

Melinda Wenner Moyer

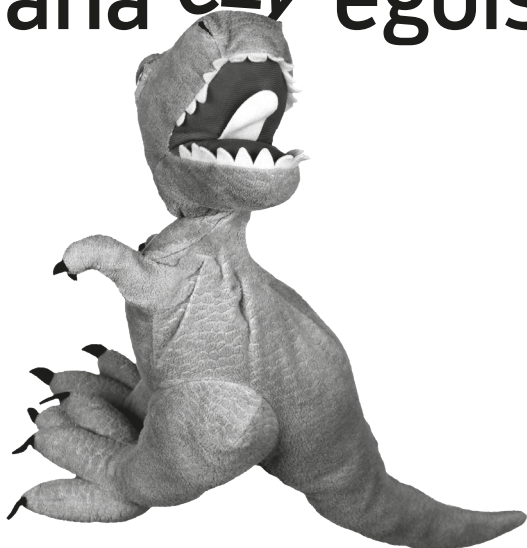
Jak **nie** wychować dziecka na dupka, tyrana czy egoistę



Sprawdzone strategie dla rodziców
dzieci małych, średnich i nastoletnich

Melinda Wenner Moyer

Jak nie wychować dziecka na dupka, tyrana CZY egoistę



Sprawdzone strategie dla rodziców
dzieci małych, średnich i nastoletnich

TŁUMACZENIE:
Bartłomiej Zakrzewski



Spis treści

| | |
|--------------------|---|
| Wprowadzenie | 9 |
|--------------------|---|

CZĘŚĆ PIERWSZA

Cechy charakteru

ROZDZIAŁ 1

„To JA jestem najważniejszy!”

| | |
|--|----|
| Jak wychować dzieci, które nie są (zbyt) egoistyczne | 27 |
|--|----|

ROZDZIAŁ 2

„To zbyt trudne”

| | |
|--|----|
| Jak wychować dzieci ambitne, odporne i zmotywowane | 53 |
|--|----|

ROZDZIAŁ 3

„Jesteś głupi i brzydki!”

| | |
|---|----|
| Jak wychować dzieci, żeby nie stały się tyranami, i jak pomóc tym, które są dręczone | 81 |
|---|----|

ROZDZIAŁ 4

„No do cholery, przecież mówię prawdę!”

| | |
|--|-----|
| Jak wychować dzieci, które nie kłamią i nie przeklinają – przynajmniej wtedy, kiedy ma to znaczenie | 105 |
|--|-----|

ROZDZIAŁ 5

„Dziewczyny tego nie potrafią!”

| | |
|---|-----|
| Jak wychować dzieci, które nie są seksistowskie | 125 |
|---|-----|

ROZDZIAŁ 6

„Jestem doskonały”

Jak wychować dzieci, które mają zdrowe poczucie własnej wartości, a nie są narcystyczne 159

ROZDZIAŁ 7

„Ma brudną skórę”

Jak wychowywać dzieci, żeby nie były rasistami 187

CZĘŚĆ DRUGA

Strategie

ROZDZIAŁ 8

„Nie możesz mnie zmusić!”

Kształtowanie zachowania i wartości 219

ROZDZIAŁ 9

„Nienawidzę swojego brata”

Pomaganie dzieciom, by żyły w zgodzie 243

ROZDZIAŁ 10

„Gdzie jest iPad?”

Nadzór nad ekranami, gram i mediami społecznościowymi 267

ROZDZIAŁ 11

„Kiedy go dotykam, robi się większy!”

Rozmowa z dziećmi o seksie i pornografii 295

Epilog 329

Podziękowania 337

Przypisy końcowe 341



Wprowadzenie

Moja przyjaciółka Millie wciąż wyraźnie pamięta zażenowanie, jakiego doświadczyła, gdy jej pięcioletni syn wypowiedział rażąco rasistowską uwagę. Miało to miejsce trzy lata temu, kiedy wraz z mężem – oboje są biali – spędzali wakacje na Florydzie. Po tygodniu wspólnego przebywania z dziećmi zatrudnili opiekunkę, by spędzić wieczór we dwoje. Tak się złożyło, że opiekunka była czarnoskóra.

