

## Вредные привычки родителей: скрывать или нет?

Замечено, что большинство будущих родителей становятся более ответственными, планируя рождение детей: следят за состоянием здоровья, отказываются от вредных привычек, чаще гуляют на свежем воздухе. Многим удается сохранить этот «запал» и после рождения малыша. Когда же чадо подрастает, то мамы и папы зачастую возвращаются к привычному образу жизни, где и сигаретку можно выкурить, и пивом с чипсами баловать себя по вечерам и выходным, и телефон из рук не выпускать.

С раннего возраста ребенок слышит о вреде курения, алкоголя, сквернословия, обжорства, и родители всячески «партизанят», скрывая свои пристрастия. Или не скрывают, объясняя, что взрослым — можно.

### Возникает вопрос: стоит ли скрывать вредные привычки от подрастающих детей, для которых родители – пример? Давайте разбираться.

**Скрывать/не скрывать.** Если открыто демонстрировать дурные привычки, то в сознании ребенка отложится, что так можно, ничего страшного в этом поведении нет. Так, если в семье часто выпивают на глазах у ребенка, он воспринимает регулярное распитие спиртных напитков как норму. И скорее всего радость, печаль, усталость, нервозность он впоследствии будет отмечать алкоголем. Если слышит от родителей нецензурные выражения, то непременно будет их использовать везде и всюду. Если родители дома не выпускают телефон из рук, то их слова о том, что надо жить в реальной жизни, не будут иметь эффекта.

Скрывать и обманывать — вещи немного разные. Дети, даже самые маленькие, очень наблюдательны! Они видят, чувствуют и понимают, что им врут. А ещё думают, что вредные привычки — удовольствие, от которого трудно отказаться, поэтому очень хочется «это» попробовать. Ну, а подростки пытаются опытным путем понять, что «цепляет» взрослых.

Понятно, что у любого человека есть несовершенства в поведении, но культивировать их не стоит. Надо воспитывать себя! Родители, не желающие передавать детям по наследству свои дурные привычки, должны начать работу по их искоренению. Достойный личный пример — самый эффективный способ воспитания.

**Откровенный разговор.** Даже имея дурные привычки, необходимо рассказывать ребенку об их вреде и негативных последствиях для здоровья, внешности, для качества жизни. А если сын или дочь, например, спросит: «А почему ты куришь?», найдите в себе силы ответить честно, что понимаете, что вредите себе, но пока не можете остановиться. И что искренне надеетесь, что дети не последуют вашему примеру. Если ребенок после откровенного разговора увидит курящих маму или папу, диссонанса в его сознании не будет.

**Пояснения.** Если ребенку случилось увидеть папу, дядю, деда или другого родственника в сильном опьянении, нужно обязательно пояснить, что существуют

напитки для взрослых. Если переборщить, человек «теряет лицо» — может вести себя неадекватно и агрессивно. Расскажите, что алкоголь порождает зависимость, и куда разумнее не допускать проблему, чем потом ее решать.

Помните всегда, что ребенок наблюдает за родителями. Велика вероятность, что он последует вашему примеру!

Вредные привычки — проблема не только одного человека. Если вы будете на глазах у ребенка пить, курить, сквернословить, то нанесете серьезный урон его физическому и психологическому здоровью.

Конечно, нет идеальных людей. У каждого есть вредные привычки. Наверняка, они есть и у вас. Но именно через призму личности родителя ребенок и будет познавать мир, формировать понятия «хорошо» и «плохо», «можно» и «нельзя».

Уделяя должное внимание беседам по душам, профилактике вредных привычек у детей, начиная с младшего возраста, вы сможете уберечь их от пагубных пристрастий. Разумеется, если сами будете для них примером...