

chování, chůva však ano. Dospěli si ne vždy všimnou, že dítě, které odolalo pokušení, potřebuje pochvalu. Naučit se chválit absenci špatného chování je stejně důležité jako chválit přítomnost toho dobrého.

Dopady těchto čtyř rodičovských strategií na morální chování byly pečlivě zkoumány. Stanoví-li laskaví a přijímající rodiče svým dětem jasná a rozumná pravidla, udělí jim pochvalu za to, že se chovají dobře, děti potom vykazují intenzivní známky internalizovaného morálního konstruktů, obvykle ve věku 4–5 let. Jde o chování charakteristické pro Baumrindové vítězný autoritativní rodičovský styl. Není to vše, co potřebujete ve své morální dílně, ale ze statistického hlediska bez toho nevychováte dobré dítě.

Sledujte sebe sama

Jedna z překážek ve snaze přimět rodiče, aby změnili své rodičovské chování, je vysvětlit jim, jak se vlastně ve skutečnosti chovají ke svým dětem.

Jak chůva pomůže rodičům uvidět to, co vidí ona? Nahrává rodiny na video, vyhledává impulzy každé jednotlivé osoby a potom na ně upozorňuje. Tuto techniku používají i vědci. Marian Bakermans-Kranenburg z Leiden University například nosila videokameru do domovů 120 rodin s dětmi ve věku 1–3 roky. Bakermans-Kranenburg vyšetřovala některé z nejhůře vychovatelných dětí na zeměkouli: patologicky vzdorující děti, které projevovaly jedovatou směs agresivity, nespolupráce, kvílení a vřeštění. Spolu se svým týmem využívala nafilmované aktivity k vytvoření semináře pro rodiče, přičemž v obsahu nahrávek vyhledávala poučné okamžiky.

Potom badatelé vytvořili instrukce pro rodiče. Učili je, aby si všímali signálů, které předtím přehlíželi nebo si je chybně vykládali. Ukázali jim také chování, které se osvědčilo jako kontraproduktivní, na které děti nejhůře reagovaly. Po těchto lekcích, i v této nejtěžší skupině, pokleslo „čertovské“ chování dětí o více než 16 procent! To je v této oblasti ohromný pokrok. Většinou matek ve skupině se podařilo znovu začít svým dětem pravidelně číst. V jednom rozhovoru Bakermans-Kranenburg uvedla, že rodiče začali prožívat „klidné časy, s nimiž se předtím rozloučili jako s něčím neuskutečnitelným.“ Je to doopravdy mocný nástroj.

2. Okamžitý trest

I když nechci, někdy musím myslet na Teda Bundyho. Velkou část svých neblaze proslulých činů způsobil na Washingtonské univerzitě přibližně ve stejnou dobu, kdy

jsem ji navštěvoval jako student. Když si na tu dobu vzpomenu, vynoří se ve mně panický rodičovský pocit: Jak ochráním své děti, aby nebyly vystavené Tedům Bundyům tohoto světa? A jak vím, že až moje děti vyrostou, nebudou samy jako Ted Bundy?

Oblíbená metoda vraždění sériového vraha Teda Bundyho byl úder páčidlem do hlavy. Svě oběti často znásilnil, když už byly po smrti. Zabil možná až sto lidí, samé ženy. Takovou hrůzu a zkaženost si většina z nás nedokáže ani představit. Bundyho případ byl ještě horší v tom, že se zdál být úplně normální. Chytrý, pohledný a vtipný Bundy byl na nejlepší cestě stát se právníkem a v jednu dobu byl dokonce zmiňován jako budoucí politik. Proplouval „řádnou“ společností s lehkostí diplomata. Stále znovu se mi vybavuje jeho fotografie, kde spolu se svou přítelkyní otevírá láhev vína, usměvavý, starostlivý mladý muž, očividně zamilovaný. Ale v době, kdy byl tento snímek pořízen, už měl za sebou 24 zavražděných žen.

