

Как сформировать у ребенка полезные привычки

В статье разъяснили, какие полезные привычки необходимы ребенку каждый день. Подготовили апробированный алгоритм – систему шагов «Навыки ребенка» для обучения дошкольников. С его помощью дома и в детском саду родители и воспитатели смогут сформировать у детей полезные привычки для социализации. Также в статье – рекомендации, как помочь ребенку освоить и закрепить новые навыки.

Чтобы ребенок социализировался, ему необходимы как минимум десять полезных привычек. Например, привычка заправлять кровать, чистить зубы, нажимать кнопку слива на унитазе, знакомиться, говорить спасибо после еды.

Чтобы помочь ребенку сформировать полезную привычку, следуйте системе шагов «Навыки ребенка». Рекомендуем раздать систему шагов на консультациях, родительских собраниях. Чтобы закрепить результаты работы по системе, расскажите родителям о дополнительных приемах работы с детьми.



Важно

Детям проще и эффективнее отрабатывать новые привычки в группе

Показывайте полезные привычки на себе. Если вы будете говорить ребенку, что нужно питаться правильно, а сами это правило не соблюдаете, да еще и закусываете картошкой фри при этом, вряд ли что-то получится. Люди обращают больше внимания на невербальные послания, чем на слова.

Создавайте благоприятную атмосферу. Не ругайте ребенка за отсутствие хороших привычек, а напоминайте ему, что он только учится новой привычке. Можете придумать кодовое слово, напоминающее ребенку о том, что он формирует новую привычку. Например, если ребенок не почистил зубы, скажите «щетка».

Используйте наглядность. Например, если вы учите ребенка чистить зубы щеткой не менее двух минут, ставьте перед ним песочные часики на две минуты или используйте таймер.

Хвалите ребенка. Отмечайте вместе успехи, а также рассказывайте близким (в том числе при самом ребенке) о том, как у него получается формировать новую привычку.

Используйте трекер привычек. Например, в настенном календаре отмечайте рисунком или наклейкой каждый день, когда ребенку удавалось использовать в своей жизни новую привычку. Такой трекер позволит ребенку видеть, как хорошо продвигается его работа над собой. Вместе с календарем рекомендуем использовать «достигаторы», например, издательства «МИФ» или нарисованные собственноручно.

Запаситесь терпением. Привычки не формируются мгновенно. Ребенку понадобится от недели до 2–3 месяцев.



К СВЕДЕНИЮ

Как дети приобретают полезные привычки

Привычка – это некая устойчивая последовательность действий, повторяющаяся так часто, чтобы закрепиться и быть выполненной на автомате. С привычками не рождаются – к ним привыкают, их формируют. Полезная привычка – это механизм адаптации человека в социуме. Автоматическое действие позволяет не перегружать психику при выполнении определенных действий.