	147
Zásady reagování na emoce druhých	148
Empatická reakce	151
Nerespektující reakce na emoce	157
Empatická reakce v praxi	165
Dlouhodobé působení empatie	174
9 Já-sdělení	179
Dovednost mluvit za sebe	180
Mluvíme o svých potřebách, očekáváních a přáních	182
Mluvíme o tom, jak se cítíme	183
Přínosy já-sdělení a další souvislosti	187
Omluva a přijetí omluvy	189
10 Nerespektující způsoby komunikace	193
Příkazy	194
Vyhrožování	197
Urážky, ponižování	198
Kritika, zaměření na chyby	199
Ironie, shazování	200
Výčitky, obviňování, zahanbování	201
Zákazy a varování	202
Srovnávání, dávání za vzor	204
Poučování, moralizování	205
Nálepkování	207
Řečnické otázky	208
Lamentace, citové vydírání	209

11 Zásady respektující komunikace a její uvádění do praxe	211
Šest zásad, které mohou být vodítkem	212
Co se osvědčuje při osvojování respektující komunikace	215
12 Vnitřní a vnější motivace	223
Je velký rozdíl, jestli děláme něco z vnitřní nebo vnější motivace	224
Tresty a odměny oslabují vnitřní motivaci	228
Podmínky pro udržení vnitřní motivace: tři S a jedno Z	230
13 Jak působí tresty a co namísto nich	235
Co je trest a jak funguje	236
Co namísto trestání	240
Rizika trestů a jejich dopady	252
14 Jak působí odměny a co namísto nich	261
Co je a co není „odměna“ a jak funguje	262
Co namísto odměn	267
Rizika odměn a jejich dopady	271
Rizika soutěží	274
15 Jak působí pochvaly a co namísto nich	281
Co je pochvala a jak funguje	282
Co namísto pochval	287
Rizika pochval a jejich dopady	296
16 Konflikty jsou příležitostí k učení	303
Konflikty dospělých s dětmi	304
Snazší je konfliktům předcházet než je napravovat	306
Vytváření dohod a pravidel	309
Konflikty mezi dětmi – co si z nich mohou odnést do života?	312
17 Tradiční škola versus svobodné vzdělávání	323
Víme, co chceme od vzdělávání dětí?	
Směřují k tomu změny ve školství?	324
Kvalitní vzdělávání má několik podmínek	327
Sebeřízené vzdělávání	331
Metoda komunitního kruhu	334
Vytváření pravidel společně s dětmi	337
18 Trochu z historie R + R	341
Jak koncept vznikal	342
Spoluautoři konceptu Respektovat a být respektován	345
Literatura	348
Příručka pro kolibříky – verze 2.0	356
Úplně na závěr	364
Zde jsou všechny naše knihy	364

-
22. GOMEZ-PINILLA, F., HILLMAN, Ch. The Influence of Exercise on Cognitive Abilities. *Comprehensive Physiology*, 2013 Jan. 3 (1), s. 403–428.
 23. GORDON, T. *Výchova bez poražených. Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi*. Praha, Malvern, 2007.
 24. GRAY, J. *Muži jsou z Marsu a ženy z Venuše*. Praha, Práh, 2002.
 25. GRAY, P. A Survey of Grown Unschoolers I: Overview of Findings. www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/201406/survey-grown-unschoolers-i-overview-findings
 26. GRAY, P. *Svoboda učení*. Praha, PeopleComm, 2016.
 27. GRAY, P., CHANOFF, D. Democratic schooling: What happens to young people who have charge of their own education? *American Journal of Education*. 1986, vol. 94, s. 182–213.
 28. GRAY, P., RILEY, G. Grown unschoolers' evaluations of their un-schooling experiences. Other Education. *The Journal of Educational Alternatives*. vol. 4, s. 8–53.
 29. GREENBERG, D., SADOFSKY, M. *Legacy of Trust: Life after the Sudbury Valley School experience*. Framingham: Sudbury Valley School Press, 1992.
 30. GREENBERG, D. et al. *The Pursuit of Happiness: The Lives of Sudbury Valley Alumni*. Framingham: Sudbury Valley School Press, 2005.
 31. GUEGUENOVÁ, C. *Cesta ke šťastnému dětství*. Praha, Rybka Publishers, 2014.
 32. HARRIS, T. A. *Já jsem OK, ty jsi OK*. Praha, Pragma, 1997.
 33. HAYDEN, T. *Spratek*. Praha, Portál, 2008.
 34. HUGHES, D. *Budování citového pouta*. Praha, Institut fyziologické socializace, 2017.
 35. HOLT, J. *Proč děti neprospívají*. Praha, Agentura Strom, 1994.
 36. HOLT, J. *Jak se děti učí*. Praha, Agentura Strom, 1995.
 37. HOLT, J., FARENGA, P. *Učte se sami. Dovolte dětem, aby se učily samy*. Praha, One Women Press, 2018.
 38. Intrinsic and Extrinsic Motivation. The search for Optimal Motivation and Performance. Ed. by Sansone C., Harackiewicz, J. M., San Diego, Academic Press, 2000.
 39. JAMES, O. *Jak ho nezku...t*. Kniha Zlín. 2012.
 40. JUUL, J. *Dítě – váš partner ve výchově*. Praha, Argo, 2015.
 41. KOHN, A. *No Contest. The Case Against Competition*. Revise Edition. Boston, Houghton Mifflin Company, 1992.
 42. KOHN, A. *Punished by Rewards*. Boston, Houghton Mifflin Company, 1993.
 43. KOHN, A. *Punished by Rewards*. Twenty-fifth Anniversary Edition. Boston, New York, Mariner Books., Houghton Mifflin Harcourt, 2018.

