Pamela Druckerman

Kaip auginant vaiką neprarasti sveiko proto

100 PRANCŪZIŠKO AUKLĖJIMO taisyklių

Alma littera

Turinys

Įžanga 9

Pirmas skyrius. Raguolis orkaitėje 17

Antras skyrius. Mažasis Einšteinas 27

Trečias skyrius. A, a, a, vaikeli! 37

Ketvirtas skyrius. Mažasis gurmanas 47

Penktas skyrius. Greičiau nėra geriau 65

Šeštas skyrius. Luktelk 75

Septintas skyrius. Laisvė būti tau ir man 87

Aštuntas skyrius. Ieškokite moters 99

Devintas skyrius. Vėl sueiti į porą 109

Dešimtas skyrius. Tvirtai sakykite „ne“ 121

Mėgstami Paryžiaus vaikų darželio receptai 133

Pavyzdinis Paryžiaus vaikų darželio savaitės pietų valgiaraštis 149

Padėka 153

Bibliografija 155

4. Vaisiui nereikia sūrio pyrago

Nelaikykite nėštumo nevaržomo valgymo akcija, nupelnyta per visus pusalkanius pasimatymų ir santuokos metus. Prancūzų knygose nėščiosioms rašoma: jei kūnas reikalauja bandelės, nukreipkite jo dėmesį ir suvalgykite obuolį arba sūrio gabalėlį. Ilgalaikė strategija moterims leidžia retsykiais paskanauti *mousse au chocolat* (šokoladinių putėsių), užuot visiškai juos uždraudusi. Taip tramdomas žvėriškas alkis ir mažėja tikimybė pamesti galvą dėl panašaus maisto vėliau. Saiku, o ne draudimu paremta mityba galima paaiškinti faktą, kodėl nauja prancūzų knyga apie nėštumą buvo pavadinta „Nepaprastoji padėtis: ji nori braškių“.

5. Valgykite už vieną (ir dar truputį)

Planuokite per nėštumą nepakenkti savo žavesiui. Nepraleiskite pro ausis gydytojo nurodyto leistino svorio ribų. (Prancūzėms leistina priaugti mažiau svorio negu amerikietėms, ir prancūzės šventai laikosi šių nurodymų.) Atsiminkite, kad po gimdymo bus daug lengviau

numesti nereikalingus kilogramus, jei per nėštumą per daug nepriaugsite. Kaip sakoma vienoje prancūzų knygoje, vidutiniškai aktyviai nėščiai moteriai per dieną reikia nuo dviejų iki penkių šimtų papildomų kalorijų, o visa tai, kas perkopia šią normą, „neišvengiamai virsta riebalais“. Ir jokia čia askezė. Svarbiausia, kad prancūzės valgo ne vien tam, kad pamaitintų vaisių. Jos tiki, kad ir pačios turi teisę patirti malonumą.

6. Nesiskolinkite vyro šortų

Apranga it beformis gniutulas kenkia moralei (jūsų, partnerio ir, ko gero, net kūdikio). Strategiškai investuokite į kelias gražias būsimos mamytės eilutes. Nėščiosios aprangai pritaikykite megztinius bei timpes iš savo spintos, pasiryškinkite lūpas ir pasipuoškite spalvingais šalikėliais. Dėmesys šioms detalėms leidžia suprasti, kad nevirstate iš *femme* (moters) į *maman* (mamą). Esate ir viena, ir kita.

Štai prancūziškas paradoksas: išmiegoti pernakt prancūzų kūdikiai dažnai pradeda jau nuo trijų keturių mėnesių ar net anksčiau. Vis dėlto tėvai nepalieka kūdikių išsiklykti, kad šie pradėtų miegoti.

Čia ne atsitiktinumas, ne paslaptis ir ne konjaku skiestas pienas. Jei tikite, kad kūdikiai geba mokytis, tada galite juos daug ko išmokyti. Ir labai anksti galite juos išmokyti, kaip reikia miegoti.

18. Suprasti miego mokslą

Jūsų kūdikis – unikalus ir nuostabus. Vieną dieną jį priims į konservatoriją. Neabejotinai apie jo gyvenimą bus susuktas biografinis filmas, ir Gwyneth Paltrow

jame vaidins pagyvenusią, bet vis dar žavią motiną. Vis dėlto prancūzų tėveliai žino, kad net ir jūsų kūdikis paklūsta biologiniams dėsniams. Vienas tokių dėsnių skelbia: visi sveiki kūdikiai, net ir jūsiškis, miega trumpais ciklais. Kiekvieno ciklo pabaigoje kūdikiai dažnai prabunda ir virkteli.

Išmiegoti ilgiau kūdikis gali tik tada, kai pats išmoksta sujungti savo miego ciklus. Jam reikia galimybės prabusti po vieno ciklo ir panirti į kitą, niekam kitam nelipant iš lovos. Šį žygdarbį kasnakt atlieka ir suaugusieji, išskyrus nemigos ir menopauzės kamuojamus.

Miego ciklus sujungti reikia mokėti. Mokėdamas gimsta tik vienas kitas laimingasis. Didžiumai tenka paplušėti.

19. Kūdikis – triukšmingas miegalius

Miegodamas kūdikis kelia daug triukšmo. Jis verkšlena. Mostaguoja rankomis it eismo reguliuotojas. Tai nereiškia, kad jis atsibudo. Jei tučtuojau lėksite į vaiko kambarį ar suknerkusį kaskart imsite ant rankų, kartais galite mažylį pažadinti.

