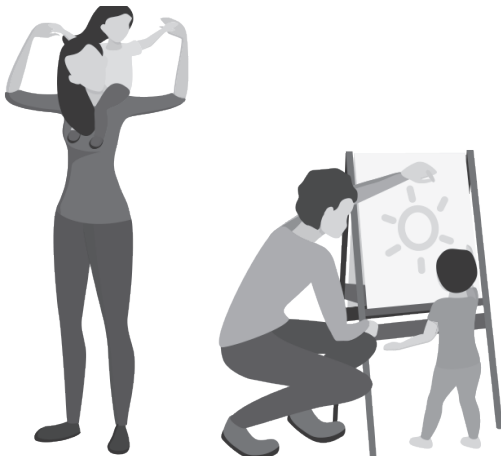


Danielle Dick, Ph.D.

ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ

...και χρειάζεται
την ανατροφή
που του ταιριάζει



Στον Άινταν

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Κατανοήστε τον Κώδικα του Παιδιού	13
ΜΕΡΟΣ 1: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για την επιστήμη της ανθρωπίνης συμπεριφοράς (και τίποτα περισσότερο)	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Φύση έναντι Ανατροφής: η επιστήμη είναι της μόδας	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Είναι πολύπλοκο: οι τρόποι με τους οποίους τα γονίδια επηρεάζουν τη ζωή μας	69
ΜΕΡΟΣ 2: Τα τουβλάκια	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Γνωρίστε το παιδί σας: οι Τρεις Μεγάλες Διαστάσεις της Ιδιοσυγκρασίας	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Εξωστρέφεια: η διάσταση «Ε»	143
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συναισθηματικότητα: η διάσταση «Σ»	195
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Αυτοέλεγχος ή Ηθελημένος Έλεγχος: η διάσταση «Α»	255
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Πέρα από εσάς και το παιδί σας: προδιαθέσεις και «συν-γονείς»	301
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Πότε πρέπει να ανησυχήσετε – και τι πρέπει να κάνετε	341
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ας ενώσουμε τα κομμάτια: μια νέα προσέγγιση στην ανατροφή των παιδιών	373
ΑΛΛΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ – ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΣΑΜΕ ΕΔΩ!	383
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	385
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	391

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ



Σε μια προσπάθεια να κάνω τις επιστημονικές έρευνες και μελέτες πιο προσιτές, έχω αναγκαστικά απλοποιήσει ορισμένα πολύπλοκα επιστημονικά κείμενα. Θα υπάρξουν συνάδελφοι ακαδημαϊκοί που σίγουρα θα σκεφτούν ότι έχω υπεραπλουστεύσει ορισμένα μέρη, αλλά έχω βάλει τα δυνατά μου να εξισορροπήσω το περιεχόμενο και την ακρίβεια με την ευκολία ανάγνωσης και τη δυνατότητα εφαρμογής στην πράξη. Σε ολόκληρο το βιβλίο, παραθέτω επιλεγμένες επιστημονικές αναφορές για εκείνους που θέλουν να διεισδύσουν περισσότερο στις έρευνες. Για τους γονείς που θέλουν επιπλέον πληροφορίες: σας προσκαλώ να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μου danielledick.com.

Οι έρευνες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο αυτό έχουν ως στόχο να σας βοηθήσουν να καταλάβετε καλύτερα το παιδί σας. Στηρίζονται έμμεσα σε στοιχεία που χρησιμοποιούν οι ερευνητές για να αξιολογήσουν την ιδιοσυγκρασία και την προσωπικότητα. Οι έρευνες αυτές, ωστόσο, δεν στοχεύουν σε κάποια επίσημη διάγνωση. Καμία από τις πληροφορίες στο βιβλίο αυτό δεν θα πρέπει να θεωρηθεί υποκατάστατο επαγγελματικών κλινικών συμβουλών. Καθοδήγηση για να επιλέξετε έναν επαγγελματία της ψυχικής υγείας θα βρείτε στο κεφάλαιο 8.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Κατανοήστε τον Κώδικα του Παιδιού

*Πριν παντρευτώ, είχα έξι θεωρίες
για την ανατροφή των παιδιών.
Τώρα έχω έξι παιδιά και καμία θεωρία.*

JOHN WILMOT (1647-1680)

Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε το παιδί σας.

Όχι, όχι το ανθρωπάκι που αρνείται να κάνει τα μαθήματά του. Ούτε εκείνο που έπαθε κρίση οργής στο τραπέζι επειδή τα ζυμαρικά ήταν φιογκάκια και όχι βιδάκια.

Το παιδί που φανταζόσασταν.

Πριν κάνετε παιδιά.

Το παιδί αυτό μάλλον θα ήταν ένα γλυκό, γαλήνιο μωράκι κουρνιασμένο στην αγκαλιά σας. Ένα αξιολάτρευτο νήπιο, που θα έριχνε προς τα πίσω το κεφαλάκι του καθώς ξεκαρδίζοταν στα γέλια ενώ εσείς το λικνίζατε στην κούνια του. Ίσως μεγαλώνοντας θα γινόταν αθλήτρια παγκοσμίου φήμης ή ένας αριστούχος. Ίσως ονειρευόσασταν μια αποφοίτηση από το πανεπιστήμιο ή έναν γάμο, μια ντροπαλή νύφη ή έναν ωραίο

γαμπρό. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι όλοι μας έχουμε κάποιες ιδέες σχετικά με το πώς θέλουμε να είναι τα παιδιά μας.

