

DEKÓDOLD A GYERMEKED!

Ismerd meg gyermeked
veleszületett adottságait, hogy a lehető
legjobb szülője lehess!

Danielle Dick

A fordítás alapja:

Danielle Dick, Ph.D.: *The Child Code: Understanding Your Child's
Unique Nature for Happier, More Effective Parenting*

Copyright © 2021 by Danielle Dick, Ph.D.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Fordította © Till Katalin

Szerkesztette: Koronczi-Fekete Viktória

Szakmailag lektorálta: Dr. Márkné Ribiczey Nóra Éva

Borítóterv: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2023

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Rapajka Gabriella

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-279-2

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt.,

az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és

Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Tekeres Tímea

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

Aidanek

TARTALOMJEGYZÉK

A szerző megjegyzése	9
Bevezetés: Hogyan „dekódolhatjuk” a gyermekünket?	11

I. AMIT A VISELKEDÉSTUDOMÁNYRÓL TUDNI ÉRDEMES

1. Öröklődés kontra nevelés: Mit mond a tudomány?	27
2. Hogyan befolyásolják a gének az életünket?	45

II. ÉPÍTŐKOCKÁK

3. Ismerjük meg gyermekünket! A temperamentum dimenziói	63
4. Extraverzió: az Ex faktor	91
5. Emocionalitás: az Em faktor	121
6. Erőfeszítés-alapú kontroll: az Er faktor	157
7. Ami nem tőlünk függ: adottságok és partnerek	183
8. Mikor kell aggódnunk, és mit tehetünk?	207
9. Foglaljuk össze még egyszer! A gyermeknevelés új megközelítése	225
Várjunk csak, van itt még valami!	230
Köszönetnyilvánítás	231
Források és ajánlott irodalom	235
Jegyzetek	237
Név- és tárgymutató	241

A SZERZŐ MEGJEGYZÉSE

Könyvem írása közben elsősorban az érthető fogalmazásra törekedtem, ezért szükségszerűen leegyszerűsítettem egy-két bonyolult szakmai forrást. Néhány kollégám talán úgy véli majd, hogy bizonyos részeket konyhanyelven fogalmaztam meg. A céloom ugyanakkor az volt, hogy megtartsam a tartalom és pontosság, illetve az olvashatóság és érthetőség egyensúlyát. A könyvben többször ajánlok szakirodalmat azok számára, aki el szeretnének mélyedni egyes témákban. Javaslom, hogy azok a szülők, akik még több információt szeretnének kapni, keressék fel a weboldalamat (danielledick.com), illetve tekintsék át a kötet végén található, hosszabb szakirodalmi listát.

A könyvben ismertetett elemzések célja, hogy segítsenek jobban megérteni gyermekünket. Lazán kapcsolódnak olyan felmérésekhez, amelyeket a kutatók a gyermeki temperamentum és személyiség jobb megismerése céljából végeznek. Ezek az elemzések azonban nem alkalmasak diagnózis felállítására. Az itt közölt információk semmiképp sem helyettesítik a szakmai véleményt. A nyolcadik fejezetben bővebben esik szó arról, mikor és hogyan érdemes professzionális segítséget kérnünk.

BEVEZETÉS
HOGYAN „DEKÓDOLHATJUK”
A GYERMEKÜNKET?

*„Mielőtt megnősültem, hat elméletem volt a gyermeknevelésről,
most hat gyermekem van, és egyetlen elméletem sincs.”¹*

John Wilmot
(1647–1680)

Hunyjuk le a szemünket, és képzeljük magunk elé a gyermekünket!

De ne azt az emberkét, aki nem akarja elkészíteni a házi feladatát. És ne is azt, aki hisztizik az ebédlőasztalnál, mert nem csiga-, hanem orsótészta került a tányérjára.

Azt képzeljük el, akire vágytunk!

Az elképzelt gyermek minden bizonnyal egy aranyos, békés kisbaba, akit a karunkban ringatunk. Egy imádni való kis totyogó, aki gyöngyözően kacag, amikor lökjük a hintán. Ha felnőtt, valószínűleg élsportoló és osztályelső lesz. Lelki szemeinkkel már látjuk, ahogy átveszi a diplomáját, és elképzeld a esküvője napján is, mint piruló menyasszonyt vagy jóképű vőlegényt.

