

# AKO NEVYCHOVAŤ MALÝCH TYRANOV

Vedecky  
podložené stratégie  
pre lepšiu výchovu  
– od perinky  
po pubertu



MOTÝL

Melinda Wennerová Moyerová

AKO  
NEVYCHOVAŤ  
**MALÝCH**  
**TYRANOV**



# AKO NEVYCHOVAŤ MALÝCH TYRANOV

Vedecky  
podložené stratégie  
pre lepšiu výchovu  
- od perinky  
po pubertu

**Melinda Wennerová Moyerová**



VYDAVATELSTVO MOTÝL

**How to Raise Kids Who Aren't Assholes**

Copyright © 2021 Melinda Wenner Moyer by Agreement  
with Larry Weissman Literary, LLC.

All rights reserved.

Translation © Lucia Richterová 2021

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2022

[www.vydavatelstvomotyl.sk](http://www.vydavatelstvomotyl.sk)

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

**ISBN: 978-80-8164-283-8**

Mojim deťom, ktoré ma  
každý deň naučia niečo nové.



# Obsah

Úvod	9
------	---

## 1. ČASŤ VLASTNOSTI

1. KAPITOLA	<b>„Ja! Ja! Len JA!“</b> Ako vychovať deti, ktoré nie sú (nadmieru) sebecké	24
2. KAPITOLA	<b>„Je to príliš ťažké.“</b> Ako vychovať deti, ktoré sú ctižiadostivé, húževnaté a motivované	49
3. KAPITOLA	<b>„Si sprostý a odporný!“</b> Ako nevychovať z detí tyranov, ale tých, ktorí šikanovaným deťom pomáhajú	76
4. KAPITOLA	<b>„Dočerta, ja neklamem!“</b> Ako vychovať deti, ktoré neklamú a nenadávajú – aspoň nie v dôležitých chvilách	99
5. KAPITOLA	<b>„Baby to nevedia.“</b> Ako vychovať deti, ktoré nie sú zaujaté voči opačnému pohlaviu	118



6. KAPITOLA	<b>„Som dokonalý!“</b> Ako vychovať deti, ktoré majú zdravé sebavedomie, no nie sú samolúbe	152
7. KAPITOLA	<b>„Prečo má takú špinavú kožu?“</b> Ako nevychovať z detí rasistov	179
<b>2. ČASŤ STRATÉGIE</b>		
8. KAPITOLA	<b>„A neposlúchnem!“</b> Formovanie správania a hodnôt	210
9. KAPITOLA	<b>„Neznášam svojho brata.“</b> Ako naučiť súrodencov, aby spolu dobře vychádzali	234
10. KAPITOLA	<b>„Kde mám iPad?“</b> Ako na obrazovky, počítačové hry a sociálne médiá	257
11. KAPITOLA	<b>„Keď si ho chytám, tak sa zväčší!“</b> Ako sa rozprávať s deťmi o sexe a pornografii	285
	Záver	321
	Poďakovanie	329
	Poznámky	335

# Úvod

**M**oja priateľka Millie má ešte stále v živej pamäti polutovaniahodnú príhodu, keď jej v tom čase päťročný syn vyslovil niečo neskrývane rasistické. Stalo sa to pred tromi rokmi, keď ona a jej manžel – obaja belosi – dovolenkovali s deťmi na Floride. Po intenzívnom týždni strávenom spolu si najali opatrovatelku, aby si mohli vyjsť večer von. Opatrovateľka mala zhodou okolností tmavú pokožku.

Nasledujúci deň sa Millie opýtala svojho syna, či sa so svojou opatrovatelkou dobre bavil. „Nie, nepáčila sa mi,“ znela jeho odpoveď. Keď sa Millie snažila zistiť viac, jej syn len sucho odvetil: „Nepáčila sa mi, lebo bola tmavá.“

Millie sa zahanbila a nemala ani potuchy, ako zareagovať. S manželom si totiž mysleli, že svoje deti vychovávajú k úcte a k tomu, aby z nich nevyrástli rasisti. Lenže čo teraz? Zrazu si už neboli takí istí a ani len netušili, čo s tým urobiť.

