7 УЖАСНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫМ ВЫ НЕОСОЗНАННО УЧИТЕ ДЕТЕЙ  
  
Родитель – это первый и главный учитель в жизни ребенка, а также его ролевая модель. Ваши дети учатся у вас, как справляться с жизненными неурядицами, делать правильный выбор, взаимодействовать с другими людьми и быть ответственными за свои поступки. Никто не идеален, поэтому сделать шаг назад и посмотреть, какой пример ты подаешь своему ребенку – это хорошая идея. Проверьте себя по нижеследующему списку вредных привычек, это может стать сигналом для того, чтобы внести изменения в свою жизнь.  
  
Высокая самооценка начинается с родителей, которые своим примером показывают, что нужно ценить себя таким, какой ты есть. Вместо того, чтобы в очередной раз указывать на свои огрехи, лучше посмотреть на себя в зеркале и попробовать похвалить таким образом, чтобы дети это слышали и могли отметить для себя. В следующий раз поделитесь с детьми своей победой в чем-то, а не неудачей, и поощряйте их поступать таким же образом.  
  
 Дети не должны видеть родителей, приклеенных к смартфонам, телевизорам и социальным сетям, только если это не является работой. Когда вы рядом с детьми, нужно приложить усилие и отложить гаджеты в сторону, сосредотачиваясь на человеческом общении. Вместо наблюдения за новостными сводками лучше поиграть всей семьей в настольные игры, научить дочку красить ногти и почитать.  
  
 Сплетни это одна из тех привычек, которые легко появляются, но от которых сложно избавиться. И это определенно плохой пример для детей. Вместо сплетен после посещения родственников или друзей нужно сфокусироваться на том, какие интересные вещи вы там сделали, увидели и услышали, похвалить убранство их дома, предложенные угощения и т.д.  
  
Проявляя неуважение в семье, даже в форме шутки, можно привить ребенку быть может самую плохую привычку в отношениях и неосознанно заставить их копировать такую манеру в адрес уже родителей – вас. Заметить эту привычку в детях можно во время их игр или, в случае подростков, во время завязывания их первых отношений. Но в это время будет уже поздно что-то исправить. Обращаться с супругом нужно так, как хотелось бы, чтобы дети потом общались в своих будущих семьях. Это не значит, что всегда нужно соглашаться друг с другом во всем, но также это и не подразумевает грубости и оскорблений.  
  
Нельзя отвлекаться, нужно помнить, что дети – самое дорогое, что есть в жизни. Набирание сообщений, попытки перекусить, крики на других водителей – вот те вредные привычки, которые могут быть опасны и для вас, и для детей. Если нужно отправить сообщение или съесть завтрак, необходимо съехать на обочину и сделать это спокойно, не подвергая никого опасности.  
  
Вы едите в состоянии стресса или когда грустно? Вы не едите салат во время основного приема пищи? Скорее всего, эти привычки передадутся и детям. Семейные пищевые привычки практически невытравимы, поэтому нужно поощрять детей есть не спеша, привлекать их к походам за магазином и готовке еды. Для блага своих детей и общего здоровья нужно знать, как и что вы едите.  
  
Физическая активность и здоровое питание идут рука об руку, и если ваши дети видят, что забота о своем теле важна для вас, они будут вдохновлены этим и станут поступать так же. Важно стать примером для детей в области тренировок, дать им возможность выбрать вид спорта по душе и сделать так, чтобы они воспринимали физическую активность весельем, а не обязанностью. Одно дело – сказать детям, что нужно играть на свежем воздухе, и другое – пойти с ними и вместе погонять мяч по двору или полчаса покрутить обручи. Даже несколько минут фитнеса принесут очень много здоровья и вам и вашим детям.