

# Obsah

<b>Předmluva k přepracovanému vydání</b>	<b>6</b>
<b>Předmluva nakladatele</b>	<b>8</b>
Jak jsem byl vychováván a jak jsem se já sám učil vychovávat aneb V čem mi pomohla tato kniha	8
<b>K uskutečnění dobrých záměrů při výchově a vzdělávání potřebujeme i dobré nástroje</b>	<b>10</b>
<b>1 Respekt</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Potřeby – emoce – chování</b>	<b>35</b>
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
<b>3 Vztahy – osobnost – socializace</b>	<b>57</b>
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
<b>4 Respektující přístup je v souladu s tím, jak funguje naš mozek</b>	<b>85</b>
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
<b>5 Respektující komunikační dovednosti a postupy pro běžné každodenní situace</b>	<b>95</b>



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
<b>6 Respektující komunikační dovednosti pro lepší spolupráci</b>	<b>117</b>
Možnost volby vede k zodpovědnosti	118
Přibírat druhé k spolurozhodování	125
Změny nebývají vždy snadné	129
<b>7 Vlastní emoce</b>	<b>133</b>
Fungování emocí lze porozumět	134
Jsme 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
<b>8 Reakce na emoce druhých</b>	<b>147</b>
Zásady reagování na emoce druhých	148
Empatická reakce	151
Nerespektující reakce na emoce	157
Empatická reakce v praxi	165
Dlouhodobé působení empatie	174
<b>9 Já-sdělení</b>	<b>179</b>
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
<b>10 Nerespektující způsoby komunikace</b>	<b>193</b>
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



<b>11 Zásady respektující komunikace a její uvádění do praxe</b>	<b>211</b>
Šest zásad, které mohou být vodítkem	212
Co se osvědčuje při osvojování respektující komunikace	215
<b>12 Vnitřní a vnější motivace</b>	<b>223</b>
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
<b>13 Jak působí tresty a co namísto nich</b>	<b>235</b>
Co je trest a jak funguje	236
Co namísto trestání	240
Rizika trestů a jejich dopady	252
<b>14 Jak působí odměny a co namísto nich</b>	<b>261</b>
Co je a co není „odměna“ a jak funguje	262
Co namísto odměn	267
Rizika odměn a jejich dopady	271
Rizika soutěží	274
<b>15 Jak působí pochvaly a co namísto nich</b>	<b>281</b>
Co je pochvala a jak funguje	282
Co namísto pochval	287
Rizika pochval a jejich dopady	296
<b>16 Konflikty jsou příležitostí k učení</b>	<b>303</b>
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
<b>17 Tradiční škola versus svobodné vzdělávání</b>	<b>323</b>
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
<b>18 Trochu z historie R + R</b>	<b>341</b>
Jak koncept vznikal	342
Spoluautoři konceptu Respektovat a být respektován	345
<b>Literatura</b>	<b>348</b>
<b>Příručka pro kolibříky</b>	<b>359</b>
<b>Úplně na závěr</b>	<b>363</b>
Zde jsou všechny naše knihy	363