

ГКОУ КК школа – интернат
г. Темрюка

«ВОСПИТАНИЕ ПРИВЫЧЕК»



Рекомендации для родителей

Составила:
педагог – психолог
Лазарева Т.В.

Темрюк, 2024

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Привычка – вторая натура Аристотель

Воспитание хороших привычек – одна из обязанностей родителей. Привычки делятся на полезные и вредные, и задача родителей приучить своего ребенка регулярно делать нужные для организма вещи:

1. Мыть руки.
2. Чистить зубы.
3. Ежедневно принимать душ.
4. Правильно вести себя в обществе.
5. Ложиться спать вовремя.
6. Есть домашнюю здоровую еду.
7. Больше двигаться.
8. Убирать в комнате.
9. Делиться (не быть жадным).
10. Не бросать мусор в общественных местах.
11. Быть вежливым.
12. Не обижать животных и птиц.
13. Читать каждый день.

Навыки и привычки, имея общие черты, существенно отличаются друг от друга. Навык — это усвоенный способ действия, это умение хорошо, быстро выполнить действие, а привычка — это еще и потребность, стремление выполнять данное действие.

Привычка часто возникает на основе навыка. Навык как бы прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение. Когда нужная ребенку и соответствующая его возрасту, привычка своевременно воспитана, его поведение удовлетворяет окружающих, и он чувствует себя спокойно, бодро. Чтобы узнать, в какие именно годы жизни детей и в каком порядке нужно воспитывать те или иные полезные привычки, следует обратить внимание на то, когда и как они складываются.

Для каждой отдельной привычки легко определить время ее возникновения. Ребенок начал сам раздеваться - возникла

привычка складывать или разбрасывать снятые с себя вещи. Появился ранец или портфель для школьных принадлежностей - возникла привычка складывать в него книги и тетради заблаговременно или в спешке.

Появилась необходимость готовиться к экзаменам - сложилась привычка, так или иначе организовывать свою подготовку к ним.

И по мере того, как появляются в жизни ребенка новые вещи, новые формы действий с этими вещами, новые умения, новые виды деятельности, - следует позаботиться о том, чтобы весь этот новый жизненный опыт ребенка был организован так, чтобы он способствовал формированию разумных, хороших привычек.

Для превращения определенного действия в привычку важно то, как оно "подкрепляется" в жизни ребенка. Прежде всего, нужно обратить внимание на то, что привычки воспитывают не столько словами, сколько делами.

Легко заметить, что ребенок склонен повторять такие действия, которые приводят его к успеху, к удовольствию, и неохотно повторяет действия ("забывает" их выполнить), которые не приносят ему никакого удовлетворения. Если же после какого-либо действия обычно следует неприятность, то, как правило, ребенок станет его избегать.

Если не сформировать ребёнку полезные привычки, то их место быстро займут вредные.

Как же помочь ребёнку привыкнуть к полезным действиям и выполнять их регулярно, а не время от времени?

Секретов несколько. Меньше повторять ошибок и больше задумываться о том, как вовлечь своего ребёнка в нужный образ жизни.

4 основные ошибки при выработке полезных привычек:

1. Отсутствие постоянства.
2. Критика
3. Невыполнение своих требований.
4. Отсутствие подкрепления.

Будьте примером для детей, вовлекайте детей в действия. Когда вы будете сами получать удовольствие от полезных

привычек, дети обязательно захотят присоединиться. Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. По мере того, как ребенок растет, родительских обязанностей становится все больше.

Быть родителями – значит реализовать свой потенциал и узнать свои слабые стороны. Только со временем родители смогут пожалеть то, что посеяли в своих детях. Конечно, добрые плоды не созревают за одну ночь. Так что просто делать надо то, что вам по силам, и наслаждаться.

Очень важно помнить, что привычка – это то, что требует закрепления. Детям нужно повторять действия изо дня в день минимум три недели, а иногда и дольше. Обязательно необходимо учитывать особенности ребенка: если ему сложно справиться самостоятельно, то продолжайте помогать.

Необходимо вводить в жизнь привычки постепенно, по одной. Так будет проще вам и ребёнку.

Правильное воспитание детей – это очень трудная и сложная задача. Вопрос о воспитании привычек, о сроках и способах их формирования нельзя считать самым главным, но привычки придают необходимую прочность, устойчивость всякой системе воспитания.

Привычки – это те кирпичи фундамента, которые нужно класть в самом начале постройки и класть правильно.

Дети всему учатся у своих родителей. И именно родители ответственны за то, какие привычки останутся с ребенком на всю жизнь.

Использованные интернет – ресурсы и источники:

1. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез,
2. От рождения до школы, основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под. Ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е издание, перераб. – М: МОЗАИКА – СИНТЕС, 2016.