Nazajutrz zapytała syna, czy miło spędził czas z opiekunką. Odpowiedział, że mu się nie podobała. Gdy Millie usiłowała wyciągnąć z niego coś więcej, dopowiedział: „Nie podobała mi się, bo ma ciemną skórę”. Millie była zażenowana i nie wiedziała, co odpowiedzieć. Myśleli z mężem, że ich dzieci nauczone były szacunku dla innych, a rasizm był im obcy. I co teraz? Za bardzo nie wiedzieli. Nie mieli pojęcia, co z tym zrobić.

Większość rodziców, włącznie ze mną, chce, by ich dzieci wyrosły na życzliwych ludzi. W 2020 r. magazyn „Parents” przeprowadził ankietę wśród 1200 rodziców w całym kraju, starając się dowiedzieć, czego najbardziej by chcieli dla swoich dzieci¹. 73% matek i 68% ojców zaznaczyło, że najważniejszą cechą,

jaką chcieliby zaszczerpić swoim dzieciom, była życzliwość. To było dla nich ważniejsze niż inteligencja, indywidualność czy etyka zawodowa. Analogicznie w 2016 r. organizacja *non profit* Sesame Workshop, stojąca za programem *Ulica Sezamkowa*, przeprowadziła w Stanach Zjednoczonych ankietę, w której udział wzięli rodzice dzieci w wieku 3–12 lat oraz przedszkolanki i nauczyciele zajmujący się edukacją dzieci w tym przedziale wiekowym². Mniej więcej trzy czwarte rodziców i nauczycieli wyraziło opinię, że ważniejsze jest, by dzieci były życzliwe, niż aby odnosiły sukcesy w szkole.

Jednocześnie ankietę przeprowadzona przez magazyn „Parents” w 2020 r. pokazała, że 76% matek i 58% ojców uważa, że dzieci kiedyś były bardziej życzliwe. Rodzice, którzy wzięli udział w ankiecie Sesame Workshop, mieli podobne zdanie: 67% uważało, że większość dzieci obecnie jest niegrzeczna, podczas gdy 43% wyraziło opinię, że zachowanie ich potomstwa zostawia wiele do życzenia. Ewidentnie – pomimo szczyrych chęci, by zaszczerpić u swoich dzieci dobre zachowanie – wielu z nich nie wie, jak się za to zabrać.

Przez ostatnie dziewięć lat starałam się wykorzystać doświadczenie, jakie zdobyłam w pracy dziennikarki zajmującej się tematyką naukową, by poznać wyniki badań dotyczące rozwoju dziecka i rodzicielstwa. Mam stałą rubrykę w magazynie „Slate”, gdzie piszę artykuły oparte na badaniach naukowych, a „The New York Times” zamieścił kilkadziesiąt moich artykułów na temat rodzicielstwa. Wczytuję się w opublikowane wyniki badań trudnego zagadnienia, jakim jest rodzicielstwo, weryfikuję je przy pomocy ekspertów i przedstawiam w zrozumiały sposób jako porady wychowawcze rzetelnie poparte badaniami naukowymi. I często bywam zaskoczona, a nawet

zupełnie wstrząśnięta poradami sugerowanymi przez badania oraz tym, jak bardzo naukowe wyniki badań kłócą się z moimi założeniami.

Weźmy na przykład kwestię rasizmu, który po śmierci George'a Floyda, Breonny Taylor* i innych czarnoskórych Amerykanów spowodowanej przez policjantów w 2020 r. stał się zdecydowanie istotną kwestią do społecznego rozwiązania. Podczas gdy czarnoskórzy rodzice zwykle poruszają ze swoimi dziećmi kwestię rasy – za bardzo nie mają wyjścia – to biali rodzice, w tym moja przyjaciółka Millie, unikają tego tematu, by wychować dzieci obojętne na kolor skóry. Rodzice myślą, że jeśli nie będą poruszać tego tematu, to dzieci tego nie zauważą. Badania jednak jasno pokazują, że dzieci (nawet niemowlęta!) nie są obojętne na kolor skóry i jeśli nie pomożemy im tego zagadnienia zrozumieć, będą się kierować uprzedzeniami³. Jasne jest dla nich, że biali dzierżą więcej władzy i są bogatsi niż osoby o innym kolorze skóry, i zakładają, że dzieje się tak dlatego, że w jakiś sposób są lepsi lub mądrzejsi.