Egy szó, mint száz, mindenkinek megvannak a maga elképzélései leendő gyermekét illetően.

Csakhogy a gyermeknevelés nem éppen az álmokról, hanem sokkal inkább a napi küzdelmekről szól. Mert a gyermek nem akarja felvenni a cipőt, amikor elindulnánk a játszótérre. Duzzog a vacsoránál. És a várva várt családi nyaralás? Az autóban négy órán keresztül rugdossa az ülésünk hátulját, miközben azt ismételve, hogy nem akar elutazni.

Vajon miért olyan nehéz beleszuszakolni a gyermekünket abba az ideálba, amelyet elképzeltünk?

Kétségtelen, hogy nevelési tanácsokban nem szűkölködünk. Az internetet böngészve rengeteg gyermeknevelési tanfolyamot, blogot, podcastot, magazint, könyvet és workshopot találunk. Az anyósunk elmondja, hogyan fegyvelmezzünk, a legjobb barátnőnk pedig alaptási tippekkel lát el bennünket. A ránk özönlő töméntelen információ azonban követhetetlen, de ami még rosszabb: tele van ellentmondásokkal. Az emberek évezredek óta nevelnek gyerekeket – hogy lehetséges, hogy mégsem tudják, hogyan kell jól csinálni? Szülőként talán az tűnik számunkra a legfontosabbnak, hogy a sokszor egymásnak ellentmondó tanácsok közül ki tudjuk választani a legmegfelelőbbet.

De miért olyan átkozottul nehéz a gyermeknevelés?

Erre a kérdésre egyszerű válasz adható: azért, mert az összes jó szándékú tanács, amelyet a szüleinktől, a barátainktól vagy a gyermekorvosunktól kapunk, figyelmen kívül hagyja a gyermeki fejlődés legfontosabb tényezőjét, a géneket.

A középiskolai biológiaórákon nem tanulunk kellő részletességgel a génekről, pedig a DNS nemcsak a barna vagy a kék szemért és az egyes vagy a göndör hajért felelős, hanem az agyunk felépítéséért és az alapvető életszéméletünkért is. Megalopozza temperamentumunkat, a természetes hajlamainkat és azt az egyedi módot, ahogyan a világhoz viszonyulunk. Mivel a géneknek jelentős szerepük van gyermekünk viselkedésének és fejlődésének alakításában, nem létezik általános „helyes módszer” a szülő számára, mivel a „helyes módszer” minden gyermek esetében más és más. Csakis gyermekünk egyedi genetikai adottságainak megértése által érhetjük el, hogy a legjobbat hozza ki magából, és a nap mint nap folytatott csatározások száma is csökkenjen.

A könyv abban nyújt segítséget, hogyan találjuk meg azt a bizonyos „helyes módszert” gyermekünk számára a kizárólag rá jellemző genetikai adottságok alapján. Sokat megtudhatunk belőle arról is, miként enyhítsük a ránk nehezedő nyomást, amikor elveszünk az információtengerben, és hogyan válasszuk ki, mi az, ami fontos, és mi az, ami nem. Genetikával és gyermekek viselkedésével foglalkozó tudós vagyok, és – ami ennél fontosabb – szülő. Szülőként magam is sok mindent átéltem, és az ép elmémet kizárólag úgy voltam képes megőrizni, hogy az emberi viselkedést befolyásoló tényezők vizsgálataira támaszkodtam. Azért írtam

ezt a könyvet, hogy megosszam ezt a tudást, és megkönnyítsem a többi szülő – olvasóim – dolgát.

A „SZUPERSZÜLŐ” ILLÚZIÓJA

Az emberiség történetének folyamán még soha nem áldoztunk annyi időt a gyermeknevelésre, mint manapság. Csakhogy ennek busásan megfizetjük ám az árát! A párkapcsolatok sorra mennek tönkre, a gyerekek pedig egyre többet szoronganak a rájuk nehezedő állandó nyomástól és a velük szemben támasztott elvárásoktól. Hol vannak már azok az idők, amikor a gyerekek az erdőt járták, vagy szomszédoltak, és az egyetlen szabály az volt, hogy sötétedés előtt érjenek haza? Manapság, ha egyedül leküldjük őket a játszótérre, meglehet, hogy rendőr kíséri őket haza. Bizonyos körökben már az is elhanyagolásnak számít, ha a gyerek egyedül írja meg a leckéjét, vagy ha a dolgozatra nem egy magántanár készíti fel.

