*Консультация для родителей*

 *«Вредные привычки»*

Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Тяга к сигаретам, пиву, острым и соленым блюдам - это именно те привычки, от которых следует избавиться хотя бы ради своих детей. Если родители на глазах у своих детей употребляют алкоголь или курят, то очень вероятно, что их чада купят игрушечный алкоголь или сигареты для своих кукол. Родителям нужно обращать больше внимания на то, что они делают в присутствии детей.

Пятилетний Илюша после своего дня рождения заявил маме и папе, что он вместе с ними будет курить на кухне, ведь он уже взрослый. Для родителей, конечно, это было полной неожиданностью. Хотя они и курили, но о том, чтобы это делал их ребенок, не могло быть и речи. Тогда родители договорились между собой, что дома больше не будут курить. Результат налицо - мальчик больше не заводил речь о том, что будет курить. Однако не возьмется ли за сигарету мальчик в будущем - не известно. 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, нередко весьма действенными оказываются пример товарища или кумира. Однако в большинстве семей именно родители являются наибольшим авторитетом для ребенка. И он невольно или сознательно перенимает их поступки. А если ему чего-то не позволяют делать, то малыш чувствует себя оскорбленным.

Особенно ребенка смущает, когда родители сначала позволяют копировать свои привычки, а потом запрещают. Самый показательный пример - когда родители дают ребенку пробовать пиво, а потом почему-то говорят, что детям нельзя его пить. Вот случай из практики психолога. Родители когда-то позволили своему трехлетнему сыну попробовать пива. А впоследствии, когда они взяли его в гости к знакомым, малыш начал требовать, чтобы ему снова дали этот алкогольный напиток. И этим чрезвычайно радовал всех присутствующих. В другой раз на улице мальчик увидел, как незнакомые люди пили пиво, и снова начал капризничать, более того, устроил скандал прямо на улице. Такие ситуации повторялись еще несколько раз - малыш обижался, что ему запрещают пробовать пиво. Не потому, что привык к нему. А потому, что подумал, что его больше не любят, потому что не позволяют быть смешным и радовать всех, объясняет психолог. Это не только психологическая проблема. Гастроэнтерологи также не приветствуют, когда маленьким детям дают пиво. Поскольку у них еще не вырабатываются ферменты, которые расщепляют алкоголь.

Однако гораздо больше вреда, чем алкоголь, наносит детям привычка родителей, есть острое, соленое и копченое. Объясняет гастроэнтеролог: «В больницу малыши в основном попадают с приобретенными, а не врожденными болезнями пищеварительной системы. Это свидетельствует о том, что родители кормили своих детей "бесполезными" для них продуктами. Например, семья питается преимущественно пиццей или пельменями, копчеными курами или рыбой, заедая чипсами и запивая кока-колой. Жареная, острая или копченая пища требует для переваривания много кислоты, и организм выделяет ее сверх нормы. В результате кислота повреждает стенки желудка и кишечника - поэтому и образуется язва».

Вредным привычкам всегда можно найти альтернативу, заключают врачи. В одном случае это замена пивного "ритуала" общим приготовлением свежих соков или коктейлей из всех овощей или фруктов, которые найдутся в холодильнике. Вместо посиделок за сигаретой можно, например, пойти с малышами во двор или парк, насобирать листьев, сделать гербарий или разбросать их с балкона. Относительно вредных продуктов - то это вообще просто. Ведь есть множество вкусных диетических блюд. А если их готовить вместе, всей семьей, эти несколько часов на кухне превратятся из рутинного долга в интересный отдых.