Väčšina rodičov, mňa nevynímajúc, chce, aby z ich detí vyrástli láskaví a vlúdni ľudia. Časopis *Parents* sa v roku 2020 pýtal 1 200 rodičov z celých Spojených štátov, čo si najviac želajú pre svoje deti. 73 percent matiek a 68 percent otcov ako odpoveď uviedlo, že vlastnosť, ktorú chcú svojim deťom vštepiť a uprednostňujú ju pred inteligenciou,

individualizmom či pracovnou etikou, je práve láskavosť. V roku 2016 zasa nezisková organizácia Sesame Workshop, ktorá stojí za televíznou reláciou *Sesame Street*, uskutočnila podobný prieskum medzi viac ako dvomi tisíckami amerických rodičov detí vo veku od troch do dvanástich rokov, ako aj medzi päťsto učiteľmi detí od predškolského veku do šiesteho ročníka základnej školy. Z prieskumu vyplynulo, že približne tri štvrtiny rodičov a učiteľov sa domnievajú, že láskavosť je u detí dôležitejšia než úspech v škole.

Vo vyššie spomenutom prieskume časopisu *Parents* však 76 percent matiek a 58 percent otcov tvrdilo, že dnešné deti nie sú také láskavé ako deti v minulosti. Rodičia z prieskumu organizácie Sesame Workshop mali podobný názor: 67 percent z nich tvrdilo, že väčšina dnešných detí je nezdvorilých, pričom 43 percent sa vyjadrilo, že podľa ich názoru nie je ohľaduplnosť silnou stránkou ich vlastných detí. Je očividné, že hoci rodičia veľmi chcú pestovať vo svojich deťoch dobro, mnohí si nie sú istí ako na to.

Posledných deväť rokov vďaka svojej práci na poli vedeckej žurnalistiky študujem výskumy zamerané na vývin dieťaťa a výchovu. Okrem toho vediev vedeckú rubriku o výchove v online magazíne *Slate* a napísala som množstvo článkov o výchove pre noviny *The New York Times*. Pravidelne sa ponáram do publikovaných vedeckých štúdií týkajúcich sa zložitých výchovných problémov, konzultujem ich s odborníkmi a premieňam ich na jasné, vedecky podložené odporúčania pre rodičov. Často ma prekvapí, ba dokonca až úplne šokuje, čo vlastne výskumy rodičom odporúčajú a ako veľmi sa tieto odborné rady líšia od mojich vlastných domnienok, čo by mali obsahovať.

Vezmime si napríklad problematiku rasy, ktorá sa pre mnohých rodičov stala ešte páčivejším problémom po úmrtiach Georgea Floyda, Breonny Taylorovej a iných Afroameričanov v rámci policajných zásahov v roku 2020. Hoci rodičia inej farby pleti sa so svojimi deťmi zvyčajne o rase rozprávajú – nič iné im ani neostáva –, väčšina bielych rodičov vrátane mojej priateľky Millie sa tejto téme vyhýba v dobrej viere, že u detí vypestujú akúsi „farboslepú“. Myslia si, že ak nebudú spomínať rasu, ich deti ju možno ani nepostrehnú. No výskumy jasne ukazujú, že deti (dokonca aj bábätká!) rasu vnímajú, a ak nedisponujú nejakým základným rámcom, pomocou ktorého tento koncept spracujú, vytvárajú si predpojaté úsudky. Vidia, že belosi bývajú zvyčajne vplyvnejší i bohatší než príslušníci iných rás, a následne sa potom nazdávajú, že je to preto, lebo belosi sú akosi lepší či múdrejší.

Keď som sa rozprávala so spoluautorkou rodičovskej knižnej série o rase Naomi O'Brienovou, povedala mi, že pravidelne je svedkom toho, ako jej bieli žiaci vyslovujú či robia rasistické veci – napríklad vyhlásia, že sa nebudú hrať s konkrétnym spolužiakom kvôli jeho „špinavej koži“ –, a že ich rodičia si takéto posudzovanie vôbec nevšímajú. Čo je ešte horšie, keď sa biele deti snažia rozprávať s rodičmi o rasách, podľa slov Naomi O'Brienovej „ich zahriaknu a povedia im, aby o tom nehovorili, a ony sa s tým vnútorne stotožnia, keďže rozprávať o farbe pleti je zrejme zlé, že mať pleť inej farby je zlé“. Pravdou je, a výskumy to jasne potvrdzujú, že je potrebné, aby sa bieli rodičia so svojimi deťmi bavili o rase otvorene, a tak im zabránili vytvárať si rasistické úsudky.