Gdy przeprowadziłam wywiad z Naomi O'Brien, nauczycielką w szkole podstawowej, współautorką książek kierowanych do rodziców i poruszających temat rasy, powiedziała mi, że czę-

* George Floyd – czterdziestosześcioletni Afroamerykanin poniósł śmierć 25 maja 2020 r. w Minneapolis, w stanie Minnesota. Został obywatelniony przez policjantów w sposób, który uniemożliwił mu oddychanie. Powodem jego zatrzymania było podejrzenie, że mógł użyć fałszywego banknotu dwudziestodolarowego. Breonna Taylor, dwudziestosześcioletnia Afroamerykanka, ratowniczką medyczną, została zastrzelona 13 marca 2020 r. w swoim mieszkaniu w Louisville, w stanie Kentucky. Policja wtargnęła z nakazem przeszukania, ponieważ jej partner był zamieszany w handel narkotykami. Kobieta została postrzelona, gdy policjant oddawał strzały na ślepo, po czym nie udzielono jej pomocy. (Wszystkie przypisy dolne, w odróżnieniu od końcowych, pochodzą od redakcji wydania polskiego).

sto jest świadkiem rasistowskiego zachowania jej podopiecznych, na przykład, gdy odmawiają gry z kolegą czy koleżanką, bo mają „brudną skórę”, a ich rodzice nie mają pojęcia, że ich dzieci myślą w taki sposób. Co gorsza, gdy białe dzieci próbują rozmawiać z rodzicami na temat rasy, „są uciszane i upraszane, by o tym nie mówić. Utwierdzają się wówczas w przekonaniu, że rozmowa o kolorze skóry, i przez to sam kolor skóry, to coś złego”. Prawda jest taka – i potwierdzają to badania – że biali rodzice powinni rozmawiać z dziećmi o kwestiach rasy w klawrowny sposób po to, by uniknąć uprzedzeń rasowych.

Rodzice, często nieświadomie, podsycają też poglądy seklistowskie, rozmawiając z dziewczynkami i chłopcami w inny sposób – rozmowy te odzwierciedlają naszą mizoginistyczną rzeczywistość. Na przykład twierdzenia, że wygląd ma dla dziewczyn większe znaczenie niż dla chłopców i że chłopcom nie wolno odczuwać smutku czy strachu. I gdy korzystamy z odwiecznej rady, która mówi, że dzieci powinny same między sobą rozwiązywać utarczki, sprawiamy, że rywalizacja między nimi staje się jeszcze bardziej zacięta i myślą, że przez tyranizowanie i przymus najskuteczniej rozwiązuje się konflikty.

Zdarza się oczywiście, że badania potwierdzają głęboko zakorzenione instynkty wychowawcze, bywają jednak sytuacje, gdy w sposób fascynujący, zmuszający do myślenia, zaprzeczają one wynikom badań. Jest to jeden z powodów, dlaczego podjęłam się napisania tej książki. Chciałam się podzielić zaskakującymi wynikami badań dotyczących wychowywania dzieci.

KUPA DUPKÓW

Napisałam tę książkę również z innego powodu. Uważam, że nasze działania rodzicielskie w dzisiejszych czasach są jeszcze bardziej istotne niż kiedykolwiek. Świat wysyła naszym dzieciom niebezpieczne sygnały odnośnie do ich zachowania i wzajemnego traktowania – sygnały, którym musimy rzucić wyzwanie i im przeciwdziałać.

Zanim to wyjaśnię, chciałabym najpierw powiedzieć, że dzieci powinny się czasami zachowywać jak dupki. Muszą zakwestionować granice, by móc je zrozumieć, muszą też popełniać głupie błędy, by móc się z nich uczyć. Myślę o żenujących zachowaniach dzieci (niemało ich w naszym domu) jako okazji, by ich czegoś nauczyć albo – jeszcze lepiej – jako ostrzeżeniu pokazującym nad czym nasza rodzina powinna pracować.

Niestety obecnie rodzice są bombardowani ostrzeżeniami, ponieważ ludzie wszędzie zachowują się okropnie. Jesienią 2018 r. nauczyciele poinformowali Southern Poverty Law Center* o 3200 incydentach zachowań nacechowanych nienawiścią, które miały miejsce w ciągu ostatnich kilku miesięcy wśród ich podopiecznych, czyli dzieci od przedszkola do ostatniej klasy szkoły średniej⁴. Na przykład w Monroe, w stanie Luizjana, aresztowano ucznia za umieszczenie pętli na szyi czarnoskórego kolegi.

