

Консультация для родителей «Ребенок и вредные привычки родителей».

Уважаемые родители!

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

Тяга к сигаретам, алкогольным напиткам, острым и соленым блюдам — это именно те привычки, от которых следует избавиться, хотя бы ради своих детей. Родителям нужно обращать больше внимания на то, что они делают в присутствии детей. **Дома курить – нельзя!**

Вот один из примеров: семилетний Женя после своего дня рождения заявил маме и папе, что он вместе с ними будет курить на кухне, ведь он уже взрослый. Хотя родители курили, о том, чтобы это делал их ребенок, не могло быть и речи. Для родителей, это было полной неожиданностью! Ведь когда дети знают, что их родители курят, они считают это нормой. А вот если бы родители бросили эту вредную привычку, было бы гораздо легче убедить ребенка, что не стоит даже начинать курить.

С другой стороны, весьма действенными оказываются пример товарища или кумира. Но в семье именно родители являются наибольшим авторитетом для ребенка. И он невольно или сознательно перенимает их поступки. А если ему чего-то не позволяют делать, то ребенок чувствует себя оскорбленным. Особенно ребенка смущает, когда родители сначала позволяют копировать свои привычки, а потом запрещают. Не самый показательный пример — когда родители дают ребенку попробовать пиво, а потом почему-то говорят, что детям нельзя его пить.

Гастроэнтерологи также не приветствуют, когда маленьким детям дают пиво. Поскольку у них еще не вырабатываются ферменты, которые расщепляют алкоголь. А 330 граммов пива — это то же, что 10 граммов спирта.

Безусловно, полностью исключить присутствие спиртного в доме – самый беспроблемный вариант. Но как, же быть с праздничными застольями, днями рождения, где гостям не запретишь выпить бокал за здоровье именинника? Добра не будет, если ребенок усвоит правило: «алкоголь разрешен по праздникам, только мне он еще недоступен». Свидетельство тому - детские ролевые игры, сопровождаемые звонким чоканьем игрушечных бокалов.

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.

Однако **гораздо больше вреда**, чем алкоголь, **наносит** детям привычка родителей **есть острое, соленое и копченое**. В больницу малыши в основном попадают с приобретенными, а не врожденными болезнями пищеварительной системы. Жареная, острая или копченая пища требует для переваривания много кислоты, и организм выделяет ее сверх нормы — объясняет гастроэнтеролог. В результате кислота повреждает стенки желудка и кишечника — поэтому и образуется язва.

Как помочь себе и ребенку?

Вредным привычкам всегда можно найти альтернативу.

- замена пивного «ритуала» общим приготовлением свежих соков или коктейлей из всех овощей или фруктов, которые найдутся в холодильнике.
- вместо сиделок за сигаретой можно, например, пойти с малышами во двор или парк, насобирать листьев, а затем разбросать их с балкона или сделать гербарий.
- относительно вредных продуктов — то это вообще просто: ведь есть множество вкусных полезных блюд. А если их готовить вместе, всей семьей, эти несколько часов на кухне превратятся из рутинного долга в интересный отдых.

Грызть ногти, опаздывать, ссориться, сгонять злость на других — этот перечень вредных привычек можно продолжать до бесконечности. У каждого человека можно найти как минимум две привычки, которые приносят ему неудобства. А чтобы от них избавиться, нужно осознать, что вы с ними не единое целое!

И обязательно – будьте здоровы морально и психологически, в этом секрет успешного воспитания Ваших детей!

Спасибо за внимание!

Подробнее с информацией вы можете ознакомиться в следующих источниках:

1. <https://ossad1.schools.by/pages/rebenok-i-vrednye-privychki-roditelej>
2. <https://mamsy.ru/blog/rebenok-i-vrednye-privychki-roditelej/>

Консультацию подготовил воспитатель ГБДОУ №52

Приморского района г. Санкт-Петербурга

Нассер Е.Н.