Rodičia tiež často nevedomky podporujú sexistické názory, a to tým, že dievčatám odovzdávajú iné posolstvá než chlapcom – posolstvá, ktoré sú odrazom našej dospeláckej mizogynnej reality: napríklad, že vzhľad je dôležitejší pre dievčatá než pre chlapcov a že chlapci nesmú pociťovať smútok alebo strach. A keď sa rozhodneme riadiť podľa odvekej rady nechať deti, aby si vyriešili súrodenecké hádky samy, často tým súrodeneckú rivalitu ešte prehĺbime. Vo výsledku si deti začnú myslieť, že šikana a nátlak predstavujú ten najlepší spôsob, ako riešiť konflikty.

Samozrejme, výskumy niekedy dajú za pravdu aj našim hlboko ukrytým rodičovským inštinktom, no inokedy im zasa úplne odporujú až fascinujúcim spôsobom, ktorý je na zamyslenie. To je jeden z dôvodov, prečo som sa rozhodla napísať túto knihu. Chcem sa s vami podeliť o všetky prekvapujúce poznatky o výchove láskavých detí, ktoré som objavila.

## **TOLKO MALÝCH TYRANOV!**

Na napísanie tejto knihy som mala aj iný závažný dôvod. Som presvedčená, že práca nás rodičov je dnes ešte kľúčovejšia než kedykoľvek predtým. Naše deti totiž z okolitého sveta prijímajú nebezpečné posolstvá o tom, ako by sa mali správať a pristupovať k ostatným – posolstvá, proti ktorým treba nutne vznášať námietky a postaviť sa im na odpor.

Skôr ako to vysvetlím bližšie, chcem podotknúť, že deti sa podľa mňa niekedy *majú* správať ako malí tyrani. Musia skúšať hranice, aby im porozumeli, a taktiež sa musia dopúšťať spoločenských prešľapov, aby sa z nich poučili. Na

trápne momenty s deťmi (v našej domácnosti si ich užijeme až-až) som začala nahliadať ako na príležitosti niečo sa naučiť alebo, čo je ešte lepšie, ako na signály, ktoré naznačujú, na čom musíme ako rodina ešte popracovať.

Rodičov však nanešťastie v súčasnosti bombarduje množstvo takýchto signálov, pretože ľudia po celom svete sa správajú dosť zle. Na jeseň 2018 učitelia a zamestnanci základných a stredných škôl nahlásili Centru právnej pomoci pre znevýhodnených (Southern Poverty Law Center), že v priebehu uplynulých mesiacov zaznamenali vyše 3 200 prípadov nenávisťného správania. Napríklad v meste Monroe v štáte Louisiana zadržali bieleho študenta, pretože svojmu čiernemu spolužiakovi natiahol okolo krku slučku.

Zdá sa, že situácia sa aj naďalej zhoršuje. Podľa FBI sa v rokoch 2015 až 2018 zvýšil počet nenávisťne motivovaných trestných činov v Spojených štátoch o 21 percent. Mnohých z nich sa dopustili dospelí, no prípady zahŕňali aj deti. Šikanovanie je tiež na vzostupe. Počas rokov 2016 a 2017 nezisková organizácia Human Rights Campaign uskutočnila prieskum, na ktorom sa zúčastnilo vyše päťdesiat tisíc mladých Američanov vo veku od trinásť do osemnásť rokov. 79 percent z nich si myslí, že školská šikana sa v poslednom čase zhoršila. Keď sa v lete 2017 výskumníci z Kalifornskej univerzity v Los Angeles pýtali 1 535 učiteľov štátnych stredných škôl, takmer 30 percent uviedlo, že ich študenti vyslovovali viac hanlivých poznámok na adresu svojich spolužiakov v porovnaní s predošlým rokom.

