# «Хочу, как мама и папа!..» или « Как вредные привычки родителей влияют на поведение детей».

 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. Это доказал психологический эксперимент, проведенный американскими медиками. Детям предложили быть Барби или Кеном и сделать покупки в супермаркете. Результат был таким - 28% дошкольников купили сигареты, 61% - алкоголь.

 Родителям нужно обращать больше внимания на то, что они делают в присутствии детей, утверждают ученые. Герои нашей публикации увидели, что их плохие привычки вредят детям. А врачи посоветовали, как это предотвратить. Дома курить – нельзя Семилетний Максимка 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, рассказывает городской нарколог Юрий Муромов. 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 - спрогнозировал нарколог. 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, говорит врач, 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, говорит детский психолог Елена Смолина. Не 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. А 330 граммов пива - это то же, что 10 граммов спирта.

 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, отметила заведующая гастроэнтерологическим отделением городской детской больницы Алла Кабакова. Это свидетельствует о том, что родители кормили своих детей "бесполезными" для них продуктами. Врач рассказала нетипичный для детей раннего возраста случай, когда шестилетняя девочка попала в больницу с язвой желудка. Причем "нажила" ее из-за неправильного питания. Родители Маши в выходные любили собираться за столом, смакуя жареную картошку и запивая ее "Кока-колой". А в будни, когда мама допоздна была на работе, семья питалась преимущественно пиццей или пельменями, копчеными курами или рыбой.

 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. В больнице маленькая Маша училась есть фактически заново.

 Однако, вернувшись домой, как рассказывала потом мама врачу, девочка сначала отказывалась от каш и диетических супов. Пришлось женщине научиться готовить новые вкусности, хотя и диетические. Теперь каждое воскресенье вместо картофеля-фри семья обедает запеченным картофелем, фаршированной отварной телятиной с укропом и петрушкой. А больше всего сейчас девочка любит яблоки, запеченные с сыром и изюмом. Альтернатива существует всегда. Если бы родители раньше отказались от своей привычки есть все те вредные пиццы и "Колы", было бы лучше и для ребенка, и для них - утверждает гастроэнтеролог. Им, по крайней мере, нужно было бы чередовать любимые блюда с более полезными для желудка кашами и супами.

 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, а затем разбросать его 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.

 Комментарий психолога: « 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, отмечает психолог. Она считает привычки своеобразным ритуалом. А чтобы от них избавиться, нужно осознать, что вы с ними не единое целое. Преодоление себя можно сравнить с боксом - говорит психолог. Но на ринге есть только один боец - вы. Вместо груши или противника "поставьте" напротив себя привычку - и "боксируйте" ее, пока не одолеете. Еще один действенный метод - разозлиться на себя. Скажите себе, что ваши вредные привычки мешают вам самосовершенствоваться, развиваться дальше. И пусть эта "спортивная" злость придаст вам силы для победы.