Vědci se už po dlouhá léta snaží porozumět chování lidí, jako byl Bundy. Nenašli však žádné uspokojující odpovědi. Existují tu obvyklá podezření: rozvrácený domov, násilní, zlí rodiče, a to všechno byla u Bundyho pravda. Ale u jiných lidí je tomu stejně, a většina z nich se nestane sériovými vrahy. Většina tak zvaných psychopatů – lidí, kteří mimo jiné nejsou schopni emocionálního spojení se svými činy – se také nikdy nestane sériovými vrahy. Většina jich dokonce ani není agresivních. Bundy byl zcela zřejmě emocionálně kompetentní. Nejenže dokázal předstírat pro-sociální chování, ale měl také hojnost opravdových citů k sobě samému. Narcistický až do samého konce, musel být ráno v den své popravy odvečen na floridské elektrické křeslo, bez sebe hrůzou a neutěšitelně ronící slzy, jejichž schováváním pro sebe sama pravděpodobně strávil celé roky. Do dnešního dne neexistuje žádné přijatelné vysvětlení Bundyho absolutního morálního kolapsu.

Ted Bundy znal pravidla, ale naprosto je nedodržoval. Jak se ujistíme, že naše děti je dodržovat budou? Jak opravíme jakékoliv chování, které se nám nelíbí – a jak přimějeme dítě, aby si tuto změnu internalizovalo?

Rodiny, které vychovávají morální děti, jednájí, pokud jde o disciplínu, podle velice dobře předvídatelného vzorce. Tento vzorec nepředstavuje stoprocentní behaviorální pojistku, ale je to nejzazší bod, ke kterému nás výzkum dosud dovedl.

SČÍTÁNÍ ODČÍTÁNÍM: NEGATIVNÍ ZPEVŇOVÁNÍ

Pokud jde o vytváření a prosazování náprav u dětí, rozlišují vědci mezi dvěma strategiemi: negativní zpevňování a trest. Obojí se týká averzivních situací, ale negativní zpevňování má sklon posilovat chování, zatímco trest má tendenci jej oslabovat.

Jako dítě jste pravděpodobně odhalili, že když si spálíte prst, led vám okamžitě uleví od bolesti a zbaví vás toho odporného prožitku. Pokud se reakce osvědčí, máme ji tendenci opakovat. Až se spálíte příště – averzivní podnět – existuje několikanásobně vyšší pravděpodobnost, že si poběžíte do mrazáku pro led. To je příklad negativního zpevňování, protože vaše reakce byla posílena odstraněním (nebo vyhnutím se) averzivnímu stimulu. Je to něco jiného než pozitivní zpevňování, k němuž dojde tehdy, když nějaký čin vede k tak úžasnému zážitku, že chcete tento čin opakovat. Negativní zpevňování může být stejně silné, jeho užívání je ale zároveň nesmírně ošidné.

Znal jsem jednu holčičku v předškolním věku, která se dožadovala pozornosti své matky. Své strašné výstupy pravidelně zahajovala tím, že házela své hračky dolů ze schodů, čímž rušila celou rodinu. Matku to přivádělo k sílenství, ale zároveň to skutečně vedlo k získání její pozornosti. Zdálo se, že holčičku špatné chování vysloveně baví a brzy házela ze schodů spousty věcí. Oblíbeným cílem byly mamčininy knihy, které se ukázaly být onou pověstnou poslední kapkou. Matka se snažila s dcerou promlouvat, argumentovat a – když to nepomohlo – křičet na ni. Nakonec přišla i s poslední zbraní – dát holčičce na zadek – ale nic se nezměnilo.

Proč mamčininy strategie nefungovaly? Protože její tresty ve skutečnosti posilovaly to, po čem holčička toužila nejvíc: máminu absolutní pozornost. Jakkoli obtížné se to může zdát, mámina nejlepší možnost, jak prolomit tento kruh, byla ignorovat svou dceru, když začne zlobit (poté, co nejprve dobře uschová své oblíbené knihy), a rozbít tak to pekelné spojení mezi pozorností a schodištěm. Matka by tak místo toho posilovala žádoucí chování své dcery tím, že by jí věnovala plnou, absolutní pozornost jen v době, kdy by se děvče chovalo podle rodinných zákonů. Matka to vyzkoušela, důsledně štědře oceňovala dcerku chválou a pozorností, kdykoliv jednu ze zbývajících knih místo odhození otevřela. Házení věcí ustalo během několika dnů.

Situace někdy vyžaduje přímější zásah. Proto je tu pojem trestu, který je úzce spjatý s negativním zpevňováním. Vědecký svět rozlišil dva druhy trestání.

