

# Dieta...

## A čo teraz?!



100 trikov francúzskej výchovy

PAMELA DRUCKERMANOVÁ

**NOXI**

# Dieťa... A ČO TERAZ?!

*100 trikov francúzskej výchovy*

Pamela Druckermanová

Od autorky bestselleru

*A dosť! Francúzske deti nevystrájajú pri jedle*

**NOXI**

Pamela Druckerman  
Bébé Day by Day 100 Keys to French Parenting  
(The Penguin Press, a member of Penguin Group (USA)  
Inc., New York, New York, 2013)  
Copyright © 2013 by Pamela Druckerman  
Translation © 2014 by Broňa Duhanová  
Cover © 2014 by Emil Křížka  
Illustration © 2012 by Margaux Motin  
Slovak edition © 2014, 2014 (elektronická verzia) by NOXI s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Z anglického originálu Bébé Day by Day 100 Keys  
to French Parenting preložila Broňa Duhanová.  
Redigovala Kristína Piatková.  
Obálku navrhol Emil Křížka.  
Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., v Bratislave v roku 2014  
ako svoju 86. publikáciu v elektronickej podobe.  
Prvé vydanie.  
Sadzbu vyhotovilo PRO 2, a.s., Bratislava.

ISBN 978-80-8111-221-8

*Venujem Simonovi a našim malým individualitám.*



# Obsah

<i>Úvod</i>	7
PRVÁ KAPITOLA: Croissant v peci	15
DRUHÁ KAPITOLA: Malý génius	25
TRETIA KAPITOLA: Sladké sníčky	35
ŠTVRTÁ KAPITOLA: Malý gurmán	45
PIATA KAPITOLA: Všetko chce svoj čas	63
ŠIESTA KAPITOLA: Počkaj chvíľu	75
SIEDMA KAPITOLA: Každý potrebuje voľnosť, ty aj ja.	87
ÔSMA KAPITOLA: Cherchez la Femme	101

DEVIATA KAPITOLA: Nezabúdajte žiť aj ako pár	111
DESIATA KAPITOLA: Stačí povedať „NIE“	123
Obľúbené recepty z kuchyne francúzskych jasličiek	135
Príklad týždenného menu parížskych jasličkárov	149
<i>Podakovanie</i>	153
<i>Bibliografia</i>	155

# Úvod

**K**ed' som dopísala knihu o mojich skúsenostiach s výchovou troch detí vo Francúzsku, nebola som si istá, či si ju niekto prečíta. Teda okrem mojej mamy. Dokonca som pochybovala, či ju aj ona dočíta do konca (literatúru faktu totiž neoblubuje).

Na moje veľké prekvapenie si však knihu prečítalo množstvo čitateľov, ktorí nepatria do môjho priameho príbuzenstva. Najskôr vyvolala vlnu podráždených článkov. Kto je Pamela Druckermanová (teda ja), aby si mohla dovoliť urážať americkú výchovu a amerických rodičov? Za predpokladu, ak niečo také ako americká výchova vôbec existuje. A nebehajú aj po Francúzsku zástupy rozmaznaných nevychovaných krpcov? Nesústredila som sa vo svojom výskume len na bohatých Parížanov? Propagujem socializmus?



Alebo nebudaj bože ešte niečo horšie – kŕmenie ume-  
lým mliekom?

Patrím k tým ľuďom, ktorí pri kritike namierenej  
voči vlastnej osobe, začnú o sebe okamžite pochybovať.  
Tá kritika je predsa objektívna, kritici majú pravdu.  
Panikárila som.

Ale potom som začala dostávať emaily od obyčajných  
amerických rodičov ako ja (mnohé z nich som uverej-  
nila na svojej webovej stránke). A rýchlo som pookriala.  
Bežní americkí rodičia si nemyslia, že nespravodlivo  
útočím na americkú výchovu, vraj mám nejaký pro-  
blém. Rovnako ako ja, oni ten „problém“ zažívajú na  
vlastnej koži každý deň. A rovnako ako ja chcú zúfalo  
počuť nejakú alternatívu.