Mai, modern világunkat úgy alakítottuk, hogy a szülőkre rengeteg feladat hárul, amelyeket mi magunkévá is teszünk. Döntéseink előtt alaposan mérlegelünk, hiszen mindegyik „élet-halál kérdése”! Minden egyes cselekedetünk tétje, hogy a gyermekünk könnyen beilleszkedő és rezi-liens felnőtt lesz-e, vagy utálatos zsarnok. Ha szeretjük őt, akkor és csak akkor nevelhetünk belőle sikeres felnőttet, ha a szülői munkaközösség vezetője és a szülői Facebook-csoport adminisztrátora vagyunk, ha minden meccsen az első sorban szurkolunk, és ha iskolán kívüli programokat szervezünk. (Ha pedig *igazán* szeretjük a gyerekünket, akkor mindezt egyszerre.)

Sokszor mi, szülők tesszük még nehezebbé az életet egymás számára. Bevallom, én magam is hibáztam már ebben, és fogadni mernék, hogy mindenkivel előfordult, hogy beleesett ebbe a csapdába. Amikor például egy kisgyerek hisztizni kezd a boltban, vagy összevissza rohangál az utcán, vagy amikor egy szemtelen kamasz visszabeszél a szüleinek, bizony megesik, hogy szúrós szemmel nézünk a szülőkre, és *ítélkezünk*. Magunkban pedig valami ilyesmit gondolunk: miért nem képesek jobban fegyelmezni a gyereket? Szerintem *ezt és ezt* (tetszőlegesen behelyettesíthető) kellene csinálniuk.

Amíg a fiam tizenöt hónapos nem lett, meg voltam róla győződve, hogy nekem remekül megy a gyereknevelés. Gyermekem sokat aludt, csak akkor sírt, ha szüksége volt valamire, és hamar megnyugodott. Tisztán emlékszem, hogy nem értettem, miért panaszkodnak az emberek az újszülöttekre, hiszen az ég egy adta világon semmi gond nincs velük. Bár igaz – miután az elegendő alvás mindig is létfontosságú volt számomra –, már az is bosszantott, ha éjszakánként egyszer fel kellett kelnem, hogy megetessem. De ez azért mégsem tűnt olyan vészesnek, mint amire annyian panaszkodtak, nevezetesen, hogy alig alszanak egy újszülött mellett. Nekem volt lehetőségem olvasni, szülőcsoportokba járni, a gyermekem pedig maga volt a boldogság. Ezért teljesen érthetetlennek tűnt számomra, hogy mi ez a nagy felhajtás a szülővé válás körül.

Akkoriban egyáltalán nem tudtam, hogy a gyermekem nem azért békés és boldog, mert én olyan kiváló szülő vagyok, hanem azért, mert egyszerűen szerencsém van. A kisbabám nyugodt viselkedésének ugyanis *ő maga* volt az oka. Hiába vagyok genetikus és a gyermek-viselkedéstan kutatója, én is áldozatául estem annak a mítosznak, amely szerint a nevelés – legyen az jó vagy rossz – csakis a szülőről szól. Márpedig ez egy téveszme, különösen, ha a kisbabával minden rendben van. Persze hízelgő gondolat, hogy gyermekünk a mi fáradozásunk eredményeként viselkedik olyan mintaszerűen. De mi a helyzet akkor, amikor szemünk fénye éjszakánként felsír? Vagy ha a lányunk dackorszaka hat hónapos korában elkezdődik és csak tizenhat éves korában ér véget? Ez mind a mi hibánk? Még több gyermeknevelésről szóló könyvet kellene elolvasnunk, és még több tanácsot megfogadnunk? Amikor a gyerekek szembeszegülnek a kétségbeesett szülőkkel, ők azonnal magukat hibáztatják, és azon kezdenek töprengeni, mit rontottak el. Pedig a kutatások bebizonyították, hogy a gyermeki viselkedés sokkal inkább belülről fakad, mintsem a szülők nevelésének következménye.