Αλλά η καθημερινή ανατροφή ενός παιδιού συνδέεται λιγότερο με όνειρα και περισσότερο με καθημερινές μάχες. Παπούτσια που το παιδί σας αρνείται να φορέσει, εμποδίζοντάς σας να καταφέρετε να βγείτε από το σπίτι ακόμα και για να πάτε στο πάρκο. Μούτρα στο τραπέζι. Εκείνη η διασκεδαστική οικογενειακή εκδρομή; Τέσσερις ώρες που το παιδί σας κλοτσάει την πλάτη του καθίσματός σας και σας λέει ότι δεν θέλει να έρθει μαζί σας.

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να διαπλάσουμε τα παιδιά μας ώστε να γίνουν τα ονειρεμένα πλάσματα που είχαμε φανταστεί;

Ασφαλώς δεν λείπουν οι συμβουλές για τους γονείς. Υπάρχουν σχολές για γονείς, ιστολόγια για γονείς, διαδικτυακές ραδιοφωνικές μεταδόσεις για γονείς, περιοδικά για γονείς, βιβλία για γονείς, εργαστήρια για γονείς. Υπάρχουν οι ιδέες της πεθεράς σας για την πειθαρχία, και οι συμβουλές της καλύτερης σας φίλης για τον ύπνο. Η υπερβολική ποσότητα πληροφοριών είναι ήδη αρκετά εντυπωσιακή, αλλά ακόμα χειρότερα – μεγάλο μέρος από αυτές είναι αντικρουόμενες! Οι άνθρωποι ανατρέφουν παιδιά εδώ και χιλιετίες. Πώς είναι δυνατόν να μην τα έχουμε ξεκαθαρίσει όλα αυτά; Το πιο σημαντικό ερώτημα για εσάς ως γονιό είναι πώς να επεξεργαστείτε τις συχνά αντιφατικές οδηγίες για να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη.

Γιατί η ανατροφή των παιδιών είναι τόσο δύσκολη;

Φαίνεται ότι υπάρχει μια απλή απάντηση στην ερώτηση αυτή. Ο λόγος για τον οποίο η ανατροφή των παιδιών είναι

τόσο δύσκολη υπόθεση είναι ότι όλες αυτές οι γεμάτες καλές προθέσεις συμβουλές από τους γονείς και τους φίλους και τους παιδιάτρους αγνοούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη ενός παιδιού: τα γονίδια.

Τα μαθήματα βιολογίας στο σχολείο δεν μας έλεγαν ολόκληρη την ιστορία. Το DNA δεν μεταφέρει πληροφορίες μόνο για καστανά ή γαλάζια μάτια, για σγουρά ή ίσια μαλλιά, αλλά και για τον εγκέφαλό μας και τη βασική μας αντίληψη για τη ζωή. Θέτει τις βάσεις για την ιδιαίτερη ατομική ιδιοσυγκρασία μας, για τις φυσικές τάσεις μας και για τον μοναδικό τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά καθένας μας με τον κόσμο. Δεδομένης της έντονης επίδρασης των γονιδίων πάνω στην ατομική συμπεριφορά και ανάπτυξη, δεν υπάρχει «σωστός τρόπος» για να αναθρέψει κανείς ένα παιδί. Υπάρχει μόνο ο «σωστός τρόπος» για να αναθρέψει κάθε συγκεκριμένο παιδί, και μόνο αν κατανοήσετε τις γενετικά διαμορφωμένες προδιαθέσεις του παιδιού σας θα είστε σε θέση να καθοδηγήσετε το παιδί σας ώστε να γίνει το καλύτερο που μπορεί να γίνει, και να μειώσετε τις καθημερινές μάχες.

Το βιβλίο *Κάθε παιδί είναι μοναδικό* σκοπό έχει να σας βοηθήσει να βρείτε τον «σωστό τρόπο» για το δικό σας παιδί, με βάση τη μοναδική γενετική του σύσταση. Επιδιώξή του είναι να μειώσει το άγχος σας βοηθώντας σας να κόψετε δρόμο μέσα από τόνους πληροφοριών και να καταλάβετε τι έχει πραγματικά σημασία (και τι όχι). Είμαι μια επιστήμονας που μελετάει τη γενετική και τη συμπεριφορά των παιδιών, και, πράγμα πιο σημαντικό, είμαι γονιός. Έχω βρεθεί στα

χαρακώματα και είναι οι γνώσεις μου για τις έρευνες πίσω από αυτό που επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά που έσωσαν την ψυχική μου υγεία. Έγραψα το *Κάθε παιδί είναι μοναδικό* για να μοιραστώ τις γνώσεις αυτές και να σας βοηθήσω να κάνετε κι εσείς ευκολότερη τη ζωή σας.

