

## Вредные привычки и здоровье ребенка.



### Курение

После рождения ребенка многие замечали за собой, что стали ответственные. Из дома исчезли пепельницы, питание стало более здоровым, режим дня — более четким, а прогулки на свежем воздухе — гораздо чаще. И ведь делалось все это не только ради благополучия малыша. Было ощущение некой окрыленности, особого подъема.

А потом малыш подрос, все как-то стабилизировалось. И старые привычки стали возвращаться. И перед многими родителями встал вопрос, как «подавать» их ребенку, который подрос и смотрит на родителей как на самый первый и главный в жизни пример.

Попробуем разобраться на примере курения. С родительским участием или без него, но малыши уже лет с трех знают - курить вредно. Да и курящие взрослые в большинстве своем осознают, что вредно, но бросить не могут, не хотят. Рисуетя очевидный конфликт в голове ребенка: курить вредно, но мама же курит.

Во избежание этого конфликта многие родители до последнего скрывают от ребенка свое пристрастие к сигарете, идя для этого на самые изощренные способы (одна знакомая дама курит на кухне, встав на табуретку, чтобы дым шел прямиком в вытяжку, а ребенку объясняет, что закрывается для приготовления очередного кулинарного сюрприза). Иногда доходит до абсурда, когда привычка скрывать остается и в общении со взрослыми детьми, те же подыгрывают этой «небольшой странности» родителей.

И в целом дети, узнав о «секрете» довольно рано, почему-то редко говорят об этом, предпочитая делать вид, что не замечают. Почему, где же детская непосредственность? На самом деле все дело в чувстве довольно сильной растерянности, которая возникает у ребенка.



Ребенок понимает, что его обманывают, что происходит что-то нехорошее, а что именно и почему – не понимает. И как бы отставляет эту ситуацию в сторону до тех пор, пока не сможет осознать ее. В общем, впечатления у ребенка далеко не самые радужные.

Есть и другие родители. Те, кто предпочитает открыто курить при ребенке. Их позиция – «Я не хочу играть какую-то роль, хочу, чтобы мой ребенок воспринимал меня живым человеком». Что не так с этой теорией? В чем опасения тех, кто не согласен с ней?

Во-первых, много говорится о подаваемом ребенку негативном примере: у курящих родителей ребенок тоже начнет курить, причем рано. На самом деле имеющаяся статистика не подтверждает это правило. На то, начнет человек курить или нет, влияет множество других факторов. Иногда говорится и о том, что открытое проявление дурных привычек – это существенный урон авторитету родителя. Но это тоже не совсем верно.

Главная опасность такой модели поведения опять же в том внутреннем конфликте, который может возникнуть у ребенка. Со всех сторон он слышит, что курение вредно, а у себя дома видит, что это самое обычное дело. Взрослые могут даже не догадываться, какое смятение способен вызвать в душе ребенка подобный диссонанс.

Итак, с ребенком нужно разговаривать. Формулировки для этого лучше, проще и честнее, чем предложила одна мамочка, по-моему, не найти. *«Курить действительно вредно. Но, к сожалению, я начала в свое время, а теперь не могу остановиться, на то она и дурная привычка. И я очень надеюсь, что с тобой этого не случится».*

Далее в зависимости от возраста ребенка можно рассказать ему о том, чем это вредно, почему вызывает зависимость и т.д. Главное, что найдено некоторое объяснение, которое уложится в голове у малыша, которое он сможет понять.

