

привычки

и их виды.

Привычка – это действие,
которое становится для человека
обычным, постоянным,
которое он выполняет автоматически.

Привычки могут быть полезными и вредными.

Полезные привычки.

«Хорошее и правильное воспитание достигается систематической тренировкой и постепенным упражнением положительных навыков поведения. Никакие учения и морали в этом деле не помогут. Привычки же образуются благодаря многократным повторениям».

А. С. Макаренко.

Полезных привычек существует множество: доводить начатое дело до конца; быть аккуратным, организованным и т.п. Вот несколько полезных привычек, которые необходимы для ребёнка:

Привычка мыть руки. Мыть руки необходимо до и после еды, после посещения туалета, после прогулки на улице, по мере загрязнения, например, после лепки пластилином или помощи в прополке огорода. Необходимо показать, как это делать правильно, чтобы это не выполнялось для галочки. Например, игровое упражнение «Наденем белые перчатки». Важно объяснить ребёнку, для чего нужно мыть руки. Например, «чтобы убежали вредные микробы». Осознание ребёнком необходимости этого действия поможет сформировать эту хорошую привычку.

Привычка чистить зубы. Это не только полезная, но и необходимая привычка. Чистить зубы надо после сна и перед сном. Объяснить малышу, почему нужно чистить зубы можно в форме сказки. Например, зубная паста и щетка спасают его белые и красивые зубки от черных пятен. Чтобы процесс чистки зубов был более увлекательным, уделите внимание покупке красивой зубной щетки. Ребёнку обязательно она должна нравиться.

Привычка делать утреннюю зарядку. Зарядка не должна быть долгой, ребёнок должен взбодриться, а не устать после нее. Дети отличаются большой подражательностью, поэтому делайте зарядку вместе.

Привычка складывать игрушки. Определите для игрушек место: у машинок свой гараж, полка для книг, шкафчик для мягких игрушек и так далее. Убирайте игрушки вместе, чтобы ребёнок видел, как это делается, рассказывая, что и куда нужно класть. Делать это надо регулярно, а не от случая к случаю. Ребёнок должен понимать, что игрушки – это его ответственность. На детей поучительно действует сказка «Федорино горе», ведь и от ребёнка могут убежать его игрушки, если они будут лежать не на своих местах.

Привычка заправлять постель. Действия должны повторяться ежедневно, сразу встав с кровати, а не отлаживаться на потом. В первое время действия должны быть в помощь взрослому, затем с участием взрослого, потом под присмотром взрослого. Так сформируется хорошая привычка застилать постель сразу после сна самостоятельно.

Привычка культуры приёма пищи. Приём пищи - это неотъемлемая часть нашей жизни и ребёнок должен учиться культуре за столом с раннего возраста: есть не торопясь, аккуратно откусывать край кусочка хлеба (печенья, пирога и т.д.); брать пищу с тарелки не большими порциями; пережевывать пищу с закрытым ртом; не чавкать; не размахивать столовыми приборами; не пить из суповой тарелки; не разговаривать с набитым ртом и много другое. Важна и обстановка и сервировка стола.

Вежливость и этикет. Элементарные привычки здороваться, прощаться, использовать в общении вежливые слова, соблюдать правила, принятые в культурном обществе, является одним из залогов успешности человека.

Помощь по дому. Участвуя регулярно в уборке дома, ребёнок приучается жить в чистоте и домашняя работа для него становится не в тягость, а обыденное занятие. Кроме того прививается позитивное и уважительное отношение к своему и к чужому труду.

Основные и главные условия в воспитании положительных привычек:

- *пример родителей*, ведь в процессе эволюции главным механизмом обучения ребенка – это подражание поведению и образу жизни родителей;
- *соблюдение правильного режима жизни*: режима сна и бодрствования, режима питания, игровой деятельности и т. д.;
- *показ действий*, чтобы ребенок понимал каждую выполняемую операцию;
- *формирование положительных эмоций с полезной привычкой*, использовать игры, веселые соревнования, интересные истории, «важные» поручения.
- *одобрение*: ценить старания, хвалить, вносить предложения о том, как можно было бы сделать еще лучше, а не критиковать результат;
- *привитие правильных культурных ценностей*;
- *рассказывание о том, что есть хорошо, а что плохо*.

Цель приобретения полезных привычек – благополучие, здоровье и счастье вашего ребенка.

Вредные привычки.

Вредная привычка – отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, поведении.

Виды вредных привычек у детей:

- **Простые вредные привычки:** сутулиться; «ковырять» в носу; использовать нецензурную лексику; чавкать; и так далее.

Почему дети такое делают:

- упущение воспитательных моментов;
- попытка привлечь к себе чужое внимание;
- способ себя развлечь;
- подражание старшим или сверстникам.

- **Патологические вредные привычки:** покусывание губ; сосание пальцев; выдергивание волос; кусание ногтей; прятанье глаз при разговоре; детский онанизм; чрезмерное увлечение компьютером и смартфоном и т.д.

Все патологические вредные привычки имеют под собой одну основу – это способ снятия внутреннего нервного напряжения.

Причины возникновения внутреннего напряжения

- неблагоприятное течение беременности и родов;
- недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью;
- нестабильная, конфликтная обстановка в семье;
- недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей;
- неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования (например, страх находится одному в комнате).

Чтобы снять внутреннее напряжение ребёнок находит «свои методы» - сосёт палец, кусает ногти, кусает губы, ковыряет в пупке и т.д. Ребёнок выражает неуверенность в себе или чувство вины: прячет глаза при разговоре; кусает ногти до крови, выдёргивает волосы и т.д. Постепенно такое действие закрепляется. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Так формируется патологическая вредная привычка. Она отвлекает ребенка от процесса познания, задерживает развитие и постепенно может перерасти в неврастение или невроз.

Если вы будете запрещать ребёнку действия вредной привычки: бить по рукам, мазать пальцы горчицей — у малыша усилится внутреннее напряжение. Если вам всё - таки удастся таким способом погасить одну привычку, очень скоро в быту ребенка появится другая, аналогичная. Подход к вредным привычкам должен быть очень тонким. На то, чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения.

Что поможет?

- попытайтесь выяснить причину;
- расскажите про последствия привычки (например, про микробы и их негативное влияние на организм);
 - придумайте совместные, спокойные, интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие;
- откажитесь от упреков, угроз, наказаний;
 - чаще стимулируйте, поддерживайте и ободряйте ребенка, повышайте его самооценку и уверенность в себе;
- перед сном почитайте книгу, послушайте тихую спокойную музыку;
- создайте спокойную, комфортную обстановку в семье;
- научите ребенка выражать свой гнев.

Любая вредная привычка оказывает негативное влияние на ребёнка и его социальную жизнь.

Если их своевременно не устранить, то они негативно скажутся на здоровье и общественной репутации ребёнка.

В процессе воспитания родители и воспитатели должны устранять вредные привычки, формировать и закреплять полезные.
Желаю здоровья Вам и вашим детям!!!