Η ψευδαίσθηση του ιδανικού γονιού

Ποτέ στην πορεία της ανθρώπινης ιστορίας δεν έχουμε ξοδέψει τόσο πολύ χρόνο στην προσπάθεια να διαμορφώσουμε αποτελεσματικά τα παιδιά μας. Και αυτή η υπερβολική επένδυση στην ανατροφή των παιδιών έχει ένα τεράστιο κόστος, με μειωμένο επίπεδο ικανοποίησης για τα ζευγάρια και αυξανόμενα επίπεδα άγχους για τα παιδιά, που στην καλύτερη περίπτωση αισθάνονται ότι πιέζονται και στη χειρότερη ότι δέχονται επίθεση. Οι μέρες που τα παιδιά εξερευνούσαν το δάσος ή τριγύριζαν ελεύθερα στη γειτονιά, με μοναδική οδηγία να γυρίσουν σπίτι πριν σκοτεινιάσει, έχουν περάσει προ πολλού. Σήμερα, αν στείλετε το παιδί σας στο πάρκο χωρίς επίβλεψη, η κατάληξη μπορεί να είναι ένας αστυνομικός στην πόρτα σας. Σε ορισμένους κύκλους, η ιδέα ότι ένα παιδί θα μπορούσε να κάνει μόνο του τα μαθήματά του ή να συμπληρώσει ένα τυποποιημένο τεστ χωρίς ειδική προετοιμασία θα θεωρούνταν αμέλεια.

Έχουμε επιτρέψει στον κόσμο να έχει απίστευτες απαιτήσεις από τους γονείς, και έχουμε εσωτερικεύσει τις απαιτήσεις αυτές: Οι αποφάσεις σας είναι τρομερά κρίσιμες! Η

κάθε πράξη σας είναι καθοριστική για το αν το παιδί σας μεγαλώνοντας θα γίνει ένα κοινωνικό και ψυχικά ανθεκτικό άτομο ή ένας δυστυχισμένος τύραννος! Αν αγαπάτε το παιδί σας, θα το διαμορφώσετε σε έναν επιτυχημένο ενήλικα με το να είστε πάντα εκεί, μαμά/προπονήτρια στο ποδόσφαιρο, πρόεδρος στον σύλλογο γονέων, δάσκαλος στο κατηχητικό (και αν αγαπάτε *πολύ* το παιδί σας, ιδανικά θα είστε όλα αυτά τα πράγματα ταυτόχρονα).

Μερικές φορές, ακόμα και εμείς οι γονείς το κάνουμε δύσκολο ο ένας στον άλλο. Ομολογώ ότι είμαι ένοχη για αυτό. Είναι κάτι που βάζω στοίχημα ότι όλοι έχουμε κάνει κάποια στιγμή: Έχουμε δει το νήπιο να παθαίνει κρίση οργής στο σούπερ μάρκετ, το παιδάκι να τρέχει πάνω κάτω στην εκκλησία, τον αυθάδη έφηβο να αντιμιλάει στον γονιό του. Έχουμε κοιτάξει μια τα παιδιά αυτά και μια τους γονείς τους *και τους έχουμε κρίνει*. Έχουμε πει στον εαυτό μας: Αυτός ο γονιός πρέπει να ελέγξει αυτό το παιδί! Αυτοί οι γονείς πρέπει να [βάλτε την αγαπημένη σας συμβουλή προς τους άλλους γονείς εδώ].

Τους πρώτους δεκαπέντε μήνες της ζωής του γιου μου, ήμουν πεπεισμένη ότι τα κατάφερνα περίφημα ως μητέρα. Το μωρό μου κοιμόταν πολλές ώρες. Έκλαιγε μόνο όταν χρειαζόταν κάτι και ηρεμούσε εύκολα. Θυμάμαι που αναρωτιόμουν γιατί οι άνθρωποι λένε ότι είναι πολύ δύσκολο να έχεις ένα νεογέννητο. Ασφαλώς, ως άνθρωπος που είχε εμμονή με τον ύπνο, έβρισκα ενοχλητικό που έπρεπε να σηκώνομαι *μία φορά* μέσα στη νύχτα για να το ταΐσω. Αλλά αυτό δεν μου φαινόταν πως άξιζε όλη την γκρίνια που άκουγα για την έλλειψη ύπνου των νέων γονιών. Είχα διαβάσει βιβλία, είχα παρακολουθήσει

μαθήματα, και ο γιος μου ήταν σκέτη απόλαυση. Γιατί το θεωρούσαν τόσο δύσκολο να είσαι μητέρα;

Αυτό που δεν καταλάβαινα εκείνη την εποχή ήταν ότι δεν ήταν ο εκπληκτικός τρόπος που λειτουργούσα που οδήγησε στο χαρούμενο μωρό μου που κοιμόταν πολλές ώρες. Ήμουν απλώς τυχερή. Αυτό που πραγματικά υποκινούσε τη βολική συμπεριφορά του παιδιού μου όταν ήταν νήπιο ήταν *το ίδιο το παιδί μου*. Παρότι ήμουν μια επιστήμων που μελετάει τη γενετική και τη συμπεριφορά των παιδιών, είχα πέσει θύμα του μύθου ότι η ανατροφή των παιδιών –είτε για καλό είτε για κακό– έχει να κάνει με τον γονιό. Πράγμα που είναι μια ισχυρή ψευδαίσθηση, ειδικά όταν το παιδί σας τα πάει καλά. Είναι εύκολο να πάρετε τα εύσημα. Είναι εύκολο να πιστέψετε ότι το παιδί σας είναι υπέροχο χάρη στην καταπληκτική προσπάθειά σας. Αλλά τι γίνεται αν το μωρό σας δεν κοιμάται και σας βασανίζει μέσα στη νύχτα; Ή αν τα «τρομερά δύο»* της κόρης σας αρχίζουν στους έξι μήνες (και διαρκούν μέχρι να γίνει δεκαέξι χρονών); Είστε εσείς υπεύθυνοι και γι' αυτό; Πρέπει να διαβάσετε περισσότερα βιβλία ή να πάρετε περισσότερες συμβουλές από την πεθερά σας; Όταν τα παιδιά δυσκολεύονται, οι εξουθενωμένοι γονείς συχνά αρχίζουν να κατηγορούν τον εαυτό τους ή να αναρωτιούνται τι κάνουν λάθος. Αλλά οι έρευνες δείχνουν ότι η συμπεριφορά των παιδιών ελέγχεται λιγότερο από τους γονείς τους και περισσότερο από τον εσωτερικό τους κόσμο.