Táto kríza vládnutosti môže vyplývať z viacerých príčin. Niektorí bádatelia sa domnievajú, že ju aspoň čiastočne podnecuje nástup Donalda Trumpa do prezidentského kresla.

Predstava, že politické osobnosti môžu mať na deti vplyv, vyzerá možno prehnane, keďže mnohé deti sa o politiku nijako zvlášť nezaujímajú. Celé roky však boli televízia aj internet plné Trumpovej rétoriky, ktorá obsahovala klamstvá, žarty o sexuálnom obťažovaní, zosmiešňovanie zdravotne postihnutých ľudí či označovanie regiónov s väčšinovým černošským obyvateľstvom za „prdelákov“. Jeho výroky tak nenápadne postupne prenikli do mnohých rozhovorov pri rodinnej večeri, a to mohlo deti ľahko priamo ovplyvniť.

Dokonca sú aj dôkazy, že existuje spojenie medzi podporovaním Trumpa a sklonom k šikanovaniu. V štúdiu publikovanej v januári 2019 pedagogickí psychológovia Dewey Cornell a Francis Huang analyzovali rôzne prejavy výsmechu a šikanovania na nižších stredných školách vo Virginii pred a po prezidentských voľbách v roku 2016. Na analýzu použili výsledky školských prieskumov. Pred voľbami mali jednotlivé školy rovnakú mieru posmievania sa a šikanovania. Po voľbách však bola miera takéhoto správania v školách v pro-trumpovských okresoch o 18 percent vyššia než v školách v proclintonovských okresoch. (Je tiež dôležité podotknúť, že tieto zistenia nasledovali po zaznamenanom poklese výskytu školskej šikany. Podľa štúdie z roku 2017 publikovanej v časopise *Pediatrics* výskyt šikanovania medzi deťmi od deväť do osemnásť rokov v rokoch 2005 až 2014 klesol, pričom počas tohto obdobia bol pokles čoraz rýchlejší.)

V novembri 2016 zostavilo Centrum právnej pomoci pre znevýhodnené skupiny (Southern Poverty Law Center) zoznam 867 prejavov nenávisťného správania, ktoré sa udiali počas desiatich dní nasledujúcich po spomenutých prezidentských voľbách. V mnohých figurovali deti. Jedna učiteľka zo

štátu Washington nahlásila, ako študenti skandovali: „Postavte stenu!“ v školskom bufete deň po voľbách. Tiež začula, ako jeden žiak hovorí druhému: „Pakuj sa odtiaľto, ak si sa tu nenarodil!“ V meste Greenville v Južnej Karolíne dvanásťročné dievča obklúčili ôsmi spolužiaci a povedali mu, že „sa už nemôžu dočkať, ako deportujú jeho škaredú tvár“. V meste Cedar Falls v Iowe zasa šestnásťročné dievča odišlo zo školy po tom, čo mu spolužiaci nadávali do buzerantiek a teplošiek a vyhrážali sa, že „ho chytia medzi nohami“. Tínedžerka sa štyri roky pred tým prihlásila k svojej homosexuálnej orientácii a podľa jej rodičov ju nikdy predtým takto neobťažovali. Jeden z jej rodičov sa vyjadril: „Prišiel deviaty november a zrazu z nej urobili príšeru a svoj terč.“

V odbornom článku z roku 2019 publikovanom v časopise *Journal of Child Psychotherapy* sa päť detských psychológov zo Spojených štátov ponosuje, že veľa z ich mladých a zraniteľných pacientov je vydesenejších než kedykoľvek predtým kvôli krutosti a útlaku, ktoré dennodenne zažívajú. Píšu: „Zdá sa, že od volieb v roku 2016 sa detský strach, predtým úzko zviazaný s ich najbližším prostredím – so školou, s miestnou komunitou, domovom –, rozšíril za tieto hranice.“ Jedna detská pacientka sa počas terapeutického sedenia hrala na to, ako bábikám balí kufre, so slovami: „Sťahujeme sa do Kanady, tam je bezpečne. Môžeme tam rozprávať po španielsky a nikto nás nebude nenávidieť.“