A harmincas évek elején Mary Shirley huszonöt gyermek fejlődését követte nyomon a születésüktől kétéves korukig. Kezdetben elsősorban a motorikus és kognitív fejlődésüket helyezte a fókuszba. A két év folyamán azonban meglepő felfedezést tett, amelyet „személyiségmagnak” nevezett el. Shirley a hosszú megfigyelés során arra a következtetésre jutott, hogy a személyiségek különbségei már a születés után nem sok-

kal kiütkeznek: a csecsemőknek egyéenként különbözött az ingerküszöbük, a sírásuk, a mozdulataik, illetve az idegenekre és az ismeretlen helyzetekre adott reakciójuk.

Később ezek az eltérések a legkülönbözőbb helyzetekben és időben állandósultak. Azok a gyerekek, akik sokat sírtak, az otthoni vagy a laboratóriumi megfigyelés során is ezt tették. A hiperaktív csecsemők is ugyanúgy viselkedtek a barátságatlan laboratóriumi körülmények között, mint otthon. A legfigyelemreméltóbb pedig az volt, hogy a közöttük lévő különbségeket kevésbé befolyásolta a szülő – abban az időszakban főként az anya – viselkedése.

KEZDETTŐL FOGVA EGYEDI

A gyermek viselkedésével kapcsolatban meglepően sok minden már a fogamzás pillanatában megalapozódik. Aki egynél több gyermeket nevel, azzal is pontosan tisztában van, hogy minden újszülött más, mégpedig az első perctől kezdve. Persze van egy csomó hasonlóság is. Minden kisbaba alszik – bár szerintünk nem eleget –, kakil – bár szerintünk többet a kelletténél –, sír és eszik. Ám ezen túlmenően minden gyermek kezdettől fogva különbözik a társaitól.

A fejlődépszichológusok *temperamentum*nak nevezik ezt a fajta egyediséget,² amely a génekben kódolt, azokban az apró információközvetítőkből, amelyek minden egyes sejtmagban megtalálhatók, és szülőről gyerekre öröklődnek. Ez nem azt jelenti, hogy nem tudjuk befolyásolni gyermekünk viselkedését, csak tisztában kell lennünk azzal, hogy korlátozottak a lehetőségeink: „hozott anyagból” dolgozunk. Ebből következik, hogy akkor remélhetünk sikert, ha figyelembe vesszük gyermekünk genetikai adottságait.

A genetikai különbségek már a kezdet kezdetén megmutatkoznak abban, hogy gyermekünk *milyen mértékben reagál* a környező világra (mennyire zaklatják fel vagy töltik el örömmel az őt körülvevő dolgok), és *hogyan szabályozza* az ezekre adott válaszait. Ha például nem akarja megenni a zöldborsófőzeléket, vajon áthajítja a tányért a szobán, vagy vonakodva ugyan, de szenvedő arccal bekanalazza? Ha lát egy kiskutyát

a babakocsiból séta közben, vajon izgatottan kiabál, hogy álljatok meg, mert játszani szeretne velem, vagy rettegve igyekszik elbújni előle?

A gyerek temperamentuma azért is rendkívül fontos a szülő számára, mert a temperamentumjellemzők az időben magas stabilitást mutatnak.

A hosszú távú megfigyelések tanúsága szerint egy három hónapos csecsemőnél megfigyelhető félelem megjósolja a későbbi, hétéves kori félelem jelenlétét. A gyakori dühkitöréseket produkáló csecsemők kisgyermekként is gyakran gurulnak dühbe. A könnyen barátkozó kisbabák nagyobb gyermekként, sőt kamaszként is jól tudnak majd kapcsolatot kötni. Az egypetéjű ikrek nagyon hasonlóak maradnak akkor is, ha születésük után szétválasztják és különböző családokban nevelik fel őket. A genetika óriási szerepet játszik abban, hogyan viszonyulunk a világhoz.