* *Terrible twos*, στο πρωτότυπο: ο όρος αναφέρεται στην αναπτυξιακή φάση του παιδιού (γύρω στην ηλικία των δύο ετών) κατά την οποία εκδηλώνεται η επιθυμία του για ανεξαρτησία, συχνά με εκρήξεις θυμού και επιθετικότητας, πείσματα κτλ. προς τους γονείς, αν και κάθε παιδί βιώνει με τον δικό του τρόπο αυτό το στάδιο. (ΣΤΜ)

Στις αρχές της δεκαετίας του 1930, μια ερευνήτρια ονόματι Mary Shirley παρατήρησε είκοσι πέντε νήπια τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής τους. Στην αρχή της μελέτης της, την ενδιέφερε η κινητική και γνωστική ανάπτυξη των νηπίων, αλλά αυτό που της έκανε μεγαλύτερη εντύπωση όταν παρακολούθησε τα νήπια ήταν αυτό που αποκάλεσε «ο πυρήνας της προσωπικότητας». Βασισμένη στις παρατηρήσεις της για τα μωρά στο πέρασμα του χρόνου, πρόσεξε ότι οι διαφορές στην προσωπικότητα εμφανίζονταν νωρίς μετά τη γέννηση, με τα μωρά να διαφέρουν συστηματικά σε πράγματα όπως η ευερεθιστότητα, το κλάμα, τα επίπεδα της ενεργητικότητας και οι αντιδράσεις απέναντι σε νέα άτομα και νέες καταστάσεις.

Επιπλέον, οι διαφορές αυτές φαίνεται πως παρέμεναν σταθερές σε διαφορετικά πλαίσια και διαφορετικές χρονικές περιόδους. Τα παιδιά που έκλαιγαν πολύ, έκλαιγαν είτε τα παρατηρούσαν στο σπίτι είτε στο εργαστήριο. Τα παιδιά που ήταν πολύ ενεργητικά, ήταν ενεργητικά είτε βρίσκονταν σπίτι είτε στο μη οικείο περιβάλλον του εργαστηρίου. Το πιο αξιοσημείωτο είναι ότι οι διαφορές που παρατηρούνταν στη συμπεριφορά των παιδιών δεν φαίνεται να επηρεάζονταν πολύ από οτιδήποτε έκανε ο γονιός (εκείνη την εποχή, κυρίως η μητέρα).

Μοναδικό από την πρώτη στιγμή

Η πραγματικότητα είναι ότι σε έναν εκπληκτικά μεγάλο βαθμό, όταν πρόκειται για τη συμπεριφορά του παιδιού σας, πολλά

πράγματα διευθετούνται τη στιγμή της σύλληψης, όταν τα γονίδια της μητέρας συναντιούνται για πρώτη φορά με τα γονίδια του πατέρα και συγχωνεύονται για να δημιουργήσουν ένα τελείως μοναδικό ανθρώπινο ον. Και, όπως γνωρίζει οποιοσδήποτε γονιός έχει περισσότερα από ένα παιδιά, κάθε μωρό είναι διαφορετικό, και μάλιστα διαφορετικό από την πρώτη κιόλας μέρα. Ασφαλώς, υπάρχουν πολλά κοινά σημεία. Όλα τα μωρά κοιμούνται (προφανώς όχι τόσο όσο θα θέλατε), και κάνουν κακάκια (προφανώς περισσότερο απ' όσο θα θέλατε), και κλαίνε και τρώνε. Αλλά πέρα από αυτό, κάθε παιδί γεννιέται με τον δικό του τρόπο να είναι παιδί, με διαφορές που είναι εμφανείς από την αρχή.

Οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι ονομάζουν τη διαφοροποίηση αυτή ως προς τη συμπεριφορά *ιδιοσυγκρασία*, και αυτή είναι χαραγμένη στα γονίδια, εκείνες τις μικρές κλωστούλες στον πυρήνα κάθε κυττάρου που περνούν από τους γονείς στο παιδί. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να επηρεάσετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας, σημαίνει απλώς ότι πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι η επιρροή σας είναι περιορισμένη – πράγμα που με τη σειρά του σημαίνει πως ό,τι και να κάνετε, πρέπει να δουλέψετε με τα χαρτιά που σας έχουν δοθεί. Και, πράγμα πιο σημαντικό, αν θέλετε να έχετε οποιαδήποτε ελπίδα επιτυχίας στην προσπάθεια να επηρεάσετε το παιδί σας προς ενός είδους συμπεριφορά και μακριά από ενός άλλου είδους συμπεριφορά, πρέπει να λάβετε υπόψη σας τη γενετική του κατασκευή.