NECHTE JE DĚLAT CHYBY: TREST USKUTEČNĚNÍM

Prvnímu z nich se někdy říká trest uskutečněním. Je do značné míry založen na reflexu. Dotknete se rukou kamen, hned si spálíte ruku, naučíte se nesahtat na kamna. Tato automatizace má nesmírnou moc. Výzkumy ukazují, že děti si zvnitřňují chování nejlépe tehdy, když je jim dovoleno dělat své vlastní chyby a pocítit jejich následky. Tady je jeden příklad:

Jednou měl můj syn příšerný záchvat vzteku v obchodě s telefony, při kterém si sundal boty a ponožky. Místo abych se s ním hádala, aby si je zase nasadil, nechala jsem ho, aby se venku prošel několik metrů po sněhu. Trvalo to dvě vteřiny, než řekl: „Mami, chci nandat boty.“

Toto je nejefektivnější známá strategie trestu.

ZABAVENÍ HRAČEK: TREST ODNĚTÍM

Ve druhém typu trestu rodiče dítěti něco odebírají. Podle toho jej nazýváme trest odnětím. Například váš syn uhodí svou mladší sestru a vy mu za to nedovolíte jít na oslavu narozenin. Nebo mu dáte „samotku“. (Odnětí svobody za zločiny je dospělou formou této kategorie.) Takhle to fungovalo jedné mamince:

Můj 22 měsíců starý syn dnes u večere opět začal strašně vyvádět, protože se mu nelíbilo, co je k jídlu. Dopřála jsem jeho malému egu přestávku a nechala ho tam sedět, dokud nepřestal řvát (trvalo to asi 2 minuty). Pak jsem ho přinesla zpátky ke stolu a poprvé po jednom z těch svých záchvatů SNĚDL JÍDLU! Snědl bramborovou kaši a karbanátek z mletého masa! Máma – 1 : syn – 0. Hurá!

Kterýkoliv druh trestu za správných podmínek může vést k mocným, trvalým změnám chování. Musíte však sledovat určitá pravidla, abyste jej přiměli pracovat správně. Tato pravidla jsou nezbytná, protože trest má hned několik omezení:

- Potlačuje špatné chování, ne však znalost dítěte, jak se špatně chovat.
- Sám o sobě poskytuje jen velmi malé ponaučení. Jestliže jej nedoprovází nějaký druh poučení, dítě se nedozví, jaké má být to správné, jiné chování.
- Trest vždycky vyvolá negativní emoce – strach a vztek jsou přirozené reakce – a ty mohou vyvolat takový odpor, že problémem se může stát místo protivného chování samotný vztah. Riskujete kontraproduktivní následky nebo dokonce skutečné narušení vašeho spojení s dítětem, budete-li ho nesprávně trestat.

Jak netrestat děti? Zkuste film z roku 1979 *Kramerová versus Kramer*. Film pojednává o páru, který se rozvádí, a o dopadu těchto zkušeností na jejich mladého syna. Dustin Hoffman tu představuje workoholika, nezúčastněného otce, jehož rodičovské instinkty mají delikátnost psího žrádla.

Scéna začíná tak, že malý chlapec odmítá sníst večeri a místo toho chce zmrzlinu s čokoládou. „Nedostaneš žádnou zmrzlinu, dokud nesníš celou večeri,“ varuje ho

otec. Syn ho ignoruje, vezme si židli a sahá po mrazničce. „Opovaž se to udělat!“ nabádá ho otec. Dítě přesto otevírá mrazák. „Měl bys toho teď hned nechat, kamaráde. Varuju tě.“ Syn si přináší zmrzlinu ke stolu a chová se, jako by byl otec neviditelný. „Hej, slyšíš mě? Varuju tě, sníš toho jenom kousek a bude zle!“ Chlapec zaboří lžičku do zmrzliny, zíraje upřeně na otce. „Neopovažuj se! Dáš si tu zmrzlinu do pusy a máš velký, velký, velký problém.“ Dítě široce otevře pusou. „Neopovaž se.“ Ale chlapec se opováží a otec ho vytrhne ze židle a mrští s ním do dětského pokoje. „Nenávidím tě!“ řve dítě. A otec křičí: „A já nenávidím tebe, ty malý neřáde!“ A práskne dveřmi.

Jak vidno, chladná hlava se tady nijak neujala. Následující čtyři rady ukazují cestu k trestu, který je opravdu účinný.

1. MUSÍ TO BÝT TREST

Trest by měl být přísný. To NEZNAMENÁ týrání dětí. Ale také to neznamená zředěnou verzi slibovaných následků. Averzivní podnět musí být doopravdy averzivní, aby byl účinný.