Bármennyire stabilak maradnak is egész életünkben a temperamentumjegyeink, másként mutatkoznak meg a fejlődés különböző szakaszaiban. Egy szociális csecsemő gügyög, odafigyel más gyerekekre és rámosolyog a felnőttekre; ugyanez kamaszkorban azt jelenti, hogy a tizenévesünk szívesebben jár bulikba, mint hogy otthon olvasson, vagy filmet nézzen a legjobb barátjával. A félénk kisgyereket győzködni kell, hogy kipróbáljon egy új játékot vagy felüljön a hintára, a szorongó kamaszt pedig noszogatni kell, hogy járjon színjátzó csoportba, vagy legyen részt az iskolai kiránduláson.

Az én rendkívül vakmerő fiam már pici gyereként leugrott a fáról, később – pedig ekkor még csak tizenegy éves volt – megkérdezte, hogy mikor kaphat motorbiciklit, és mikor ihat sört. Bizonyára sok mindent kapott ehhez édesapjától, aki vadászpilóta. Vagyis a kalandvágy és a kockázatvállalás nála genetikailag erősen meghatározott.

Vajon ez azt jelenti, hogy ha kisgyermekünk boldog és könnyen barátkozó, akkor biztonságban érezhetjük magunkat, ha viszont erősen szorong vagy ingerlékeny, akkor aggódhatunk egész életünkben?

Dehogyan! Nem szabad elfelejtenünk, hogy a temperamentumjegyek önmagukban se nem „jó”, se nem „rosszak”. Örömmel tölthet el bennünket, hogy mosolygós, vidám és könnyen barátkozó a gyermekünk, hiszen az ilyen kicsik szívesen próbálnak ki új játékokat, találkoznak új emberekkel és helyzetekkel, és valószínűleg extrovertált kamaszokká és

felnőttekké válnak, a kifelé forduló természet minden pozitív velejárójával. Ám ezeknél az aktív és társaságkedvelő csecsemőknél később nagyobb valószínűséggel jelentkeznek önkontroll- és indulatkezelési problémák, és jobban frusztrálja majd őket, ha nem érik el, amit akarnak. Kamaszkorban előfordulhat, hogy alkoholhoz nyúlnak, és egyéb kockázatos magatartásformák jelennek meg náluk.

Ugyanakkor míg egy félős kisbaba aggodalmat kelthet a szüleiben – sőt néha még szégyenkeznek is miatta –, mindez azzal jár együtt, hogy a gyermek kevésbé indulatos vagy agresszív. A félénk gyerekek kevésbé mennek bele konfliktusokba, vagy hoznak felelőtlen döntéseket, ami egyébként olyannyira jellemző a kamaszokra, akik már eljárkálnak hazulról. Bár az is igaz, hogy ezek a gyerekek könnyebben válhatnak búskomorra vagy depresszióssá.

Ne feledjük: nincs olyan, hogy „jó” vagy „rossz” diszpozíció. Csak is egymástól különböző, genetikailag meghatározott adottságok léteznek, és mindegyiknek megvannak az előnyei és a hátrányai. Hogy a szülőknek mennyire könnyű vagy nehéz a különböző temperamentumjegyekkel bánniuk, az sokat változhat a gyermek fejlődése során. Lehet, hogy keményfejű gyerkőcünktől sokszor a falra mászunk, ám amikor fiatal felnőttként ugyanez a tulajdonsága arra ösztönzi, hogy fellépjen a társadalmi igazságtalanságok ellen, akkor dagad a mellünk a büszkeségtől.

Mivel a temperamentumjegyek meglehetősen stabilak, ráadásul különféle kihívásokkal és élethelyzetekkel járnak együtt, létfontosságú, hogy megértsük *saját gyermekünk* genetikailag meghatározott alaptermészetét. Nem létezik tehát „standard” nevelési módszer: mindenkinek meg kell találnia a megfelelő saját gyermeke egyedi genetikai kódjához igazítva.

Természetesen azzal is szembe kell néznünk, hogy vannak olyan gyerekek, akiknek a nevelése jóval több kihívást jelent. Ez a legegyszerűbb az autizmussal élő vagy a Down-szindrómás gyermekek esetében. Ám sokszor bizonyos karakterjegyekkel született gyermekek nevelése is előre nem látható, komoly nehézségeket okozhat, ami jelentős terheket ró a szülőkre. Ha megértjük ezt az alapvető igazságot, könnyíthetünk ezeknek a szülőknek a terhein, és többet segíthetünk azoknak a barátainknak, akik küszködnek a gyerekneveléssel.