Οι γενετικές διαφορές κάνουν τα παιδιά να διαφέρουν από την αρχή ως προς το *πόσο αντιδρούν* στον κόσμο (πόσο

δυσανεπημένα ή ευχαριστημένα είναι με τα πράγματα που συναντούν) και ως προς το πώς ρυθμίζουν τις αντιδράσεις τους. Αν δεν θέλουν τον αρακά, πετάνε το πιάτο στην άλλη άκρη του δωματίου ή απλώς κάνουν μια γκριμάτσα ενώ τον καταπίνουν υπάκουα (έστω και με δυσφορία); Αν δουν ένα χαριτωμένο κουταβάκι ενώ είστε έξω, βγάζουν τόσο χαρούμενες κραυγές ώστε αναγκάζεστε οπωσδήποτε να σταματήσετε και να παίξετε μαζί του; Ή κρύβονται πίσω από το πόδι σας γεμάτα φόβο;

Αυτό που κάνει την ιδιοσυγκρασία ιδιαίτερα σημαντική για τους γονείς είναι ότι παραμένει σε μεγάλο βαθμό σταθερή.

Σε έρευνες που παρακολουθούν διάφορα παιδιά σε μεγάλη διάρκεια χρόνου, ο φόβος στα νήπια που μετρήθηκε όταν ήταν τριών μηνών, προέβλεπε* τον φόβο στα επτά τους χρόνια. Ο θυμός στα νήπια προέβλεπε τον θυμό στα μικρά παιδιά. Πολύ κοινωνικά μωρά μεγαλώνοντας γίνονται πολύ κοινωνικά παιδιά και έφηβοι. Μονοζυγωτικά δίδυμα μπορεί να χωριστούν όταν γεννηθούν και να μεγαλώσουν μέσα σε διαφορετικές οικογένειες και παρ' όλα αυτά καταλήγουν να μοιάζουν πολύ. Η γενετική παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο κινούμαστε μέσα στον κόσμο.

Όπως ίσως φαντάζεστε, τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά, ενώ είναι σταθερά σε όλη τη διάρκεια της ζωής, εκδηλώνονται με διαφορετικούς τρόπους καθώς μεγαλώνουν τα

* Πρόβλεψη (*prediction*) στη στατιστική είναι η δυνατότητα να υπολογίζει κάποιος την εξέλιξη μιας μεταβλητής εφόσον γνωρίζει την εξέλιξη μιας άλλης μεταβλητής και εφόσον οι δύο αυτές μεταβλητές συσχετίζονται. (ΣτΜ)

παιδιά. Η υψηλή κοινωνικότητα σε ένα μωρό εκδηλώνεται με γουργουρίσματα και αλληλεπίδραση με άλλα μωρά και με χαμόγελα στους μεγάλους. Η υψηλή κοινωνικότητα στην εφηβεία εκδηλώνεται με τον έφηβο που θα προτιμούσε να είναι σε ένα πάρτι παρά στο σπίτι διαβάζοντας ή βλέποντας μια ταινία με τον καλύτερό του φίλο. Το νήπιο που φοβάται εύκολα πρέπει να το καλοπιάσουν για να δοκιμάσει ένα καινούριο παιχνίδι ή για να σκαρφαλώσει σε μια κούνια. Τον φοβητσιάρη έφηβο πρέπει να τον πιέσουν για να λάβει μέρος στο θεατρικό έργο του σχολείου ή για να πάει στην εκδρομή των τελειοφοίτων.

Το αγοράκι μου, που έχει έντονη παρορμητικότητα, πηδούσε από την κορυφή ψηλών δέντρων όταν ήταν μικρό παιδάκι και αργότερα ρωτούσε πότε θα του αγοράζαμε μοτοσικλέτα και πότε θα έπινε μπίρα (αναστεναγμός – ήταν μόλις έντεκα). Οι προτιμήσεις αυτές του βγαίνουν πολύ φυσικά – ο πατέρας του είναι πιλότος της πολεμικής αεροπορίας. Φαίνεται πως οι περιπετειώδεις και ριψοκίνδυνες τάσεις επηρεάζονται πολύ από τα γονίδια!

Στο σημείο αυτό, όσοι έχετε ένα χαρούμενο, κοινωνικό παιδάκι, πιθανώς να αισθάνεστε μια χαρά, ενώ όσοι έχετε αγχώδη ή ευερέθιστα παιδιά μπορεί να ανησυχείτε.

Μην ανησυχείτε. Κάτι σημαντικό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας δεν είναι από μόνα τους ούτε καλά ούτε κακά. Η ιδέα να έχει κανείς ένα κοινωνικό, χαμογελαστό, χαρούμενο νήπιο ακούγεται πολύ ευχάριστη. Και τα χαμογελαστά, χαρούμενα μωρά, που είναι ανοιχτά να πλησιάσουν νέα παιχνίδια, άγνωστους ανθρώπους

και καινούριες καταστάσεις είναι πιο πιθανό να γίνουν πιο εξωστρεφείς έφηβοι και ενήλικες, με όλα τα θετικά στοιχεία που συνδέουμε με την εξωστρέφεια. Αλλά τα κοινωνικά, ενεργητικά μωρά είναι επίσης πιο πιθανό να έχουν αργότερα προβλήματα με τον έλεγχο, να είναι πιο αυθόρμητα, και να νιώθουν χειρότερα όταν δεν γίνεται το δικό τους. Είναι πιο πιθανό να πειραματιστούν με το αλκοόλ στην εφηβεία και να εμπλακούν και σε άλλες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές με τους φίλους τους.