* Southern Poverty Law Center (SPLC) – amerykańska organizacja prawnicza non profit z siedzibą w Montgomery w Alabamie specjalizująca się w sporach dotyczących praw obywatelskich i interesu publicznego. Znana jest ze spraw sądowych przeciwko grupom o charakterze rasistowskim, zięjącym nienawiścią (ang. *hate groups*) i innym organizacjom ekstremistycznym. Promuje też programy edukacyjne dotyczące tolerancji.

A wygląda na to, że sytuacja się pogarsza. Według FBI w latach 2015–2018 liczba przestępstw motywowanych nienawiścią wzrosła w Stanach Zjednoczonych o 21%⁵. Wiele z tych wykroczeń było popełnionych przez osoby dorosłe, ale były też i przypadki, w których udział brały dzieci. Znęcanie się nad słabszymi również staje się coraz większym problemem. Organizacja The Human Rights Campaign* przeprowadziła w latach 2016–2017 ankietę wśród uczniów w wieku 13–18 lat i 79% z nich stwierdziło, że w ostatnich latach tyranizowanie stało się jeszcze częstsze⁶. Gdy badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles zapytali latem 2017 r. o zdanie 1535 nauczycieli, blisko 30% z nich wyraziło opinię, że ich uczniowie częściej zwracali się obraźliwie do swoich rówieśników niż rok wcześniej⁷.

Ten kryzys złego zachowania może mieć wiele przyczyn. Niektórzy badacze uważają, że był on, przynajmniej w pewnym stopniu, podsycany przez prezydenturę Donalda Trumpa. Twierdzenie, że politycy mają wpływ na zachowanie dzieci, może się wydawać przesadzone, bo one nie interesują się szczególnie polityką. Ale retoryka Trumpa – która zawierała między innymi kłamstwa, żarty dotyczące molestowania seksualnego, szydercze uwagi na temat osób niepełnosprawnych oraz określanie państw w większości zamieszkałych przez czarnoskórą ludność jako „zasranych dziur” – była przez lata obecna w telewizji, internecie czy podczas rodzinnych rozmów i mogła mieć bezpośredni wpływ na zachowanie dzieci.

* Human Rights Campaign (HRC) – grupa stojąca na straży praw osób wykluczonych, aktywnie wpływająca na wybory kandydatów ze środowiska LGBT do struktur przedstawicielskich w Stanach Zjednoczonych.

Istnieją nawet dowody łączące poparcie dla Trumpa ze znęcaniem się nad słabszymi. W opracowaniu opublikowanym w styczniu 2019 r. psychologowie szkolni Dewey Cornell i Francis Huang przeanalizowali zachowania charakteryzujące się dokuczaniem i tyranizowaniem w szkołach średnich w stanie Wirginia przed wyborami prezydenckimi w 2016 r. i po nich, wykorzystując w tym celu ankiety szkolne⁸. Przed wyborami dokuczanie i tyranizowanie we wszystkich szkołach było na tym samym poziomie. Po wyborach w szkołach znajdujących się w okręgach przychylnych Trumpowi częstotliwość dokuczania i tyranizowania była 18% wyższa niż w okręgach, gdzie przewagę miała Hilary Clinton. (Należy tu również podkreślić, że powyższe wyniki poprzedzone były udokumentowanym spadkiem tyranizowania w szkołach. Opracowanie opublikowane w czasopiśmie „Pediatrics” w 2017 r. pokazało, że w latach 2005–2014 znęcanie się nad słabszymi uległo zmniejszeniu wśród uczniów w wieku 9–17 lat i takie zachowanie miało tendencję spadkową od jakiegoś czasu⁹).

W listopadzie 2016 roku organizacja Southern Poverty Law Center sporządziła listę 867 incydentów motywowanych nienawiścią, które miały miejsce w ciągu 10 dni po wyborach prezydenckich w 2016 r.¹⁰ W wielu z tych incydentów brały udział dzieci. Jedna nauczycielka ze stanu Waszyngton poinformowała, że dzień po wyborach uczniowie skandowali w szkolnej stołówce: „Zbudujmy mur”. Podśluchała również, jak jeden z uczniów powiedział koledze: „Jeśli się tu nie urodziłeś, to pakuj manatki”*. W Greenville, w stanie Południowa Karoli-

