

«Вредные привычки у взрослых и их влияние на детей»

Подготовила педагог-психолог Лазарь М.В.

Родители должны помнить то, что дети всегда наблюдают за ними. Всегда. 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.

Отношение к курению

С трех лет малыши уже осознают, что курить нехорошо. Да и курящий взрослый понимает вред никотиновой зависимости, но не может с ней справиться. В голове ребенка происходит естественный конфликт: сигарета - это вредно, но папа или мама ведь курит.

Чувствуя собственную вину, некоторые родители скрывают от детей пристрастие к курению, порой изобретая изощренные способы. Эта маленькая ложь предохраняет их от необходимости оправдываться. Иногда ситуация доходит до абсурда, когда уже взрослые подростки начинают подыгрывать папиному или маминому нежеланию обнаруживать вредную привычку.

Психологи отмечают, что дети, узнавшие в раннем возрасте о родительском секрете, делают вид, что не замечают этого. Это происходит из-за сильной растерянности, неготовности детской психики принять противоречивую действительность. В глубине души они понимают, что происходит что-то неправильное, а почему – не догадываются. В результате дети защищаются от удручающего факта тем, что просто игнорируют его.

Некоторые родители придерживаются обратной позиции, предпочитая открыто курить при ребенке. Свое поведение они оправдывают тем, что не хотят лгать, казаться лучше, чем на самом деле. Главное в этом случае – не допустить вреда здоровью малыша, страдающего от пассивного курения.

В психологических аспектах такой теории есть свои минусы:

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».

Отношение к алкоголю

Употребление алкогольных напитков порождает еще больше вопросов. Одни родители вводят табу на спиртное до достижения сыном или дочерью совершеннолетия. Другие пытаются привить потомству «культуру питания» на собственном примере, не видя ничего вредного в бокале хорошего вина. Третьи дают ребенку продегустировать горький алкоголь в раннем возрасте, чтобы отбить желание пробовать его в будущем. Кто же поступает правильно?

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

Не забывайте о разности детского и взрослого восприятия. Например, мама с папой позволяют себе выпить немного вина в дополнение к вкусному ужину. В представлении взрослых ничего дурного в этом нет, а детском сознании может сформироваться совсем иная картина: вино – это нормально. Подросток вряд ли отличит качественный алкоголь от предложенного друзьями дешевого суррогата. Тем более, если обстановка будет соответствующая – стол с закуской, бутылка вина и душевная компания.

Если ребенок становится свидетелем, как папа или родственник часто распивает спиртные напитки, разговоры должны вестись на регулярной основе. Обязательно объясните сильный вред алкоголя для организма, тем более для детского организма. Чем взрослее становится ребенок, тем предметнее должны быть такие беседы и ярче негативные примеры.

Мамы и папы, 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.