Σε αντίθεση, ενώ ένα «φοβητσιάρικο» μωρό μπορεί να προκαλέσει την ανησυχία των γονιών του από νωρίς (μερικές φορές, ακόμα και κάποια αμνηχανία), η τάση για φόβο συνδέεται επίσης με λιγότερη παρορμητικότητα και λιγότερη επιθετικότητα. Τα πιο φοβισμένα ή αγχώδη παιδιά είναι λιγότερο πιθανό να μπλεχτούν σε καβγάδες ή να κάνουν τα χιλιάδες παράτολμα πράγματα που τείνουν να κάνουν οι έφηβοι όταν είναι αρκετά μεγάλοι ώστε να κυκλοφορούν μόνοι τους. Αλλά τα αγχώδη παιδιά τείνουν επίσης περισσότερο στη θλίψη και στην κατάθλιψη.

Το θέμα είναι: δεν υπάρχει «καλή» ή «κακή» προδιάθεση. Υπάρχουν απλώς αισθητά διαφορετικές, γενετικά προκαθορισμένες προδιαθέσεις, και καθεμία έχει τα θετικά της και τα αρνητικά της. Το πόσο εύκολα ή κουραστικά είναι τα διαφορετικά ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά για τους γονείς μπορεί επίσης να αλλάξει στα διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια ενός παιδιού. Η ισχυρογνωμοσύνη του νηπιού σας μπορεί να σας κάνει να θέλετε να τραβήξετε τα μαλλιά σας, αλλά όταν το ίδιο αυτό χαρακτηριστικό θα το κάνει να αντιδράσει στην αδικία

ως νεαρός ενήλικας, η καρδιά σας θα γεμίσει περηφάνια.

Επειδή τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά δεν είναι μόνο σταθερά, αλλά και συνδέονται με διαφορετικές δυσκολίες και αποτελέσματα, είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσετε τη γενετικά καθορισμένη προδιάθεση του δικού σας παιδιού. Πράγμα που είναι ένας άλλος τρόπος για να πούμε ότι δεν υπάρχει «ένα μέγεθος για όλους» στην ανατροφή των παιδιών. Πρέπει να ανατρέφετε το παιδί σας σύμφωνα με τον δικό του μοναδικό γενετικό κώδικα.

Πρέπει επίσης να παραδεχτούμε από την αρχή ότι ορισμένα παιδιά είναι πιο δύσκολο να τα μεγαλώσεις από άλλα. Την απλή αυτή αλήθεια την αναγνωρίζουμε όταν πρόκειται για ένα παιδί με αυτισμό ή με σύνδρομο Down. Αλλά παιδιά που γεννιούνται με ορισμένα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά είναι επίσης απίστευτα δύσκολα, με απροσδόκητους τρόπους, που μπορούν να ταλαιπωρήσουν πολύ τους γονείς. Αν κατανοήσουμε τη βασική αυτή πραγματικότητα, μπορούμε να αφαιρέσουμε ένα μέρος από το βάρος που βιώνουν αυτοί οι γονείς, και να στηρίξουμε καλύτερα τους φίλους μας που έχουν δύσκολα παιδιά.

Στην ιατρική σήμερα, οι γιατροί επιδιώκουν να σχεδιάζουν εξατομικευμένες θεραπείες σύμφωνα με τη γενετική κατασκευή ενός ατόμου. Αυτό αποκαλείται *ακριβής ιατρική* ή, εναλλακτικά, *προσωποποιημένη ιατρική*. Η ιδέα είναι ότι το προφίλ της υγείας κάθε ατόμου είναι διαφορετικό. Κάποιοι έχουμε μεγαλύτερη τάση για καρκίνους, άλλοι για καρδιακές παθήσεις και άλλοι για κατάχρηση ουσιών ή για ψυχικές παθήσεις. Κάποια φάρμακα δουλεύουν καλά για κάποιους

ανθρώπους, αλλά μπορεί να βλάπτουν άλλους. Κατανοώντας τον μοναδικό γενετικό κώδικα κάθε ανθρώπου, οι γιατροί μπορούν να γνωρίζουν πώς να προλαμβάνουν τα προβλήματα και πώς να τα διαχειρίζονται αν προκύψουν.

Η ίδια ιδέα ισχύει και για την ανατροφή των παιδιών. Τα παιδιά μας διαφέρουν ως προς τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους. Αν γνωρίζετε τι είναι πιο πιθανό να απολαύσει το παιδί σας, σε τι είναι πιθανό να αποδίδει καλά, τι είναι πιθανό να το δυσκολέψει και από τι κινδυνεύει, αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πού πρέπει να εστιάσετε τις προσπάθειές σας ως γονιός, ποιες στρατηγικές διαπαιδαγώγησης είναι πιθανότερο να είναι πιο αποτελεσματικές και ποιες μπορεί να είναι βλαβερές. Αυτό που δούλεψε για το πρώτο παιδί σας μπορεί να μη δουλεύει για το δεύτερο, και αυτό που δουλεύει για το παιδί της φίλης σας μπορεί να μη δουλεύει για το δικό σας.