* Teksty nawiązujące do wypowiedzi prezydenta USA Donalda Trumpa. W obietnicach wyborczych mówił, że powinno się zbudować mur na granicy Stanów

na, dwunastoletnia uczennica została okrążona przez ośmiu uczniów, którzy jej powiedzieli, że „nie mogli się doczekać, aż jej wstrętne gęba będzie deportowana”. A w Cedar Falls, w stanie Iowa, szesnastoletnia uczennica przestała chodzić do szkoły, bo rówieśnicy nazwali ją lesbą i zagrozili, że „złapią ją za cipkę”. Dziewczyna ujawniła swoją orientację seksualną cztery lata wcześniej i od tamtej pory do tego czasu nie potraktowano jej w taki sposób. Jeden z jej rodziców powiedział: „Nagle przychodzi 9 listopada i staje się dziwadłem, celem obelżywych uwag”.

W artykule opublikowanym w 2019 r. w czasopiśmie „Journal of Child Psychotherapy” (Dziennik psychoterapii dziecięcej) pięciu amerykańskich psychologów dziecięcych ubolewało, że wielu z ich młodych i wrażliwych pacjentów żyje w większym strachu niż kiedykolwiek z powodu okrucieństwa i nękania, na jakie są codziennie wystawieni¹¹. „Od wyborów w 2016 r. dziecięcy strach, niegdyś związany z ich najbliższym otoczeniem, czyli szkołą, społecznością lokalną i domem, uległ rozszerzeniu”. Jedna z dziewczynek zabrała się za pakowanie lalek podczas terapii, mówiąc: „Przenosimy się do Kanady, gdzie jest bezpiecznie. Będziemy mogli tam mówić po hiszpańsku i nikt nas tam nie będzie nienawidzić”.

Trzeba jednak przyznać, że te incydenty nie zostały zweryfikowane na drodze badań i trudno mieć pewność, że mowa nienawiści i tyranizowanie nie pogorszyłyby się, gdyby w Białym Domu

Zjednoczonych i Meksyku, a czarnoskóre deputowane do Kongresu odsyłał do domu ze względu na ich pochodzenie i kolor skóry: „Jakie to interesujące, widzieć progresywne demokratyczne kongresmenki pochodzące z krajów, których rządy są kompletną i totalną katastrofą, najgorsze, najbardziej skorumpowane i niewydolne na całym świecie (...). Czemuż nie wrócą i nie pomogą naprawić tych całkowicie zepsutych, dotkniętych przestępczą zarazą miejsc, z których pochodzą, a potem wrócą i pokażą nam, jak się to robi?”.

urzędował ktoś inny. Incydenty te mogą być objawami szerszych zachowań społecznych, a nie tylko określonej zmiany politycznej. Dzieci jednak powielają złe wzorce. Według powszechnie przyjętej teorii, zwanej w psychologii teorią społecznego uczenia się – rozwiniętej w latach 60. przez psychologa z Uniwersytetu Stanforda Alberta Bandurę – dzieci (również dorośli) wzorują swoje zachowanie na osobach z ich otoczenia. Osoby, na których najczęściej wzorują swoje zachowanie, cieszą się wysokim statusem społecznym, jak choćby prezydent Stanów Zjednoczonych.

W dobrze znanym eksperymencie Bandura i jego współpracownicy zaprosili do pokoju dzieci w wieku od 3–6 lat, gdzie bez dorosłych oglądały bawiącą się za szybą dorosłą osobę¹². Niektóre dzieci widziały, jak ta osoba bije lalkę i jej ubliża. Inne z kolei oglądały dorosłego, który spokojnie bawił się lalką. Potem zabrano każde dziecko do osobnego pokoju, gdzie stworzono taką sytuację, by czuły się sfrustrowane: po tym, jak bawiły się przez kilka minut nowymi i fajnymi zabawkami, powiedziano im, że muszą przestać i zabrano je do wcześniejszego pokoju, gdzie przez 20 minut mogły się bawić innymi zabawkami, między innymi lalką, którą bawili się wcześniej dorośli. Dzieci, które widziały, jak dorosły poniewierał lalkę, były dużo bardziej skłonne ją uderzyć niż te z drugiej grupy. A wiele tłukło ją raz po raz.

Ten eksperyment ma miejsce w Stanach Zjednoczonych na dużą skalę: osoby u władzy są dorosłymi, którzy pokazują wszystkim, że rasizm, seksizm, tyranizowanie i agresja to zachowania nie tylko w porządku, ale że tak właśnie zachowują się osoby u władzy*.