Napjainkban az orvosok arra törekednek, hogy egyedi terápiákat dolgozzanak ki a páciensek genetikai adottságaihoz igazodva. Ezt *precíziós* vagy *személyre szabott orvoslásnak* nevezzük,³ és azon alapul, hogy mindenki más egészségügyi profillal rendelkezik: vannak, akik hajlamosabbak a rákbetegségekre, mások a szívproblémákra, megint mások a függőségre vagy a pszichés zavarokra. Bizonyos gyógyszerek egyeseknél hatásosak, míg másoknál károsak lehetnek. Ha az orvosok pontosan ismerik páciensük egyedi genetikai kódját, segíteni tudnak neki a betegségek megelőzésében – vagy megfelelően tudják kezelni, ha mégis megbetegedne.

Ugyanez igaz a nevelésre is. Gyermekeink különböznek egymástól, mások az erősségeik és a gyengeségeik. Ha tudatában vagyunk annak, hogy a gyermekünk minek örül, miben teljesít jól, milyen kihívások felelnek meg az alkatának, és mely kockázatok lehetnek veszélyesek számára, könnyebben eldönthetjük, hogy mire fókuszáljunk szülőként, milyen nevelési stratégiákat kövessünk, és melyeket kerüljük. Ami működött egy családban az elsőszülött gyermek esetében, nem biztos, hogy működik a kistestvérénél, és ami a barátunk gyerekénél beválik, nem biztos, hogy a miénknél is be fog.

Pontosan ezért nem szeretem a *nevelés* kifejezést. Lehet, hogy ez furcsán hangzik egy fejlődépszichológus szájából, de én mégis úgy érzem, ez a kifejezés azt sugallja, hogy csak a szülőre fókuszálunk, és nem veszünk tudomást a másik fontos tényezőről: a gyerekről. A jó nevelés legalább annyira szól a gyerekről, mint a szülőről. Ahogy a gyógyítás a személyre szabott orvoslás felé halad, úgy a nevelésben is régóta időszerű, hogy elfogadjuk és alkalmazzuk az egyénre szabott megközelítést.

Elismerem, hogy nekem is időbe telt, amíg szülőként magamévá tettem ezt a szemléletet. Különösen akkor vált nyilvánvalóvá, amikor bilire akartam szoktatni a fiamat. Ahhoz, hogy hároméves korában bölcsődéből óvodába mehessen, követelmény volt a szobatisztaság. Elérkezett a harmadik születésnapja, majd el is múlt, ám őt egyáltalán nem érdekelte, hogy „nagyfiú” legyen. Elégedett volt a pelenkával, és szerette a kétévesek társaságát. „A megoldás az M&M’s! – mondták a barátaim. – Adj neki M&M’s cukorkát jutalmul, ha ráül a bilire.” Nos, kipróbáltam ezt a csalit, és bár nagyon szerette volna megkapni a cukorkákat, de cserébe egyálta-

lán nem volt hajlandó bilizni. Nap mint nap küzdöttünk azzal, hogy nem értette, miért nem kaphat az M&M's-ből, amikor van otthon belőle.

Egy másik jó szándékú barátnőm a következő tanácsot adta: rá kell jönnöm, mi a „gyengéje”, vagyis hogy mit szeret nagyon, és azt ajánlanom jutalomként. Az ő lányánál ez a kiválasztott ruhába való átöltözés volt. A bilizésért az volt a jutalom, hogy „divatozhatott”. Ha nem volt bili, nem volt öltözködés. Náluk remekül működött a dolog. Kipróbáltam ezt a módszert is, ám hamar kiderült, hogy a fiam inkább megy meztelenül a bölcsibe, mint hogy ráüljön a bilire.

Többhetes kilátástalan küzdelem és sok-sok elhullajtott könny (főként az enyéme) után rájöttem, hogy a fiam mindenekelőtt *győzni* szeret, és a saját útját járni. A bilire szoktatás során nálunk kettőnk akarata csapott össze: mivel a gyermekem úgy érezte, hogy ráerőltetem az akaratomat, szembeszegeztem velem a sajátját. Amint ezt megértettem, megkönnyebbultem. Többé nem beszéltem a biliről, minden ment tovább, mint azelőtt. És mi történt? Néhány hét elteltével – és feltehetőleg a gyakorlatias gondozónők biztatásának hatására, akiket kifárasztott az állandó pelenkacsere – egyszer csak magától elkezdte használni a bilit. És már mehetett is óvodába!