Αυτός είναι ο λόγος που απεχθάνομαι τον όρο *parenting*.^{*} Αυτό μπορεί να ακούγεται παράξενο όταν το λέει μια αναπτυξιακή ψυχολόγος, αλλά το πρόβλημα όταν ονομάζουμε *parenting* αυτό που κάνουμε ως γονείς είναι ότι υποδηλώνει πως το όλο θέμα είναι ο γονιός. Αυτό αγνοεί τον άλλο κρίσιμο παράγοντα στην εξίσωση – το παιδί! Η σωστή διαπαιδαγώγηση συνδέεται τόσο με το παιδί όσο και με τον γονιό. Με τον ίδιο τρόπο που η ιατρική κινείται προς την εξατομικευμένη φροντίδα, πρέπει να ασπαστούμε και μια εξατομικευμένη προσέγγιση στην ανατροφή των παιδιών.

* Ο όρος *parenting* χρησιμοποιείται πολύ στην αγγλόφωνη βιβλιογραφία και αναφέρεται στον ρόλο του γονιού, στη στάση του γονιού, στον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο γονιός για να αναθρέψει το παιδί του. (ΣτΜ)

Ομολογουμένως, μου πήρε αρκετό καιρό για να υιοθετήσω τη στάση αυτή στη δική μου λειτουργία ως γονιού. Αυτό έγινε ιδιαίτερα εμφανές όταν ο γιος μου έπρεπε να βγάλει την πάνα. Στον βρεφονηπιακό σταθμό του, η ικανότητα να πηγαίνει στην τουαλέτα ήταν προϋπόθεση για να περάσει στην τάξη των τριχρονων. Τα τρίτα του γενέθλια ήρθαν και έφυγαν και ακόμα δεν είχε καμία διάθεση να γίνει «μεγάλο παιδί». Έμοιαζε απολύτως ικανοποιημένος να φοράει πάνα και να κάνει παρρέα με τα δίχρονα. «Μ&Μ!» μου είπαν οι φίλες μου. «Δώσε του καραμελάκια Μ&Μ σαν ανταμοιβή όταν τα κάνει στην τουαλέτα». Οπότε εισήγαγα το κίνητρο αυτό και, ω, πραγματικά ήθελε τα Μ&Μ... αλλά δεν ήταν καθόλου πρόθυμος να χρησιμοποιήσει το γιογιό για να τα πάρει. Τώρα απλούστατα τσακωνόμασταν συστηματικά γιατί δεν μπορούσε να πάρει Μ&Μ ενώ ήξερε ότι τα είχα ακριβώς εκεί, στο ντουλάπι της κουζίνας.

Μια άλλη καλοπροαίρετη φίλη μού έδωσε τη δική της συμβουλή: πρέπει να βρεις το «κουμπί» του – να καταλάβεις τι αγαπάει και να χρησιμοποιήσεις αυτό για ανταμοιβή. Για την κόρη της, αυτό ήταν να διαλέξει τι φόρεμα θα φορέσει. Όταν πήγαινε στην τουαλέτα, αυτό σήμαινε ότι έκαναν επίδειξη μόδας. Όχι τουαλέτα, όχι ιδιαίτερο φόρεμα. Το κόλπο αυτό φαίνεται πως έπανε. Αλλά όταν προσπάθησα να εφαρμόσω αυτή την τεχνική, έγινε φανερό ότι το δικό μου παιδί θα προτιμούσε να πάει στον παιδικό σταθμό χωρίς ρούχα παρά να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα.

Μετά από εβδομάδες αναταραχής και δακρύων (κυρίως δικών μου), κατάλαβα – αυτό που το παιδί μου ήθελε πάνω απ’

όλα ήταν να νικάει, να κάνει το δικό του. Η εκπαίδευση για την τουαλέτα είχε μετατραπεί σε μια μάχη για την επικράτηση στο σπίτι μας. Επειδή ένιωθε ότι προσπαθούσα να του το επιβάλω, εκείνος αντιδρούσε με την ίδια επιμονή. Από τη στιγμή που αναγνώρισα τη δυναμική αυτή, χαλάρωσα. Σταμάτησα να μιλάω για την τουαλέτα και η καθημερινή μας ρουτίνα συνεχίστηκε. Και ξέρετε τι έγινε; Μέσα σε λίγες εβδομάδες (και, είμαι σίγουρη, με κάποια ενθάρρυνση από τη βρεφοκόμο, που είχε κουραστεί να του αλλάζει πάνα), άρχισε να χρησιμοποιεί την τουαλέτα μόνος του. Κι έτσι, μπήκε στην τάξη των τριχρονων.