* Książka powstała w końcowej fazie prezydentury Donalda Tumpa, kiedy przejawy negatywnych aspektów tej władzy przybrały ekstremalne rozmiary.

W efekcie zachowanie i wartości młodych osób uległy zmianie w niepokojący sposób. Badania pokazują, że studenci są mniej empatyczni niż jeszcze 10 lat temu – jest mniej prawdopodobne, że poczną współczucie do osób, które znajdują się w gorszej sytuacji od nich oraz że postawią się na ich miejscu¹³. Kiedy nauczycielka szkoły średniej dowiedziała się, że piszę tę książkę, swoją opinię na temat dzisiejszych dzieci ujęła krótko i węzłowato: „Kupa dupków”.

LEPSZE JUTRO

Jeśli czytając to, masz ochotę rozłożyć ręce i upić się winem, to doskonale cię rozumiem. Też przez to przechodziłam. To wszystko stało się jednak dla mnie motywacją do działania. Chcę, by moje dzieci były szczęśliwe i czuły się kochane, ale gdy obserwuję okrucieństwo, jakie rozprzestrzenia się w naszym kraju, coraz większa część mnie chce również czegoś więcej dla moich dzieci: tego, aby były dobre i by traktowały innych z szacunkiem i godnością. Nie myślałam o tym wcześniej zbyt wiele, ale teraz wydaje mi się to ważne i konieczne.

Gdy rodzice starają się wychować życzliwe dzieci, możemy wyeliminować okrucieństwo z naszego świata albo przynajmniej je ograniczyć. Czy nie byłoby to wspaniałe? Wychowujemy przyszłych prawników, polityków, przedsiębiorców, artystów, lekarzy... kogokolwiek. Nie lepimy ich oczywiście z gliny. Ukształtowanie naszych dzieci w dużym stopniu zależy od ich rówieśników, nauczycieli, genów i doświadczeń, nad którymi nie mamy kontroli. Ale mamy znaczny wpływ na to, jak potoczy się ich życie. W badaniach przeprowadzonych w 2019 r. uczni przez trzy lata przyglądali się z bliska 450 dzieciom, by się dowiedzieć, jakie czynniki mają największy wpływ na kształ-

towanie ich charakteru i wartości¹⁴. Wyniki pokazały, że choć rówieśnicy są istotni – szczególnie w okresie przed dojrzewaniem – to jednak „rodzice odgrywają kluczową rolę w osobistym i społecznym rozwoju swoich dzieci”.

Jeśli się martwisz, że wychowanie dzieci na dobre i życzliwe osoby sprawi, że później będą mniej szczęśliwe i że gorzej im się będzie powodzić w życiu, możesz spać spokojnie. Badania konsekwentnie pokazują, że gdy ludzie (w tym dzieci) są uprzejmi i wielkoduszni w stosunku do innych, sami czują się szczęśliwsi¹⁵. Również analiza danych z 30 lat związanych ze statusem ekonomicznym i ilorazem inteligencji dzieci przeprowadzona w 2019 r. pokazała, że ci chłopcy, którzy w przedszkolu byli bardziej życzliwi i wspaniałomyślni, zarabiali dużo więcej jako dorośli¹⁶. W książce opartej na badaniach *Give and take*¹⁷ (Dawaj i bierz) Adam Grant, psycholog organizacji w Wharton School of Business, dowodzi, że wielkoduszność i uczynność odróżnia często wielkich ludzi sukcesu od tych, którzy wielkiego sukcesu nie odnieśli.

Wychowując nasze dzieci na dobrych ludzi, mamy pewność, że będzie im się w życiu dobrze wiodło. A przy okazji zbudują lepszy, sprawiedliwszy i bardziej stabilny świat.

MOJE CELE I OCZEKIWANIA

Będę szczerą i przyznam, że na początku pomysł napisania książki o wychowywaniu dzieci nie nastrajał mnie pozytywnie. Całe założenie wydawało się odpychające. No bo kim ja jestem, by mówić innym rodzicom, jak mają postępować. Nie żebym sama była idealnym rodzicem. Jeśli myślisz, że mam idealne dzieci, to zapraszam na weekend do siebie. Rodzicielstwo przychodzi na myśl układanie puzzli składających się z tysiąca

kawałków i jednocześnie prowadzenie samochodu, przygotowywanie kolacji oraz powstrzymanie dzieci, by się nawzajem nie pozabijały.

