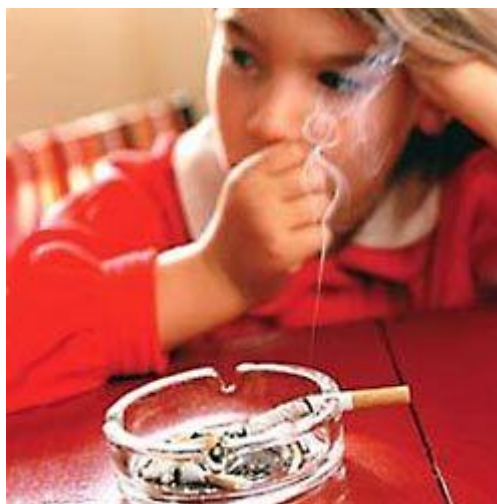


Ребенок и вредные привычки родителей



После рождения ребенка многие замечали за собой, что стали ответственнее. Из дома исчезли пепельницы, питание стало более здоровым, режим дня — более четким, а прогулки на свежем воздухе — гораздо чаще. И ведь делалось все это не только ради благополучия малыша. Было ощущение некой окрыленности, особого подъема. А потом малыш подрос, все как-то стабилизировалось. И старые привычки стали возвращаться. И перед многими родителями встал вопрос, как «подавать» их ребенку, который подрос и смотрит на родителей как на самый первый и главный в жизни пример.

Попробуем разобраться на примере **курения**. С родительским участием или без него, но малыши уже лет с трех знают: курить – вредно. Да и курящие взрослые в большинстве своем осознают, что вредно, но бросить не могут/не хотят. Рисуетя очевидный конфликт в голове ребенка: курить вредно, но мама же курит.

Во избежание этого конфликта многие родители до последнего скрывают от ребенка свое пристрастие к сигарете, идя для этого на самые изощренные способы (одна знакомая дама курит на кухне, встав на табуретку, чтобы дым шел напрямик в вытяжку, а ребенку объясняет, что закрывается для приготовления очередного кулинарного сюрприза). Иногда доходит до абсурда, когда привычка скрывать остается и в общении со взрослыми детьми, те же подыгрывают этой «небольшой странности» родителей.

И в целом дети, узнав о «секрете» довольно рано, почему-то редко говорят об этом, предпочитая делать вид, что не замечают. Почему, где же детская непосредственность? На самом деле все дело в чувстве довольно сильной растерянности, которая возникает у ребенка. Ребенок понимает, что его обманывают, что происходит что-то нехорошее, а что именно и почему – не понимает. И как бы отставляет эту ситуацию в сторону до тех пор, пока не сможет осознать ее. В общем, впечатления у ребенка далеко не самые радужные.

Есть и другие родители. Те, кто предпочитает открыто курить при ребенке. Их позиция – «Я не хочу играть какую-то роль, хочу чтобы мой ребенок воспринимал меня живым человеком». Что не так с этой теорией? В чем опасения тех, кто не согласен с ней?

Во-первых, много говорится о подаваемом ребенку негативном примере: у курящих родителей ребенок тоже начнет курить, причем рано. На самом деле имеющаяся статистика не подтверждает это правило. На то, начнет человек курить или нет, влияет множество других факторов. Иногда говорится и о том, что открытое проявление дурных привычек – это существенный урон авторитету родителя. Но это тоже не совсем верно.

Главная опасность такой модели поведения опять же в том внутреннем конфликте, который может возникнуть у ребенка. Со всех сторон он слышит, что курение вредно, а у себя дома видит, что это самое обычное дело. Взрослые могут даже не догадываться, какое смятение способен вызвать в душе ребенка подобный диссонанс.

Итак, с ребенком нужно разговаривать. Формулировки для этого лучше, проще и честнее, чем предложила одна мамочка, по-моему, не найти. *«Курить действительно вредно. Но, к сожалению, я начала в свое время, а теперь не могу остановиться, на то она и дурная привычка. И я очень надеюсь, что с тобой этого не случится».*

Далее в зависимости от возраста ребенка можно рассказать ребенку о том, чем это вредно, почему вызывает зависимость и т.д. Главное, что найдено некоторое объяснение, которое уложится в голове у малыша, которое он сможет понять.

Еще больше вопросов возникает относительно **алкоголя**. Одни родители уверяют, что ребенка нужно до 16-18 лет всячески от него ограждать. Другие с раннего возраста прививают «культуру питья» своим примером, выпивая за ужином бокал хорошего вина. А третьи дают попробовать в раннем возрасте, чтобы навсегда отворотить неприятным вкусом. Кто же прав?

Безусловно, каждая семья решает этот вопрос по-своему, исходя из собственных представлений. Однако нужно помнить об одной вещи: детское восприятие отличается от взрослого. Мама с папой каждый ужин сопровождают бокалом хорошего вина, считая, что ничего плохого для ребенка в этом не будет, наоборот, он будет воспринимать только качественный алкоголь и как дополнение к вкусному ужину.