Niektorí rodičia mi ďakovali, že moja kniha konečne  
odobrila to, čo už v súkromí dávno robia – akurát sa  
za to hanbia. Iní mi napísali, že vyskúšali rady z mojej  
knihy na vlastných deťoch a prišli na to, že fungujú.  
(Nemohlo sa mi viac uľaviť.) Mnohí si pýtali ďalšie tipy  
a podrobnosti. Alebo akúsi zrýchlenú a skrátenu verziu  
– bez môjho osobného príbehu a opisu cesty, ako som  
sa k svojim výchovným poznatkom dopracovala – aby  
ju mohli použiť ako návod na použitie aj pre starých  
rodičov a opatrovníkov.

Ten manuál držíte v rukách. 100 trikov francúzskej výchovy je môj pokus vydestilovať tie najhlavnejšie a najcharakteristickejšie metódy, ktoré som sa naučila od francúzskych rodičov a odborníkov. Nemusíte žiť v Paríži, aby ste ich mohli uplatňovať. Dokonca ani nemusíte obľubovať syr. (Hoci francúzske recepty v závere knihy fakt stoja za pozornosť. Ide o pokrmy, ktoré konzumujú francúzski jasličkári, ale sú to skutočné lahôdky aj pre dospelých.)

Stopercentne verím všetkým 100 trikom. Ale nie sú to moje vynálezy, ani moje vlastné vyhlásenia. A nebudú imponovať všetkým. Francúzi majú jasné v jednom – každé dieťa je iné a všetky overené pravidlá je nutné z času na čas porušiť. Keď začnete jednotlivé triky čítať, rýchlo si všimnete, že každý jeden z nich vychádza z niekoľkých kľúčových zásad. Ako Američanke mi udrelo do očí predovšetkým jedno z nich: ak sa život celej rodiny točí výlučne okolo dieťaťa, nikomu to neprospieva, dokonca ani deťom.

Myslím, že americkí rodičia na túto základnú pravdu prišli už aj sami. Dnes je štatisticky dokázané, že za intenzívne rodičovstvo hraničiace s posadnutosťou, ktoré praktizujeme posledných dvadsať rokov, sme zaplatili krutú daň – rapídne klesla spokojnosť

v manželstve. Je smutným faktom, že páry, ktoré majú deti, sú dokázateľne menej šťastné, než páry bezdetné. Ich spokojnosť priamo úmerne klesá s každým ďalším prírastkom v rodine. (Zamestnané matky v štáte Texas, napríklad podľa všetkého, viac obľubujú domáce práce než starostlivosť o deti.) Štúdia rodinného života americkej strednej vrstvy dospela skutočne k depresívnym výsledkom – „rodičia v očiach detí prešli z roly autority do roly obslužného personálu a banky.“ Keď si k tomu pripočítame poskytovanie rýchleho občerstvenia a bezduchého obskakovania okolo malých zadkov, dodala by som, aj „kuchárov“, „čaišnikov“, „šoférov“ a „chyžných“.

Logicky teda začíname pochybovať, či je tento náročný spôsob rodičovstva dobrý, dokonca, či je dobrý pre naše deti. Mnohé z našich pôvodne dobrých úmyslov – od DVD na posilnenie mozgovej aktivity bábätiatok, po našu posadnutosť tým, aby sa dostali na vysokú školu – majú zrazu prinajmenšom otáznym zmysel. Niektorí psychológovia a odborníci na výchovu hovoria prvej generácii detí vychovaných týmto spôsobom hyperrodičovstva „čajové šálky“, lebo sú príliš krehké. Varujú, že to, ako v súčasnosti definujeme úspech, robí z našich detí kôpky nešťastia.

Samozrejme, ani francúzski rodičia nerobia všetko správne. A nerobia všetko rovnako. Ale riadia sa určitými základnými princípmi. Triky, ktoré nájdete na nasledujúcich stranách predstavujú akési tradičné národné poznanie. Odporúčajú ich francúzske časopisy, knihy o rodičovstve aj odborníci. Zhodujú sa v základných otázkach, čo by ste mali robiť. A väčšina francúzskych rodičov, ktorých poznám, to aj robí alebo pri najmenšom verí, že by to robiť mali.