Jednak pewnego wieczoru zmieniłam zdanie. To, czego się uczyłam o charakterach ludzkich jako dziennikarka, miało wpływ na moje codzienne postępowanie z dziećmi – szczególnie, jakie wniosłam do naszych rozmów, pytania, jakie im zadawałam oraz moje reakcje na ich uczucia i wyjaśnienia, jakie im dawałam. W efekcie dzieci kłóciły się rzadziej. Łatwiej rozpoznawały swoje uczucia i lepiej sobie radziły z emocjami. Wydawały się bardziej odporne. Jeśli to, czego się uczyłam, pomagało mi lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach – a przy okazji uczynić z moich dzieci lepszych ludzi – to czy inni rodzice też nie chcieliby się tego dowiedzieć?

Jak widzisz, napisałam w końcu tę książkę, a ty ją teraz czytasz. Oto jak jest ona skonstruowana. W części pierwszej piszę o tym, co nauka ma do powiedzenia odnośnie do kształtowania określonych cech charakteru. Jak można rozwijać takie cechy jak wielkoduszność, szczerłość, życzliwość, ambicję i odporność. Jak można wykorzenić chamstwo, roszczeniowość, arogancję, seksizm i rasizm. (Ostrzeżenie: niektóre zagadnienia i sytuacje, o których piszę, mogą być trudne do czytania w przypadku osób, które doświadczyły powiązanej z nimi dyskryminacji czy traumy). W każdym rozdziale prezentuję proste, oparte na faktach metody, które można wykorzystać w codziennym życiu, by wzmocnić w dzieciach dobre cechy i wyeliminować złe. W drugiej części prezentuję strategie poparte badaniami, pomocne w wyjątkowo trudnych sytuacjach. Sugeruję, co należy robić, gdy dzieci się ze sobą kłócą, jak sobie radzić z technologiami i mediami społecznościowymi oraz w jaki sposób najlepiej roz-

mawiać z dziećmi o seksie i pornografii. Na końcu książki znajdują się także przypisy, gdyby ktoś chciał zagłębić się w temat.

Nade wszystko nie chcę, by ta książka była przyczyną do samokrytyki. W obecnych czasach rodzice i tak poddawani są ostrej krytyce. Krzywdzimy dzieci, pełniąc rolę pługą śnieżnego, helikoptera, spełniamy rolę intensywnego rodzica czy korzystamy z 843 innych, rzekomo złych, praktyk wychowawczych, które są dla mnie niezrozumiałe. Pediatra Leonard Sax wydał w 2015 r. książkę *Rodzice w kryzysie*¹⁸, do której napisałam recenzję w „Slate” i wystarczy, gdy powiem, że twierdzenia autora nie były według mnie poparte faktami. Nie sądzę, by dzieci obecnie zmagają się z kwestiami moralnymi, dlatego że jesteśmy gorszymi rodzicami od tych, którzy nas wychowywali. Myślę jednak, że wiele wzorców do naśladowania, z których obecnie czerpią dzieci, jest niebezpiecznych i jako rodzice powinniśmy przeciwdziałać szkodliwym sygnałom, jakie te wzorce wysyłają.

Nie chcę też, by moje rady były odczytywane jako dodatkowa presja czy mnożenie powodów do zmartwień, które i wciskam w zabiegane życie rodziców. W dzisiejszych czasach rodzice, szczególnie matki, nie wiedzą, w co włożyć ręce. Gdy to piszę, musimy trzymać dzieci bezpiecznie zamknięte w domu ze względu na śmiertelną pandemię, ale również pracować i robić inne rzeczy, co znacznie się przyczynia do natłoku obowiązków. Nie mamy czasu na więcej, a kiedy próbujemy, wszystko się wali. (Kilka miesięcy temu, kiedy pisałam tę książkę, miałam zbyt dużo na głowie i byłam bardzo zestresowana. Zauważyłam, że przestałam być cierpliwą i empatyczną matką. Co za ironia! Tak dużo czasu spędzałam przy pracy nad książką o skutecznych rodzicach, a sama nim nie byłam).