Но таково взрослое восприятие. И никто не может гарантировать, что в детском восприятии не выстроится другая картина: алкоголь – это нормально. Уже маленькие дети переносят «праздничное чокание» в игры. Вы уверены, что подрастающий ребенок действительно будет отличать хороший алкоголь от предлагаемого друзьями портвейна или водки? Особенно если обстановка та же: «стол с закуской, бутылка и хорошая компания»...

А уж если родители пьют пиво как любой другой напиток, у ребенка будут все шансы, чуть выйдя из родительской опеки, тоже спокойно пить пиво, даже не задумываясь о его вреде. А вред любого алкоголя для подрастающего организма очевиден.

Так что если ребенок становится свидетелем постоянных застолий с алкоголем или просто папы, пьющего каждый вечер пиво, это нужно обязательно с ребенком обсуждать. Однозначно говорить о вреде алкогольных напитков для организма, о категорическом запрете для детей и т.д. Доносить это до ребенка нужно понятным языком уже в детском возрасте, а чем старше становится ребенок – тем серьезнее должны быть эти разговоры.

Не стоит оставлять ребенка в недоумении и в случае, если он увидел отца или другого родственника сильно пьяным. Даже маленькому ребенку стоит объяснить, что, к сожалению, есть такие взрослые напитки, которые делают человека «непохожим на себя», их желательно избегать, но у взрослых это, к сожалению, не всегда получается.

А если вы можете показать ребенку пример трезвого образа жизни или хотя бы умения проводить веселых вечеринки и «без стимуляторов» — это еще лучше. Ничего хорошего не будет, если у ребенка закрепится обязательное правило: «праздник равно алкоголь, только мне он пока недоступен». При этом специально ограждать ребенка от такого явления, как алкоголь, тоже не получится, ведь он может встретить пьяного человека на улице, услышать

разговоры в школе и т.д. Потому даже если в вашем доме алкоголь под запретом, не делайте из темы табу, обязательно при случае обсудите с ребенком, почему некоторые люди пьют, чем это может быть опасно и т.д. Тогда у сына или дочери не появится ощущения запретного плода.

Быть для ребенка живым и настоящим, со своими достоинствами и недостатками – это, наверное, правильно. Но все же родитель на то и родитель, что должен не просто быть рядом с ребенком, но и помогать ему познавать мир. В том числе иногда фильтруя информацию для детского восприятия, облакая ее в понятную форму, избавляя от лишних эмоций. Родитель – воспитывает, и нет ничего лучше для эффективного воспитания, как обсуждение собственных примеров, а при необходимости признание собственных ошибок.

**Как много на свете привычек хороших!
Зачем же вам та, что убить может лошадь?
Должны день и ночь вам друзья говорить:
Бросайте! Бросайте! Бросайте курить!**

**Куренье дыханью вредит и улыбке!
Сходите в театр, поиграйте на скрипке,
Танцуйте, начните варенье варить,
Но только бросайте! Бросайте курить!**

**Сыграйте в лото или книжку прочтите,
Но только, вас очень прошу, не курите!
От этих кальянов, сигар, сигарет
Совсем нету пользы, один только вред!**

Кольца дыма вверх струятся,
Пеплом под ноги ложатся...
Мир окутывает мрак...
Не курите, будет РАК!

*Если хочешь долго жить,
Умей не пить и не курить!
Здоровый образ жизни моден,
От куренья стань свободен.
Алкоголь нам всем опасен,
Без него наш мир прекрасен.
Давайте люди всех планет
Вредным привычкам скажем: "нет!"
Тогда мы будем все дружны
И сигареты не нужны.
Когда вам это будет ясно,
Станет наша жизнь прекрасна!*

Это знают даже дети -
хуже нет вещей на свете,
чем наркотики, вино,
сигареты - все одно.

Что для общества есть зло?
Алкоголь есть враг всего!
Губит алкоголь всю
жизнь и печень, и семью.
Жизнь людей из-за вина
и опасна и трудна.
Вы прикиньте-ка скорей -
сколь хороших бы вещей
люди сделать бы смогли,
если были бы трезвей?

Что себе пихает в рот
легкомысленный народ?
Сигареты - никотин,
враг всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
не заботясь о здоровье -
ни своем, ни о чужом.
Капля лошадь убивает,
хомячка на части рвет,
но никак не понимает
его пагубность народ.

Ну, а злее всех дурман
вам покажет наркоман.
Для него ведь нет вещей,
что наркотиков важней.
Даже, уходя в могилу
в свои двадцать один год,
он в себе отыщет силы
на еще один приход.
Хочешь острых ощущений?
И на пике наслаждений,
причащаясь диким блевом,
смерть свою в игле найти?
С ним тогда ты по пути!

Если ты, мой друг, дурак,
если сам себе ты враг,
то открыты все пути
на тот свет скорей уйти.
Только много интересных
есть вещей на свете, честно.
Жизнь прекрасна! Так зачем
разрушать ее нам всем?



**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ
ЗДОРОВЬЮ!**





**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**



**Рациональное
Питание**



1. Курение

**Искоренение
Вредных
привычек**



2. Алкоголь



3. Наркотики



**Здоровый
Образ
Жизни.**



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**