Aby sme však boli spravodliví, tieto prípady nie sú súčasťou kontrolovanej štúdie a ťažko s istotou povedať, či by sa výskyt šikanovania a nenávisťných komentárov nezvýšil bez ohľadu na to, kto sedí v Bielom dome. Je možné, že sú skôr známkou širších vzorcov správania rozšírených



v spoločnosti než znakom špecifických politických zmien. Deti si však naozaj berú za vzor svojho správania zlý príklad. Podľa všeobecne prijímanej psychologickkej teórie, známej pod názvom teória sociálneho učenia, ktorú v šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia vytvoril psychológ na Stanfordskej univerzite Albert Bandura, deti (ako aj dospelí) získavajú vzory správania pozorovaním ľudí okolo seba. Zvyčajne najviac napodobňujú ľudí, ktorí majú vysoké postavenie, napríklad prezidenta Spojených štátov.

V rámci jedného známeho experimentu Bandura s kolegami zaviedli deti vo veku od troch do šiestich rokov do miestnosti, kde sami sledovali dospelú osobu, ako sa hrá. Niektoré deti videli, ako udiera, bije a slovne napáda bábiku. Ostatné sledovali, ako sa dospelý človek pokojne hrá s hračkami. Potom deti po jednom vzali do inej miestnosti a vyvolali v nich frustráciu: po pár minútach hry s úžasnými novými hračkami im povedali, že sa už s nimi nesmú hrať, a zobrali ich späť do pôvodnej miestnosti. Tam sa smeli hrať dvadsať minút s inými hračkami vrátane spomenutej bábiky.

Deti, ktoré videli dospelú osobu ubližovať bábike, boli v porovnaní s druhou skupinou náchylnejšie bábiku tiež napádať, pričom mnohé to robili stále, zas a znova.

Takýto pokus sa v podstate práve teraz vo veľkom meradle odohráva v našej krajine: ľudia pri moci predstavujú dospelých, ktorí ostatným ukazujú, že rasizmus, sexizmus, šikanovanie a agresia sú nielenže v poriadku, ale je to aj to, čo robia vplyvní ľudia bežne.

Výsledkom je, že správanie a hodnoty mladých ľudí sa znepokojivo menia. Istý výskum odhalil, že vysokoškolskí študenti sú menej empatickí, než boli ich rovesníci pred

desiatimi rokmi – majú nižšiu tendenciu súcitiť s ľuďmi, ktorí sú na tom horšie, a menej sa snažia vžiť do kože druhých ľudí. Keď sa jedna stredoškolská učiteľka dopočula, že píšem túto knihu, takto zhrnula, čo si myslí o dnešných deťoch: „Všade tolko malých tyranov!“

## **LEPŠIE ZAJTRAJŠKY**

Ak po tomto všetkom máte chuť rozhodiť rukami a utopiť sa v pohári vína, úplne to chápem. Tiež som si prešla touto fázou, no teraz toto všetko vnímam ako volanie do boja. Veľmi si prajem, aby boli moje deti šťastné a cítili sa milované. Ako tak však pozorujem vlnu bezcitnosti, ktorá zaplavuje našu krajinu, silnie vo mne aj iné želanie: chcem, aby moje deti boli láskavé a aby sa správali k iným ľuďom s rešpektom a úctou. Nad týmto som nikdy predtým aktívne nepremýšľala, no teraz to pociťujem ako naliehavú a životne dôležitú záležitosť.

Okrem toho je úžasné, že ak sa rodičia zamerajú na výchovu vlúdnych detí, môžu túto hrozivú horu krutosti vo svete zlikvidovať alebo ju aspoň zmenšiť. Vychovávame budúcich právnikov, politikov, majiteľov firiem, umelcov, zdravotníkov... jednoducho kohokoľvek si len vieme predstaviť. Pravdaže, naše deti nie sú len figúrkami vymodelovanými z hliny. Existuje totiž mnoho stránok ich života, ktoré nie sme schopní ovplyvňovať: sú to ich vrstovníci, učitelia, genetická výbava či zážitky. Aj tieto aspekty utvárajú osobnosť, ktorá z nich napokon vyrastie. Výrazne však vieme ovplyvniť dráhu, po ktorej sa naše deti v živote

vyberú. V rámci jednej štúdie z roku 2019 výskumníci sledovali okolo 450 detí počas troch rokov v snahe vypátrať, ktoré faktory najvýraznejšie formujú ich povahu a hodnoty. Zistili, že hoci vplyv vrstovníkov je, a to najmä prechodom do puberty, značný, rodičia „zohrávajú kľúčovú úlohu v osobnostnom a spoločenskom vývine svojich detí“.