Mam nadzieję, że ta książka wyjaśni kilka rzeczy, zamiast dokładać kolejne problemy do twoich obowiązków, i pomoże ci odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Chcę ci zaoszczędzić czasu i wysiłku, odpowiadając na pytania, które przez lata tkwiły w twojej podświadomości. Chcę ci pokazać sposoby pomocne w radzeniu sobie z sytuacjami pozornie bez wyjścia, kiedy na myśl przychodzi pytanie: „No i co ja mam teraz zrobić?”.

Korzystając z wiedzy naukowej, jaką zdobyłam wcześniej, przetrzymałam i przełożyłam skomplikowane treści naukowe dotyczące rozwoju dziecka na proste rady, które można wykorzystać w codziennym życiu. Mam nadzieję, że ta książka uczyni twoje życie jako rodzica łatwiejszym, a może też i przyjemniejszym.

Jednakże wymagana będzie cierpliwość i pobłażliwość. Kształtowanie charakteru dziecka (nie wspominając zachowania rodzica) wymaga czasu, a i sposób, w jaki dzieci funkcjonują w świecie, w dużym stopniu zależy od ich temperamentu, hormonów, zdrowia psychicznego i dotychczasowych doświadczeń. Nasze dzieci stykają się z rzeczami, nad którymi nie mamy kontroli, a mogą one mieć wpływ na ich charakter w taki sposób, że nasze wysiłki na niewiele się zdadzą. Dzieci – nawet te o wielkim sercu – nie zawsze są wielkoduszne, empatyczne czy serdeczne i rodzice nie powinni wyciągać pochopnych wniosków, gdy będą się zdarzać niemożliwe do uniknięcia potknięcia.

Niemniej jednak jestem przekonana, że ucząc się, możemy się stać lepszymi rodzicami i nasze dzieci skorzystają na zdobytej przez nas wiedzy. Gdy zrozumiemy, jak rozwija się mózg dziecka, dlaczego robi ono określone rzeczy i jak najlepiej z nim rozmawiać, będziemy mogli dostarczyć naszym dzieciom na-

rzędzi i strategii, jakich potrzebują, by z przyzwoitością i ze współczuciem poradzić sobie z przeróżnymi problemami.

Z tego, co się nauczyłam, to wszystko ma znaczenie: granice, jakie określamy, rozmowy, jakie przeprowadzamy, zachowania, na które reagujemy w określony sposób, i te, które ignorujemy. Rodzicielstwo daje nam nieskończone możliwości wpojenia naszym dzieciom określonych wartości. Im bardziej wykorzystamy te możliwości i im więcej wiemy, co rzeczywiście się sprawdza, tym pewniejsi będziemy, że nasze dzieci wyrosną na porządnym ludzi – takich, jakich potrzebuje nasz świat.

Poradnik dla rodziców

Ten praktyczny, czasami zabawny, a jednocześnie oparty na badaniach naukowych poradnik pomoże rodzicom w wychowaniu dzieci na uczciwych, życzliwych, hojnych, pewnych siebie, niezależnych i odpornych ludzi, którzy może kiedyś zmienią świat.

Media społecznościowe i tradycyjne oraz świat polityki wysyłają dzieciom coraz więcej sygnałów, że egoizm i ohydne zachowania są w porządku. Wiemy oczywiście, że młodzi potrafią się przed tym bronić i być empatyczni, odporni psychicznie i gotowi do działania. Ale to nie wystarczy. Chcemy wychować nasze dzieci tak, aby umiały i chciały budować lepszą przyszłość. Tylko jak to zrobić?

Książka przedstawia z nowej i często zaskakującej perspektywy zagadnienia związane z wychowywaniem dzieci od maluchów do nastolatków. Melinda Wenner Moyer wskazuje cechy charakteru, które warto wzmocnić na każdym etapie rozwoju – między innymi szczerść, hojność i otwartość – a następnie omawia strategie pokazujące, jak to osiągnąć.

Dowiedz się, jak wychować dzieci, z którymi chciałbyś rzeczywiście spędzać czas – i którym być może uda się ocalić świat.

Nie przychodzi mi do głowy lepsza rada niż „Bądź porządnym człowiekiem”. Niestety wiele dzieci nie wie, jak to osiągnąć, ponieważ rodzice nie potrafią ich tego nauczyć. Dzięki tej książce nie mają już wymówki. To mądry, ciekawy, szczerzy i bardzo praktyczny poradnik, który pokazuje, jak uczyć przyzwoitości i wielkoduszności.

– Adam Grant, autor bestsellerów *Leniwy umysł* i *Buntownicy*