2. MUSÍ BÝT DŮSLEDNÝ

Trest musí být vykonáván důsledně – pokaždé, když je porušeno pravidlo. To je jeden z důvodů, proč rozpálená kamna tak rychle změní chování: pokaždé, když na ně sáhnete, spálíte se. A totéž platí o trestu. Čím víc výjimek dovolíte, tím obtížnější bude zbavit se problémového chování.

Důslednost tu musí být nejen ze dne na den, ale také z pečovatele na pečovatele. Máma a táta a chůva a nevlastní rodiče a prarodiče a příbuzní z druhého kolena – všichni musí stát na té samé straně, pokud jde nejen o domácí pravidla, ale také o domácí následky porušení těchto pravidel. Tresty jsou a priori nepřijemné – každý se jim chce vyhnout – a děti jsou neuvěřitelně talentované, pokud jde o odhalování skulin a rozporuplností. Chcete-li, aby měly morální „páteř“, nesmíte jim dát příležitost hrát s jedním pečovatelem proti druhému. Dáte-li, vytvoří si nanejdvůh chrupavku.

3. MUSÍ BÝT OKAMŽITÝ

Pokoušíte-li se naučit holuba, aby kloval do kostky, ale odložíte zpevnění o deset vteřin, můžete to dělat celý den a holub se to nenaučí. Zmenšíte zpoždění na jednu vteřinu a pták se naučí klovat do kostky do patnácti minut.

Lidé nemají stejné mozky jako ptáci, ale ať jsme trestáni nebo odměňováni, vykazujeme pozoruhodně podobné reakce na opoždění. Čím blíže je trest k okamžiku přestupku, tím rychlejší bude učení. Vědci to dokonce změřili i v situacích reálného světa.

4. MUSÍ BÝT EMOCIONÁLNĚ BEZPEČNÝ

Trest musí být uložen v laskavé atmosféře emocionálního bezpečí. Cítí-li se děti bezpečně i v nepříjemné přítomnosti rodičovského opravování, má trest nejmasivnější účinky. Tato evoluční potřeba bezpečí je tak mocná, že i samotná přítomnost pravidel často signalizuje dětem bezpečí. „Opravdu se o mě zajímají“ – tak to vidí dítě (v takřka jakémkoli dětském věku), i když nevypadá právě vděčně. Necítí-li se děti bezpečně, předchozí tři pravidla jsou zbytečná. Mohou být dokonce škodlivá.

Dnes žádné hračky

Odkud známe tato pravidla? Většinou z řady experimentů, jejichž jméno a design by byly jako doma v retrospektivě Tima Burtona. Říká se jim paradigmatu Zakázané hračky. Kdyby se vaše předškolní dítě bývalo účastnilo experimentu v laboratoři Rosse Parkeho, zažívalo by asi něco takového:

Dítě sedí v pokoji s jedním badatelem a dvěma hračkami. Jedna hračka je velice atraktivní, přímo si říká o to, aby se jí dítě dotklo. Druhá není vůbec atraktivní, je to hračka, se kterou by si dítě nikdy nehrálo. Když se dítě natáhne, aby se dotklo atraktivní hračky, uslyší hlasitý, nepříjemný zvuk bzučáku. Dotkne se hračky znovu a opět uslyší tentýž odporný zvuk. V některých experimentech badatel po zaznění bzučáku vážně upozorní dítě, aby se hračky nedotýkalo. Zvuk se ale nikdy neozve, když se dítě dotkne nezajímavé hračky. A badatel nic neříká. Vaše dítě se rychle naučí pravidla hry: atraktivní hračka je zakázaná.

Teď badatel opustí místnost, ne však experiment, protože dítě je nahráváno. Co teď udělá, když tu zůstalo samotné? Někdy poslechne; někdy ne. Parke zjistil, že co si dítě zvolí, závisí na mnoha proměnných. V experimentech se měnila doba mezi dotekem a bzučákem, scénář osoby, která hrála autoritu, úroveň vnímaného odporu, atraktivita hračky. Z doslova stovek takovýchto změn v rámci slavného paradigmatu odhalili vědci efekty přísnosti, důslednosti, načasování a bezpečnosti – právě ta pravidla, která jsme právě společně prozkoumali. Proto víme, že fungují.