

Как сформировать хорошие привычки у детей

Многие привычки являются не только полезными, но и необходимыми. Родителям важно понимать, что дети должны привыкать к ним с раннего детства. Прекрасным примером подобных навыков выступают правила личной гигиены, без которых трудно представить жизнь нормального человека. Помимо них есть еще много других не менее важных, но не столь явных привычек, от которых зависит будущее. На что же стоит обратить внимание взрослых, которые хотят вырастить благополучного и главное, здорового ребенка?

Полезные привычки: какие они?

К полезным привычкам можно отнести:

Занятия спортом. Здоровый человек — активный человек. Физическая активность необходима для отличного самочувствия в любом возрасте. Полноценное питание. Состояние нашего здоровья напрямую зависит от того, что мы едим. Взрослому человеку не так просто изменить привычки питания, которые были сформированы в детстве. А значит, прививать правильное отношение к еде нужно с раннего возраста. Не забывайте и об обстановке, в



которой происходит процесс приема пищи: сервировка, оформление блюд и т. д. Положительные эмоции во время трапезы также способствуют правильному усвоению еды.

Правила этикета. Одними из главных составляющих успешности человека является знание и соблюдение правил этикета. Вежливость и дружелюбие помогают наладить отношения с окружающими и расположить к себе собеседника. Трудолюбие и забота о ближних. Родители должны прививать ребенку любовь к труду еще с детских лет. Подобный подход к воспитанию им только на пользу. К примеру, регулярная уборка помогает не только жить в чистоте, но и способствует развитию двигательных навыков мальчиков и девочек. А самое главное, они начинают уважительно относиться к труду, как своему, так и чужому. Учите ребенка помогать вам, заботиться о ближних, поддерживать окружающих, как делом, так и добрым словом.

Любовь к себе. Для того чтобы приносить пользу другим, нужно хорошо себя чувствовать и морально, и физически. Человек может быть радостным и энергичным только тогда, когда все его потребности удовлетворены. Родители нередко упускают этот момент, отдавая все свои силы и энергию детям, при этом совершенно забывая о себе. В итоге они сталкиваются с состоянием хронической усталости, которая не позволяет делиться положительной энергией. Не стоит допускать эмоционального выгорания.

Желание саморазвиваться. Стремление получать новые знания заложено в ребенке самой природой. Задача взрослых поддерживать и помогать малышу, всеми силами стараясь не погасить это желание. Навык к саморазвитию пригодится не только в школьные годы, но также поможет найти призвание и свой путь во взрослой жизни.

Зачем нужны полезные привычки?

Психологи утверждают, что если у человека нет полезной привычки, то ее место может занять вредная. К примеру: вы не любите заниматься спортом, значит, свободное время позволяете себе бездействовать перед телевизором. Отсутствие привычки готовить домашнюю еду приводит к тому, что человек постоянно питается вредным фастфудом или, в лучшем случае, полуфабрикатами. К тому же, плохие привычки появляются очень быстро, так как их не нужно закреплять, прилагая старания. Особенно, если мы им не противимся. А вот формирование полезных навыков предполагает упорство и настойчивость. Но если действие стало привычкой, то оно уже осуществляется автоматически. Не выполнив его, человек даже может чувствовать дискомфорт. Внести изменения в свой привычный жизненный ритм с каждым годом становится все сложнее. К примеру, если вы с раннего детства привыкли каждое утро начинать с зарядки, то и в более зрелом возрасте, просыпаясь, будете выполнять привычный комплекс упражнений. Это касается и правильного питания, планирования распорядка дня, чтения книг и другой познавательной литературы и т. д.

Начинать формировать хорошие привычки надо как можно раньше

Например, приучать малыша засыпать самому в своей кроватке, без укачивания, или спать в прохладной комнате при открытой форточке можно еще до того, как ему исполнится год. Чуть позже приучайте ребенка мыть перед едой руки, на ночь убирать на свои места игрушки, потом – говорить «спасибо», первым здороваться со старшими... Еще позже – уступать в транспорте место пожилым людям, помогать старым и слабым, всегда доводить начатое до конца, выполнять любую работу не кое-как, а хорошо... Чем раньше вы начнете предпринимать усилие, чтобы какой-то навык стал привычным, выполнялся автоматически, тем быстрее добьетесь успеха.