Αν είχα ξυπνήσει νωρίτερα και είχα δώσει μεγαλύτερη προσοχή σε ό,τι ήξερα για την πεισματάρικη ιδιοσυγκρασία του γιου μου –ειδικά την έντονη επιθυμία του να νικάει–, θα μπορούσα να είχα γλιτώσει και τους δυο μας από αρκετή ταιλαιπωρία. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που αντιδρούν περισσότερο στην τιμωρία (ένα τέτοιο παιδί είναι σίγουρα ο γιος μου), το ίδιο κάνουν επίσης και απέναντι στις απαιτήσεις των γονιών τους για συμμόρφωση. Με άλλα λόγια, όσο περισσότερο τα πιέζετε, τόσο περισσότερο αντιδρούν. Οι ερευνητές βρήκαν ωστόσο ότι όταν οι γονείς χρησιμοποίησαν στρατηγικές που δεν έδιναν έμφαση στην ισχύ (εξουσία), το παιδί ήταν πολύ πιο πιθανό να συμμορφωθεί. Εκ των υστέρων κατάλαβα ότι είχα ταραχτεί πολύ από το γεγονός ότι ο γιος μου είχε κλείσει πριν από δύο μήνες τα τρία και ακόμα δεν είχε βγάλει την πάνα. Αυτό με έκανε να αντιδράσω υπερβολικά και να τον πιάσω για να «διορθώσω» το πρόβλημα, χωρίς να κάνω ένα βήμα πίσω και να συνειδητοποιήσω πώς θα αντιδρούσε. Θα φανταζόταν κανείς ότι ως καθηγήτρια θα

έπρεπε να έχω παρηγορηθεί με τη σκέψη ότι δεν έχω δει ποτέ ένα παιδί να έρχεται στο πανεπιστήμιο με την πάνα. Τελικά, όλα τους βρίσκουν τον τρόπο να τη βγάλουν.

Το DNA του παιδιού σας

Πριν μιλήσουμε περισσότερο για τον ρόλο σας ως γονιών, ας δούμε από πού προέρχεται η γενετική προδιάθεση του παιδιού σας αρχικά. Θυμηθείτε το μάθημα της βιολογίας στο σχολείο. Όχι, όχι τη μέρα που κάνατε ανατομία πάνω σε έναν βάτραχο, αλλά τη μέρα που μιλήσατε για ωάρια και σπερματοζωάρια και πώς ενώνονται για να σχηματίσουν έναν ζυγότυπο, ο οποίος μετά διαιρείται και μεγαλώνει μέχρι που σχηματίζεται έτσι ένα μικροσκοπικό ανθρώπινο.

Το DNA αποτελείται από χημικές ουσίες που παρατάσσονται όπως τα 1 και τα 0 του κώδικα των υπολογιστών για να σχηματίσουν γονίδια, τα οποία δημιουργούν τη συνταγή για τις πρωτεΐνες, οι οποίες είναι υπεύθυνες για όλες τις διεργασίες του σώματός μας, από την πίεση του αίματος μέχρι τη συμπεριφορά. Όλοι μας αποτελούμαστε από ένα τυχαίο υποσύνολο των γονιδίων των γονιών μας: 50% γενετικό υλικό (DNA) από τη βιολογική μας μητέρα και 50% γενετικό υλικό (DNA) από τον βιολογικό μας πατέρα, τα οποία αναμειγνύονται για να φτιάξουν κάθε μοναδικό παιδί. Το 50% που κληρονομεί κάθε παιδί από κάθε γονιό είναι τυχαίο, και διαφορετικό για κάθε παιδί, πράγμα που εξηγεί γιατί το παιδί σας μπορεί να έχει κάποια χαρακτηριστικά που μοιάζουν περισσότερο σε εσάς

και κάποια που μοιάζουν περισσότερο στον άλλο γονιό του. Ο συνδυασμός τυχαίων ημίσεων από κάθε γονιό είναι που κάνει το παιδί σας διαφορετικό από όλα τα άλλα ανθρώπινα όντα, συμπεριλαμβανομένων και των βιολογικών αδελφιών του, τα οποία έχουν επίσης τους δικούς τους μοναδικούς συνδυασμούς των 50%+50% υποσυνόλων από το DNA των γονιών.

Τα αδέρφια έχουν γενικά περισσότερες ομοιότητες το ένα με το άλλο από δύο τυχαία επιλεγμένα άτομα, επειδή τα υποσύνολα των γενετικών παραλλαγών που έχουν κληρονομήσει έχουν αντληθεί από την ίδια γονιδιακή δεξαμενή. Οπότε τα αδέρφια μοιράζονται, κατά μέσο όρο, το 50% του γενετικού τους υλικού. Αλλά καθώς το ανθρώπινο γονιδίωμα αποτελείται από 3 δισεκατομμύρια μονάδες DNA, αυτό αφήνει μεγάλο περιθώριο για διαφορετικούς συνδυασμούς, ακόμα και ανάμεσα στα αδέρφια. Και καθώς στον πλανήτη υπάρχουν αυτή τη στιγμή 7,6 δισεκατομμύρια άνθρωποι, ο αριθμός των παραλλαγών σε ζαλίζει. Ανάλογα με το μοναδικό μείγμα γενετικών παραλλαγών του, το παιδί σας μπορεί να μοιάζει σαν μικροσκοπική έκδοση δική σας, ή να σας κάνει να αναρωτιέστε μήπως έγινε κάποιο μπέρδεμα και σας έδωσαν άλλο μωρό στο μαιευτήριο!

Αλλά πέρα από ένα γονιδιακό τεστ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να βεβαιωθούμε ότι όλα είναι καλά, οι περισσότεροι δεν ασχολούμαστε ιδιαίτερα με τη γενετική. Έχουμε να αγοράσουμε ρούχα εγκυμοσύνης και να διακοσμήσουμε το δωμάτιο του μωρού, και πρέπει να πάρουμε αμέτρητες αποφάσεις για κούνιες και καθίσματα αυτοκινήτου και καρότσια.

Και φυσικά, υπάρχουν τα μαθήματα για νέους γονείς.