Väčšina z týchto francúzskych „národných poznatkov“ nie je v skutočnosti nič iné, než vec zdravého rozumu. Dostala som množstvo listov, v ktorých čitatelia poukazujú, ako veľmi sa francúzska výchova zhoduje so vzdelávacím systémom Montessori alebo s princípmi uznávanej odborníčky na predškolskú výchovu maďarského pôvodu Magdy Gerber. Iní ma ubezpečili, že týmito princípmi sme sa riadili aj my Američania, kým ich nezruinovali Reaganova ekonomická politika, boom psychoterapie a slávna „prevratná“ štúdia, že s úbohými deťmi sa nikto nerozpráva, keď sú malé. (Americká stredná trieda nezačala okamžite kompenzovať tento nedostatok absurdným spôsobom.)

Niektoré francúzske nápady majú vlastnú charakteristicky francúzsku silu a eleganciu. Francúzski ro-

dičia stopercentne veria, že bábätká sú racionálne, že v základných princípoch máte byť absolútne dôslední a vo všetkom inom benevolentní, že deti máte pozorne počúvať, ale nemusíte robiť všetko, čo od vás chcú.

Schopnosť Francúzov dostať svoje deti z rámca „det-ského menu“ je pozoruhodná. Francúzi v prvom rade veria, že najlepšie výchovu zvládnete, ak ste sami v pohode a spokojní. A absolútne skvelé je to, že vo výchove nie ste sami. Vo Francúzsku za vami stojí celý národ, ktorý sa zároveň s vami pokúša nasledovať rovnaké výchovné princípy. Je to ako akési obrovské celonárodné materské centrum, kde ste so všetkými ostatnými na rovnakej vlnovej dĺžke. Príďte medzi nás. Budete nadšení.

Dôvod, prečo je francúzska výchova relevantná, je jednoduchý. Predstavuje prakticky zrkadlový obraz toho, čo sa deje v Amerike. Američania si myslia, že u detí treba rozvíjať poznávacie schopnosti, napríklad čítať, a to čo najskôr, najlepšie už v škôlke. Francúzi sa v predškolskom veku sústreďujú na oveľa jednoduchšie zručnosti – schopnosť existovať v kolektíve a empatiu. Američania chcú, aby mali ich deti čo najviac podnetov. Francúzi veria, že rovnako dôležité je dať im pokoj. Trápia nás pochybnosti a výčitky svedomia, ak

nedokážeme dieťaťu vyhovieť. Francúzi veria, že z dieťaťa, ktoré sa nenaučí poradiť si s frustráciou, vyrastie veľmi nešťastný dospelý. Američania sa sústreďujú na výsledok výchovy, teda na to, čo ňou rodičia docielia. Francúzi veria, že záleží skôr na tom, čo spolu, za približne osemnásť rokov, zažijete a aká je kvalita tohto spoločne stráveného času. Američania sú presvedčení, že prebdeným nociam, detským záchvatom zúrivosti, priberčivosti v jedle a tomu, že nás deti sústavne prerušujú v rozhovoroch, sa ako rodičia jednoducho nevyhneme. Francúzi sú presvedčení, že takéto móresy sú jednoducho – prosím dovoľte, aby som vám to povedala po francúzsky – *impossible*.

Som novinárka, nie odborníčka na výchovu. Takže francúzska výchova ma nakoniec zlákala na svoju stranu predovšetkým na základe vedeckých údajov. To, čo francúzski rodičia robia intuitívne, tradične, čo sa naučia sami metódou pokusov a omylov, je presne to isté, čo odporúčajú najnovšie americké výskumy. Francúzi považujú za samozrejmosť, že bábätká treba naučiť, ako prespať celú noc, trpezlivosti, že prehnané chválenie deťom škodí, že rodičia a bábätká sa dokážu naladiť na jednu vlnovú dĺžku, že batolátá sa nepotrebujú učiť čítať, že skúšanie a ochutnávanie nových je-

dál vedie k tomu, že si ich deti nakoniec oblúbia. Francúzi jednoducho celkom prirodzene vedia všetko to, o čom nás Američanov musí presvedčať veda. (Ako dôkaz uvádzam mnohé relevantné vedecké štúdie v bibliografii na strane 155.)