Ak si robíte starosti, že kvôli výchove k dobru a láskavosti budú vaše deti napokon menej šťastné či úspešné, môžete sa upokojiť aj v tomto ohľade. Výskumy dôsledne ukazujú, že keď sa ľudia (vrátane detí) správajú k druhým vládne a veľkoryso, sú šťastnejší. A na dôvažok, v roku 2019 prebehla analýza dát zozbieraných počas tridsiatich rokov s cieľom skúmania vplyvu socioekonomického statusu rodiny na IQ detí. Bádatelia zistili, že chlapci, ktorí sa v škôlke správali láskavejšie a šlachetnejšie než iní, dosahovali v dospelosti podstatne vyššie príjmy. Pracovný psychológ Adam Grant, ktorý pôsobí na Wharton School of Business, vo svojej knihe založenej na výskumoch *Give and Take* (Dávať a brať) tvrdí, že veľkorysosť a ústretovosť sú črty, ktorými sa často líšia extrémne úspešní ľudia od tých priemerných.

Keď budeme viesť naše deti k láskavosti, zabezpečíme im úspešný život. Tak budú môcť vytvoriť lepšiu, spravodlivejšiu a stabilnejšiu svet.

## **AKÉ SÚ MOJE CIELE A NÁDEJE DO BUDÚCNOSTI?**

Musím sa vám úprimne priznať, že spočiatku som vôbec nebola stotožnená s myšlienkou napísať knihu o výchove. Mala

som z toho celého naozaj veľmi nepríjemný pocit. Kto som ja, aby som ostatným rodičom radila, čo majú robiť? Ani zďaleka nie som dokonalý rodič, a ak si myslíte, že mám dokonalé deti, pokojne sa u nás zastavte cez víkend a presvedčte sa na vlastné oči, kde je pravda. Rodičovstvo je podľa mňa ako skladačka so 100 000 dielikmi, ktorú sa snažíte zložiť dokopy aj počas šoférovania, prípravy večere aj vtedy, keď sa snažíte deťom zabrániť, aby sa navzájom pozabíjali.

Jedného večera som však zmenila názor. Poznatky z oblasti vied o ľudskej duši, ktoré som nadobudla počas novinárskej praxe, totiž každým dňom postupne menili moju vlastnú interakciu s deťmi. Išlo o drobné detaily, ktoré som začleňovala do našich rozhovorov, otázky, ktoré som im kládla, či moje reakcie na ich pocity a vysvetlenia. Do môjho rodičovského konania pomaličky prenikalo jemné povedomie o drobnostiach, ktoré môžem urobiť, a tak svojim deťom pomôcť, aby sa naučili byť empatické a láskavé. Začala som vnímať zmeny v ich správaní. Trochu menej sa hádali. Dokázali lepšie rozpoznať a zvládať svoje emócie. Boli húževnatejšie. Ak mi teda nové vedomosti pomohli lepšie zvládať výchovné situácie (a pomáhali aj mojim deťom, aby z nich vyrástli lepší ľudia), nechceli by ich poznať aj ostatní rodičia?

Ako vidíte, napokon som knihu predsa len napísala a vy ju práve čítate. Teraz vám načrtnem, ako som zoradila informácie tematicky. V prvej časti sa zaoberám tým, čo veda tvrdí o formovaní špecifických povahových črt. Ako v deťoch pestovať veľkorysosť, čestnosť, láskavosť, cieľavedomosť a húževnatosť? Ako vykynožiť hrubosť, nárokovanie si na niečo, aroganciu, sexizmus a rasizmus? (Upozornenie: