

Воспитание привычек у ребенка

Особая трудность воспитания в том, что его ошибки, неправильности становятся заметными не сразу. Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. Навыки приобретаются каждодневно (это автоматизация действия). Привычка – потребность выполнять данное действие так, как научили (тихо притворять дверь, убирать за собой игрушки и многое другое).

Навык прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение: ребенок, научившись играть, организует себе досуг; научившись готовить – привычку обеспечивать себя завтраком и т.д.

Многие дурные привычки возникают в связи с неправильно закрепленным либо плохо усвоенным навыком (неправильно держать карандаш, неправильно говорить).

Помните, что воспитание привычек нужно начинать как можно раньше. К 3-4 годам у ребенка возникает множество стихийно сложившихся привычек, влияющих иногда и на здоровье ребенка (не ест сам, хотя голоден, т.к. привык, что его кормят, не может уснуть, т.к. нарушены привычные условия засыпания, др.). так незаметно для родителей образуется некоторый фундамент будущей личности ребенка.

Ребенок 3-4 лет должен уметь сам раздеваться и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место обувь. К 7-9 годам убирать за собой после еды и мыть посуду.

Привычки формируются тогда, когда впервые возникает новый вид деятельности ребенка, когда впервые у него появляются новые вещи, новые обязанности и т.д. взрослые должны очень внимательно относиться ко всем тем действиям и обстоятельствам, которые возникают в жизни ребенка впервые. Не позаботятся родители вовремя заложить хорошую привычку – и вместо нее может стихийно возникнуть другая, часто вредная привычка.

Привычки воспитываются делами. Действие превращается в привычку, если результат приводит к удовольствию (одобрению, похвале, помощи, поддержке). Неудачи, неприятности мешают образованию привычки. Большинство действий носит бытовой характер (уход в семье за растениями или животными), приносит детям большое удовлетворение, и благодаря наглядному положительному результату эти действия быстро становятся привычными.

Родители должны лишь позаботиться о том, чтобы результат был хорошо заметен самим детям. Для выработки привычки особенно важны первые впечатления, связанные с выполнением или невыполнением действия.

Ребенка нельзя принуждать к еде. Впоследствии это может привести к тому, что ребенок не сумеет отличить свои, истинные желания от чьих-то посторонних (сложилась привычка подчиняться вопреки своим ощущениям). Позднее взрослые недоумевают: почему он курит? Ведь это вредно! Почему она ни к чему не стремится? А потому что детство – время бессознательных

ощущений: отрицательное отношение к еде легко переходит в негативное отношение ко всему и всем.

Дома ребенку необходимы не игрушки, не мороженное, не «Тик-ток», а мама и папа, общение в чистом виде и со-бытие! Учиться вместе с ребенком превращать «надо» в «хочется». Уборку, готовку и т.д. можно превратить в домашнюю лотерею с призом-сюрпризом. Игра - это единственный способ для ребенка стать взрослым, оставаясь ребенком. Для взрослых – это единственный способ стать детьми, оставаясь взрослыми.

Искоренение вредных привычек. От привычки одним обещанием «больше так не делать» - не избавиться. Во-первых, следует определить причину привычки и упорно ее устранять; во-вторых, дело часто не в безволии, а в неумении найти средство противодействия дурной привычке.

С течением жизни меняются потребности, и некоторые привычки с годами исчезают, привычки не вечны.

Наказание очень редко приводит к исчезновению привычки.

Вечерние игры.

Ребенок пошел из детского сада, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается на слезы... Ваш ребенок проводит целый день в компании других детей, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Как же родителям помочь ребенку? Один из лучших антистрессовых приемов — игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор играть или не играть – должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или поиграть. Во – вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок – «тихоня», а вечером «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумагу и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, а потом бросать ее в корзину. Можно даже попрыгать на куче бумаги – они отлично пружинят.

Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной их таких игр является «Грибник». Предложите ребенку расставить кегли или мелкие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в

воде подчиняются общему правилу: они должны быть не шумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда – сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще – через 15 – 20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», целый день в садике не покажется ему такой бесконечной вечностью, и стресс отступит.