Bárcsak előbb megvilágosodtam volna, és több figyelmet fordítottam volna a fiam makacsságra való hajlamára, különösen arra, hogy mennyire fontos neki a győzelem! Megspórolhattam volna egy csomó kellemetlenséget mindkettőnknek. A kutatások szerint azok a gyerekek, akik hevesebben reagálnak a büntetésre (a fiam egyértelműen ilyen), ugyanolyan érzékenyek arra, ha a szülők elvárják tőlük, hogy szót fogadjanak. Más szóval, minél jobban erőltetünk valamit, ők annál nagyobb erővel utasítják vissza. Ugyanakkor a kutatások azt is igazolták, hogy ha a szülők olyan stratégiát választanak, amely nem az ő hatalmukon alapul, akkor a gyerek sokkal szívesebben engedelmeskedik. Visszatekintve már tudom: az zavart, hogy a gyermekem már két hónappal múlt hároméves, és még mindig nem volt szobatiszta. Túlzottan erőltettem, és mindenáron meg akartam oldani a problémát ahelyett, hogy hátraleptem volna egyet, és átgondoltam volna, hogyan is reagál ő. Persze az is megnyugtatható volt, hogy egyetemi tanárként még egyetlen diákkal sem találkoztam, aki nem szobatiszta. Előbb-utóbb tehát mindenki az lesz.

GYERMEKÜNK DNS-E

Mielőtt a szülői szerepünkről esne szó, tekintsük át, honnan származnak gyermekünk genetikai adottságai. Térjünk vissza egy pillanatra a biológiaórákhoz! Természetesen nem a békaboncoláshoz, hanem ahhoz, amikor a petesejtekről és a spermákról volt szó, amelyekből megtermékenyítés után létrejön a zigóta, azután osztódni kezd, és addig növekszik, amíg létrejön egy apró emberke.

A DNS alkotórészei úgy sorakoznak egymás mellett, mint a nullák és az egyesek a számítógépes kódokban, és géneket hoznak létre. Génjeink alapján épülnek fel a fehérjék, amelyek egész testünk működését irányítják, a vérnyomásunktól kezdve a viselkedésünkig. 50%-ban az édesanyánk, 50%-ban pedig az édesapánk géneit örököljük, amelyek összekeveredve egy új emberi egyedet alkotnak. Ám az 50%, amelyet a gyermek egy-egy szülőtől vesz át, teljesen véletlenszerű, és minden gyereknél más és más. Ezért van az, hogy gyermekünk bizonyos vonásaiban ránk hasonlít, míg másokban inkább a partnerünkre. A végtelen mennyiségű kombinációs lehetőség az oka annak, hogy ő minden más embertől különbözik, beleértve a saját édestestvéreit is, akik szintén eltérő kombinációban öröklik a szülők DNS-ét.

A testvérek általában jobban hasonlítanak egymásra, mint két tetszőlegesen kiválasztott személy, mivel az általuk örökölt génvariánsok rész-halmaza ugyanabból a genetikai állományból származik. A testvérek genetikai állománya 50%-ban azonos – csak hogy az emberi génállományt hárommilliárd gén alkotja, ezért bőven van lehetőség a különbségekre, még az édestestvérek esetében is. Jelenleg 7,6 milliárd ember él a Földön, így kijelenthetjük, hogy a variációs lehetőségek száma észveszejtő. Attól függően, hogy gyermekünk milyen génvariánsokat örökölt, előfordulhat, hogy teljesen olyan, mint mi kicsiben, ám megtörténhet ennek az ellenkezője is, olyannyira, hogy kétségeink támadnak, vajon nem cserélték-e el a kórházban.

Ám az esetleges genetikai vizsgálatot leszámítva, amely kimutatja, minden rendben van-e, a szülők többsége nemigen foglalkozik a genetikával a terhesség folyamán. Hiszen kismamaruhákat kell vásárolniuk, be kell rendezniük a gyerekszobát, ki kell választaniuk a számtalan