

Πώς οι γονείς βλάπτουν την υγεία των παιδιών τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κακές συνήθειες έχουμε όλοι, έλεγε κάποτε το σουξέ, και σε ένα βαθμό δεν έπεφτε έξω. **Για τους γονείς όμως, οι κακές συνήθειες είναι μια πολυτέλεια που πρέπει να αναθεωρήσουν** και να ελαττώσουν σε βαθμό τέτοιο που δεν θα έχουν αντίκτυπο στη ζωή, τρέχουσα και μελλοντική, του νέου αγαπημένου τους μέλους της οικογένειας. Ορίστε μερικές περιπτώσεις, που αξίζει να «ξεβουλευτείτε» λίγο παραπάνω...



Ό,τι δικαιολογία και αν είχατε πριν τον ερχομό του παιδιού να χάνετε γεύματα μέσα στη μέρα, να παραγγέλντε σουβλάκια με το παραμικρό και να τρώτε σαλάτα μια φορά την εβδομάδα και φρούτα όποτε θυμηθείτε, δεν ισχύει πια. **Όσο το παιδί μεγαλώνει και ρουφά παραδείγματα ζωής απ' τον στενό του περίγυρο** -εσάς, δηλαδή- τόσο πιο πολύ θα πρέπει να σας βλέπει να έχετε καθημερινά μία πλήρη και ισορροπημένη διατροφή, όπως, άλλωστε, θα ζητάτε να έχει κι εκείνο, για το καλό του.

Ρυθμίστε, λοιπόν, από νωρίς και τις δικές σας διατροφικές συνήθειες με γνώμονα το «καλό του» που είναι, σίγουρα, και δικό σας καλό. Πέρα απ' το ότι το παιδί σας θα τρέφεται καλά και θα συνηθίζει σε καλές διατροφικές πρακτικές, είναι ευκαιρία και για εσάς να φροντίσετε τον εαυτό σας και να νιώσετε πιο υγιείς και πιο δυνατοί από ποτέ.

Κάπνισμα και αλκοόλ



Είναι προφανές ότι το κάπνισμα μέσα στο σπίτι και, μάλιστα, ενώπιον του μικρού σας ενέχει κινδύνους άμεσους για την υγεία του, αλλά και έμμεσους, **καθώς στη θέα σας να αναβοσβήνετε τα τσιγάρα χωρίς δισταγμό** ένα παιδί μπορεί να μείνει με τη λάθος εντύπωση, την οποία ο λόγος και οι απαγορεύσεις σας, δύσκολα θα αντιστρέψουν στο μέλλον. Το ίδιο ισχύει και για το αλκοόλ, ειδικά όταν δεν πρόκειται για εξαιρετικές περιστάσεις, αλλά για συχνή κατανάλωση εν είδει «αγχολυτικού» απ' την πίεση της ημέρας.

Την ευκαιρία που, ίσως, ζητούσατε την έχετε πια. Κόψτε το κάπνισμα ή, αν μπορείτε, ελαττώστε το σε περιστάσεις που βρίσκεστε εκτός σπιτιού με παρέα. Όσο για το ποτό, σίγουρα δεν βοηθά σε τίποτα στο σπίτι, οπότε μείνετε σε αυτά που πίνετε όταν βγαίνετε με φίλους, κάτι που θα έχει ευεργετικές επιπτώσεις και στη γενικότερη κατάσταση της υγείας σας.

Ψηφιακά μέσα



Πέρα απ' το κακό παράδειγμα, το οποίο είναι μαθηματικά σίγουρο ότι το παιδί θα ακολουθήσει μόλις πιάσει στα χέρια την πρώτη του «οθόνη» όσο κι αν του φωνάζετε «άσ' το κάτω, τρώμε», η εμμονική ενασχόλησή σας με κινητό, λάπτοπ και τάμπλετ σας αφαιρεί τη δυνατότητα ν' ασχολείστε ουσιαστικά με το παιδί σας. Όχι μόνο για την ψυχαγωγία του και τη διαμόρφωση της σχέσης σας, αλλά για να το «μελετάτε», να το γνωρίζετε και να το προστατεύετε, αν χρειαστεί, σ' αυτή την ιδιαίτερη περίοδο της ζωής του που όλα του είναι πρωτόγνωρα.

Εντάξει, τα ψηφιακά μέσα είναι μεγάλο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, αλλά τις περισσότερες φορές, δεν κάνετε τίποτε σημαντικό κατά τη χρήση τους. **Σίγουρα δε, τίποτε πιο σημαντικό απ' την ανατροφή ενός παιδιού, που σας χρειάζεται δίπλα του,** να του δίνετε ερεθίσματα και να το στρέψετε στη σωστή και ασφαλή κατεύθυνση. Όσο για την μόνιμως ανοιχτή τηλεόραση, εννοείται πως αντενδείκνυται σε κάθε περίπτωση.

Ανύπαρκτο οικογενειακό πρόγραμμα

Είτε λόγω περιορισμένου χρόνου είτε λόγω παλιών κακών συνηθειών, είναι πολύ πιθανό να μην έχετε φροντίσει να «θεσμοθετήσετε» κάποιες οικογενειακές συνήθειες, όπως για παράδειγμα **ένα βασικό γεύμα μέσα στην ημέρα κατά το οποίο κάθεστε στο τραπέζι όλοι μαζί**

ή μία δεκαπενθήμερη οικογενειακή εκδρομή εκτός πόλης, στο φυσικό περιβάλλον. Στερείτε έτσι απ' το παιδί την αίσθηση ότι η ζωή του έχει μια δομή μέσα απ' την οποία μαθαίνει την αξία συγκεκριμένων πραγμάτων όπως είναι ένας περίπατος στον καθαρό αέρα, το παιχνίδι και η άσκηση, ένα ολοκληρωμένο γεύμα, η επαφή με τη φύση κλπ.

Μην αφήνετε την πιεστική καθημερινότητα, τη δική σας ή του συζύγου σας, να σας «παίρνει από κάτω» αναγκάζοντάς σας να θυσιάσετε οικογενειακές στιγμές και εμπειρίες που, ομολογουμένως, έχουν ευεργετική σημασία για τη ζωή ενός παιδιού. **Αρπάξτε κάθε ευκαιρία για να του δώσετε όσα καλά παραδείγματα μπορείτε**, ώστε να μάθει από νωρίς πως λειτουργεί ο κόσμος, πως να προσέχει τον εαυτό του και πως να γίνει με τη σειρά του ένας καλός γονιός.

από Λίνα Σερέτη

Πηγή: mama365.gr