Привычка легко усваивается, когда ребенок подражает взрослому

Чтобы у ребенка сформировались полезные привычки, родители, прежде всего, должны сами ими обладать. То есть воспитывать подрастающее поколение личным примером.

Если ребенок не видит, как вы сами, придя с работы, моете руки, как вы утром чистите зубы, ему трудно эти действия сделать привычными, даже если вы постоянно ему о них напоминаете.



Ребенок всегда подражает взрослым — это основной механизм обучения. А значит, независимо от того, что вы ему говорите, он все равно будет копировать ваши действия. Взрослым нужно стараться, чтобы формирование полезной привычки не ассоциировалось с негативными эмоциями. Не ругайте ребенка за невыполнение чего-то, не принуждайте в грубой форме, не сравнивайте с другими детьми, сведите к минимуму нравоучения. Иначе, регулярное использование перечисленных методов приведет к тому, что у малыша действие, которое вы хотите сделать привычкой, будет вызывать отрицательные чувства на подсознательном уровне. И даже с возрастом, скорее всего, он будет выполнять эти действия без удовольствия.

Все вышесказанное говорит о том, что закрепление привычки должно сопровождаться положительными эмоциями, но не следует порождать их материальным поощрением. В данном случае достаточно вашей похвалы, одобрения, улыбки. Также можно поиграть с ребенком, уделить ему внимание: он будет рад веселой игре или прогулке с мамой и папой. **Не нужно пытаться одновременно прививать несколько полезных привычек.** Действуйте постепенно, иначе вы значительно снизите эффективность, а может быть, и вообще не сможете добиться какого-либо результата. Только после закрепления одного действия переходите к следующему.

Привычку не создашь дрессурой, это осознанный навык

Ребенок должен не только уметь сам вымыть руки, но и знать, почему их необходимо мыть. И получать удовлетворение от того, что он поступил правильно. Поэтому объясняйте, почему надо здороваться, убирать игрушки, говорить спасибо... И почаще хвалите за правильно выполненное действие.

Поддержка родителей в формировании привычек

Не делайте трагедию, если малыш временно отстывает от привычки. Вполне возможно, что во время болезни или любых стрессовых ситуаций он не будет выполнять привычные действия. Но если привычка уже закреплена, то, скорее всего, после возвращения к обычному образу жизни, она восстановится. И ни в



кчем случае в сложный период жизни крохи не начинайте прививать новые навыки. Будьте осторожны со словами критики. Цените усилия детей. Пусть ваша реакция на желание сделать что-то полезное будет положительной, даже если у него ничего не получается. Расскажите, как можно сделать лучше. Не критикуйте каждый шаг и движение. Отмечайте стремление к труду и вносите

свои предложения для улучшения результата. Только так у ребенка сформируется желание помогать взрослым и вносить свою лепту в общее дело под названием «быт». Помните, что вы прививаете полезные привычки наследнику не потому, что так принято или так поступают все остальные родители. В данном случае это делается с одной целью: сформировать привычки, которые помогут ребенку стать счастливым, здоровым и благополучным.

Приобретение привычки не стоит ребенку никаких усилий, зато требует невероятных усилий от его родителей

Это заметил кто-то из великих. Все так. Но твои усилия оправданы. Автоматизм в выполнении каких-то действий высвобождает время на развитие и творчество. А потом, что такое хорошие привычки? Это хорошее воспитание, как давным-давно сказал Платон. И вот когда дети станут поступать правильно, даже если никто за ними не наблюдает и никто их не контролирует, вы со спокойной совестью скажете, что вырастили воспитанных людей.

Источник: https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/vospitanie_detey/formirovanie_poleznykh_privyчек_u_rebenka/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

<https://vk.com/@parents.club-kak-sformirovat-horoshie-privyчки-u-detei>