44. KOTTER, J. P. *Vedení procesu změny*. Praha, Management Press, 2000.
45. KOUKOLÍK, F., DRTILOVÁ, J. *Vzpoura deprivantů. O špatných lidech, skupinové hlouposti a uchvácené moci*. Praha, Makropulos, 1996.
46. KOVALIKOVÁ, S. *Integrovaná tematická výuka*. Kroměříž, Spirála, 1995.
47. LIEDLOFFOVÁ, J. *Koncept kontinua*. Praha, DharmaGai, 2007.
48. LUCAS, H. *After Summerhill: what happened to the pupils of Britain's most radical school?* Herbert Adler Publishing, 2011.
49. MARKHAMOVÁ, L. *AHA! rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*. Praha, Mladá fronta, 2015.
50. MARKHAMOVÁ, L. *AHA! rodičovství – sourozenci*. Praha, Mladá fronta, 2018.
51. MEDINA, J. *Pravidla mozku dítěte*. Brno, Computer Press, 2011.
52. MIKLIKOWSKA, M., HURME, H. Democracy begins at home: Democratic parenting and adolescents' support for democratic values. *European Journal of Developmental Psychology*, 8 (5): May 2011, s. 541–557.
53. MILGRAM, S. *Poslušnost vůči autoritě: Experiment, který zpochybnil lidskou přirozenost*. Praha, Portál, 2017.
54. MILLEROVÁ, A. *Cesty života. Odhalování dětského příběhu v každém z nás*. Praha, Nakladatelství LN, 2001.
55. NAZARE-AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. Praha, Portál, 1999.
56. NEILL, A. *Summerhill*. Praha, PeopleComm, 2015.
57. NOVÁČKOVÁ, J. *Mýty ve vzdělávání*. Kroměříž, Spirála, 2001.
58. NEUFELD, G., MATĚ, G. *Držte si své děti*. Praha, PeopleComm, 2019.
59. OLINER, P. et al. (ed.). *Embracing others. Philosophical, Psychological, and Historical Perspectives on Altruism*. NYU Press, Revised edition, 1995.
60. OLINER, P., OLINER, S. *Altruistic Personality*. New York, The Free Press, 1988.
61. PINK, D. H. *Pohon. Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje*. Olomouc, ANAG, 2011.
62. POLLAK, K. *Žádná setkání nejsou náhodná*. Eugenika, 2008.
63. RASER, J. *Jak vychovávat děti, se kterými se dá žít*. Praha, Portál, 2000.
64. ROBINSON, K. *Ve svém živilu*. Praha, Bizbooks, 2013.
65. ROGERS, C. R., FREIBERG, H. J. *Sloboda učit sa*. Modra, Persona, 1998.
66. ROSENBERG, M. B. *Nenásilná komunikace*. Praha, Portál, 2008.
67. ROSENTHAL, R., JACOBSON, L. *Pygmalion in the Classroom*. New York, Holt, Rinehart & Winston, 1968.
68. ROSENBERG, M. *Raising Children Compassionately*. Puddle Dancer Press, 2004.
69. RYAN, R., DECI, E. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (leden 2000), s. 68–78.

-
70. SARASON, S. B. *The Predictable Failure of Educational Reform*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1990.
 71. SATIROVÁ, V. *Knihy o rodině*. Praha, Práh, 2006.
 72. SEMLER, R. *Podivín*. Praha, PeopleComm, 2015.
 73. SIEGEL, B. S. *Láska, medicína a zázraky*. Praha, Radost, 1994.
 74. SIEGEL, D., BRYSON, T. P. *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte*. Brno, CPRESS, 2015.
 75. SMALLOVÁ, M. F. *Naše děti, naše světy*. Praha, DharmaGaia, 2012.
 76. SOLTEROVÁ, A. *Moudrost raného dětství*. Praha, Triton, 2014.
 77. STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha, Portál, 2002.
 78. SUNDERLANDOVÁ, M. *Věda zvaná rodičovství*. 2. vydání, Praha, Ikar, 2017.
 79. ŠTEFFL, O. Neviditelní bobři (Potěmkinova vesnice II, pokračování 2) blog.aktualne.cz/blogy/ondrej-steffl.php?itemid=28304
 80. TALWAR, V., LEE, K. A Punitive Environment Fosters Children's Dishonesty: A Natural Experiment. *Child Deveopment*, Volume 82, Issue 6, November/December 2011, s. 1751–1758.
 81. VESTER, F. *Myslet, učit se... a zapomínat?* Plzeň, Nakladatelství Fraus, 1997.
 82. WILDOVÁ, R. *Svoboda a hranice, láska a respekt*. Praha, Dharma Gaia, 2010.
 83. WILDOVÁ, R. *Učit se žít s dětmi. Bytím k výchově*. Praha, Dharma Gaia, 2012.
 84. WINN, D. *The Manipulated Mind*. Cambridge, Malor Books, 2000.