20. Luktelėkite

Žinome, kad mokydamasis jungti savo miego ciklus kūdikis dažnai verkia. Dar žinome, kad jis gali kvarkti it įpykusi varlė ir vis tiek neprabusti. Tad jau nuo kelių pirmųjų savaičių mažyliui naktį suverkus luktelėkite minutėlę.*

Laukiate, kad sužinotumėte, ar šįsyk kūdikis įveiks lūžio akimirką ir pats, niekieno nepadedamas, ners į kitą miego ciklą. Jei tučtuojau pripuolate ir jį paimate, atimate iš jo galimybę išsiugdyti gebėjimą.

Galbūt jungti miego ciklus kūdikis dar nėra pasiruošęs. Tačiau jei neluktelsite, nežinosite, ir kūdikis to nežinos. Jis manys, kad kiekvieno ciklo gale tik jūs galite jį vėl užmigdyti. Skubėdami prie lovelės galite jaustis atsidavusiais ir pasiaukojančiais gimdytojais. Tačiau iš tikrųjų savo atžalą laikote bejėgiu gumulėliu, nepasirengusiu mokytis ir augti. Be to, kūdikis gali tiesiog leisti garsus miegodamas. Tad, kad ir kokie geri ketinimai būtų, priėję ir paėmę vaiką ant rankų tiesiog jį pažadinate.

* Geriau įsiklausę į savo kūdikio verksmą pradėsite skirti, kada jis verkia dėl šlapių vystyklų. Išgirdę tokį verksmą, nieko nelaukdami pakeiskite vystyklus.

31. Neškite į stalą atskirus patiekalus, pirma – daržoves

Šeimos pietūs ar vakarienės neturi būti įmantrūs. Nereikia degti žvakių ar persimesti per ranką baltos servetėlės. Iš pradžių, prieš visus kitus valgius, patiekite šiek tiek daržovių. Jei vaikai perdien neužkandžiavo, jie bus alkani ir mieliau jas valgys. (Tas pats galioja ir pusryčiams: pirma – pjaustytas vaisius.) Nereikia prašmatnaus daržovių užkandžio. Gali būti dubenėlis ankštinių žirnelių (neprošal juos išaižyti), keli pjaustyti vyšniniai pomidorai su druska ir alyvuogių aliejumi arba pakepinti brokoliniai kopūstai. Tiesiog įdėkite po porciją kiekvienam vaikui į lėkštę ir laukite.

32. Visi valgo tą patį

Prancūzijoje vaikai nesprendžia, ką jie valgys vakarienės. Nėra pasirinkimo nei individualių užsakymų. Vienas maistas, tas pats kiekvienam. Galima drąsiai tai išbandyti namie. Jei vaikas ko nors nevalgo arba tik paknebinėja, reaguokite abejingai. Nieko kito pakaita-

lui nesiūlykite. Jei vaikas ką tik išsprūdo iš už vaikiško maisto užtvaros, palengvinkite jo dalią ruošdami šeimai valgius, kuriuos mėgsta visi, o tada palengva siūlykite naujų patiekalų.

Svarbiausia išlikite gerai nusiteikę ir ramūs. Neskubinkite, kad naujos taisyklės kuo greičiau įsigaliotų. Neužmirškite tikėti, kad jūsų vaikas gali valgyti tą patį maistą kaip ir jūs. Naujas taisykles sušvelninkite naujomis teisėmis, kaip antai leiskite mažyliui pačiam supjaustyti apkepą arba pasibarstyti parmezanu. Per vakarienę restorane leiskite vaikui užsisakyti to, ko jis nori, aišku, išlaikant sveiką protą.

33. Tau reikia tik paragauti

Didumai vaikų ledai patinka išsyk (nors maniškiai keistai skųsdavosi, kad ledai per šalti). Tačiau kitiems valgiams prireikia šiokio tokio apšilimo. Vaikus atgraso pats naujumas. Tik daugybę kartų ragaudami naują patiekalą jie pamėgsta jį.

Tokiu kertiniu akmeniu prancūzai grindžia vaikų maitinimą. Mažyliams privalu suvalgyti bent po kąs-

nį kiekvieno patiekto valgio. Esu tikra, kad kai kurios prancūzų šeimos nusižengia šiai šventai taisyklei, bet man kol kas tokios dar neteko sutikti.

Papasakokite vaikui apie būtinybę ragauti, tarsi ji būtų savaime suprantama taisyklė, kaip koks gamtos dėsnis, pavyzdžiui, traukos. Paaiškinkite, kad mūsų skonį formuoja tai, ką valgome. Jei vaikas susinervina, nenorėdamas ko nors ragauti pirmą kartą, paraginkite paimti gabalėlį ir tik pauostyti (dažnai paskui dar ir kąsnelis atkandamas). Pakanka per vieną valgymą pasiūlyti vieną naują valgį. Kartu patiekite ir to, ką vaikas jau mėgsta.

Prižiūrėkite vyksmą prie stalo, tik ne kaip kalėjimo prižiūrėtojai. Būkite ramūs ir net žaismingi. Pagirkite mažylį, kai jis nuryja būtiną kąsnį. Išgirdę, kad jam valgis nepatinka, niekaip nereaguokite. Niekada nesiūlykite pakaitalo. Atsiminkite, kad žaidžiate ilgą žaidimą. Juk nenorite, kad vaikas vieną kartą prievarta suvalgytų artišoką. Norite, kad jis palengva pamėgtų artišokus.