Prosím, berte túto knižku ako inšpiráciu a nie ako dogmu. A buďte flexibilní. Jedno z francúzskych prísloví, na ktoré som v A dosť! už nemala miesto znie: Život je zmena. Naučte sa meniť spôsoby, akými žijete. Deti sa rýchlo menia. Ako rastú a menia sa, uplatňujte tie isté základné výchovné princípy, ale uplatňujte ich inak. Dúfam, že knižka, ktorú držíte v rukách, vám v tom dokáže pomôcť. Nie je podrobným návodom, skôr súpravou náradia, aby ste prišli na to, ako si s rodičovskými výzvami a projektmi poradiť sami. Ako vraví staré múdre francúzske aj americké príslovie: „Nedajte človeku rybu, naučte ho, ako rybáriť.“

A nemajte strach zo socializmu. Výchova a rodičovstvo sa sústavne menia. To, čo bude nasledovať, nebude ani francúzske (alebo čínske, ani islandské), bude to náš vlastný odvar. Je mi potešením, že môžem prispieť svojou trochou do mlyna a ponúknuť nejaké nápady. Minimálne moja mama si myslí, že som na stope niečoho pomerne prevratného.

PRVÁ KAPITOLA

---

# Croissant v peci







Všetky tehotné ženy majú obavy. Napokon, vytvárate novú ľudskú bytosť. A pritom niektoré z nás ledva dokážu pripraviť večeru. V Amerike sa však z tehotenských obáv stala nová olympijská disciplína. Sme napríklad presvedčené, že prv než vložíme čokoľvek do úst, musíme si byť isté, že je to v najlepšom záujme plodu. Všetko toto sužovanie a stresovanie, pravdaže, nie je ani trochu príjemné. Ale naučili nás, že je to nevyhnutné. Naučili nás, že neexistuje nič, čo by správna budúca mamička neobetovala pre svoje nenarodené dieťa.

Francúzi tehotenské stresy neživia. Naopak, francúzske tehotenstvo sprevádzajú pojmy ako pokoj, rovnováha a kde tu sa spomenie aj východoázijské Zen. Od budúcich mamičiek sa očakáva, že pripravenosť na

nastavajúcu životnú rolu budú demonštrovať svojou vyrovnanosťou, aj tým, že sa neprestanú vyhýbať rôznym životným rozkošiam. Tento drobný posun v dôraze urobí v rámci prežívania tehotenstva obrovský rozdiel.

## *1. Tehotenstvo nie je výskumný projekt*

---

Tehotné Francúzky si o gravidite prečítajú možno jednu, či dve knihy. Ale rozhodne to nepovažujú za povinné čítanie. Ani necítia potrebu vopred si vybrať nejakú výchovnú filozofiu. V tom, či je nastavajúca mamička pripravená a informovaná alebo pri večeri recituje zoznam možných vrodených chromozómových porúch, je zásadný rozdiel. Nosiť pod srdcom dieťa je oveľa záhadnejšie a zmyslupnejšie než čokoľvek, čo ste doteraz spravili (s výnimkou predchádzajúcich tehotenstiev a chovu mačiek). Pokojne sa do tohto závažného procesu celá vžite, ale nepokúšajte sa ho manažovať. A nepotrebuje ani žiadneho posvätného guru. Potrebujete počúvať len jeden dôležitý hlas – váš vlastný.

## 2. Pre bábätko je najlepší pokoj

---

Ak nie ste presvedčená, že zachovanie rozvahy je potrebné pre vašu vlastnú duševnú pohodu, urobte to aspoň pre svoje dieťaťko. Francúzske časopisy prízvukujú, že plod citlivo vníma matkine nálady. Príliš veľa stresu ho ruší a naopak, matkine hormóny šťastia a rozkoše, ktoré sa k nemu dostávajú cez placentu, upokojujú. Francúzski odborníci tehotné ženy vyzývajú, aby akékoľvek obavy a pochybnosti prediskutovali so svojim lekárom, či terapeutom, aby sa rozmaznávali pedikúrami, romantickými večerami s partnerom (najlepšie otcom dieťaťa) a príjemnými stretnutiami s priateľmi. Podľa Francúzov *Zen maman* vyprodukuje *Zen bébé* (vyrovnaná a osvietená mamka porodí vyrovnané bábätko). Pokojné tehotenstvo udáva tón pokojnému rodičovstvu a výchove.

## 3. Nebojte sa sushi

---

Budúce francúzske *mamans* sa pokúšajú riziká posudzovať zo širšej perspektívy. Dobré vedia, že určité veci – ako alkohol a cigarety sú pre plod kategoricky škodlivé. Francúzski lekári radia, aby ste sa vyvarovali obom, hoci