

## ПАМЯТКА

### «Вредные привычки родителей и их влияние на детей»

Родители должны помнить то, что дети всегда наблюдают за ними. Подобно губке они впитывают в себя нюансы нашего поведения, которые откладывается глубоко в подсознании. Этот механизм работает двояко. Во благо, когда мы предстаем ответственными, уважительными, заботливыми людьми. Во зло, когда мы забываем о воспитательном примере и потакаем своим вредным привычкам.

Дети любят подражать родителям. Часто они повторяют наши фразы и жесты в играх. Малышам доставляет удовольствие притворяться взрослыми. Девочки наносят макияж, как мама, а мальчики понарошку бреются, как папа. Они хотят быть нами! Точно также дети копируют родительские привычки, не задумываясь о том, что некоторые из них оказывают на них негативное влияние. Ведь мама и папа для малыша - непререкаемый авторитет и пример №1 в жизни.

**Это значит, что для родителей настала пора провести ревизию своих вредных привычек и определиться с тем, как «подавать» их ребенку.**

#### Курение

Курящий взрослый понимает вред никотиновой зависимости, но не может с ней справиться. В голове ребенка происходит естественный конфликт: сигарета - это вредно, но папа ведь курит.

1. Родитель подает яркий негативный пример, поэтому у детей курящих родителей опыт первой сигареты происходит довольно рано.
2. Открыто демонстрируя вредную привычку, родитель значительно роняет свой авторитет.
3. Такая позиция не отменяет внутреннего диссонанса, который возникает в детском сознании.



Что же посоветовать курящим родителям, чтобы избежать неразрешимых для маленького человека вопросов? Главное – решиться на честный и открытый разговор. Например, сказать следующее: «Я понимаю, что курить плохо, но, к сожалению, пока не в состоянии справиться со своей вредной привычкой. Надеюсь, с тобой этого не произойдет».

#### Алкоголь

Чтобы у ребенка не сформировалось представление о сладости запретного плода, не замалчивайте тему алкоголя. При случае обсудите, почему люди употребляют спиртные напитки, чем это опасно и к чему может привести эта вредная привычка.

#### Нездоровое питание

Диетологи утверждают, что пищевые привычки закладываются с самого раннего возраста. Проще говоря, человек будет считать вкусной и полезной ту

пищу, которой его кормили в детстве. На эту тему существует исследование доктора Сазерленда под названием «Как родитель, так и ребенок». Это значит, что если вы будете отдавать предпочтение фаст-фуду, продуктам с вредными Е-добавками, обилию сладостей, газировки и прочей нездоровой еде в детском рационе, то сформируете негативные пищевые установки на всю жизнь. Объяснить подростку, который привык с детства обедать в «Макдональдсе», что это вредная привычка, очень сложно. Диетологи советуют родителям выбирать здоровые продукты питания, чтобы ребенок не стал жертвой различных заболеваний пищеварительной системы.

### **Нецензурная лексика**

Одно дело, когда вы посылаете проклятия, если неожиданно поскользнулись или порезали палец. Другое дело – когда ребенок постоянно слышит нецензурные выражения в повседневной жизни. Согласитесь, что это совсем не та привычка, которую стоит передавать детям. Постарайтесь «не выражаться» в присутствии своего ребёнка, иначе однажды попадете в неприятную ситуацию. Например, малыш, заявляющий в магазине: «Черт возьми, почему ты не покупаешь мне эту игрушку?» сразу дает понять окружающим, в какой обстановке он растет.

### **Компьютерная зависимость**

Ограничения во времени игры на компьютере - отличная идея, чтобы сохранить детям зрение и уберечь от вредных перегрузок. Но как насчет мамы и папы? Нам, взрослым, трудно следить за собой, когда значительная часть работы и общения происходит в интернете. Но чтобы не сформировать вредную привычку у молодого поколения, мы должны это сделать. Отложите смартфон, планшет, ноутбук и просто пообщайтесь или поиграйте с ребенком.



### **Недостаток гигиены**

Дети - небольшие поборники чистоплотности. К тому же норовят подобрать на улице грязные предметы, походить по лужам, погладить чужих кошек и собак. Где уж тут взяться чистоте? Однако, если родители на своем примере, покажут, что после прихода с улицы надо мыть руки, по утрам чистить зубы и т. д., постепенно они научатся это делать. Есть и вредные привычки, которые дети могут напрямую перенять у родителей, например, грызть ногти, ковырять в носу и пр.

**Наш мир далек от идеала, поэтому те или иные несовершенства поведения свойственны каждому из нас. Возможно, какие-то из них мы позаимствовали у своих родителей. Мама и папа, которые не хотят передавать по наследству свои дурные привычки, должны признать собственные ошибки и начать работу по их искоренению. Достойный личный пример - это единственно верный способ воспитания подрастающего потомства.**