

ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ НЕ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ



Для того чтобы быть здоровым, организованным, гибким, счастливым человеком, который успешно достигает своих целей, необходим один очень ценный инструмент. Многие почему-то недооценивают его.

Этот инструмент – хорошие привычки, которые следует заложить в раннем возрасте.

Что такое привычка? Это — поведение, над которым не задумываешься. Так надо, так привык. Дело в том, что наш мозг очень любит все автоматизировать — таким образом он стремится сохранить свои ресурсы. Представляете, как здорово, если человек будет не только умываться и чистить зубы, но и читать книги, изучать иностранные языки, заниматься спортом, есть здоровую еду, бессознательно, даже не задумываясь, почему он это делает?

Однако есть одна проблема – закрепить хорошие привычки не так-то и просто.

ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ НЕ СПЕШАТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ?

Недооценка важности привычек. Дети не обладают достаточным опытом. Они недооценивают привычки, их пользу, не видят долгосрочной выгоды от них.

Влияние окружения. Если взрослые или другие дети вокруг не придерживаются правильных привычек, ребенок будет демотивирован.

Неполная ясность. Если правила, установленные взрослыми, не ясны или не последовательны, хорошие привычки не будут вырабатываться.

Негативные реакции — бурчание и недовольство. Если ребенок делает что-то нехотя, кое-как, то достигнуть цели вряд ли удастся.

КАК ВЫРАБОТАТЬ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ У РЕБЕНКА

Привить хорошие привычки ребенку непросто, но вполне возможно!

Ставьте перед детьми реальные и конкретные цели. Контроль выполнения задания необходим.

Обязательно наладьте ребёнку режим сна-бодрствования. Следите за его питанием. Выработка хороших привычек может потребовать серьезных ресурсов.

Начинайте воспитывать хорошие привычки с малых лет. Чем раньше, тем лучше. Малыши быстро привыкают умываться утром и на ночь, чистить зубы, вешать верхнюю одежду на отведенное в прихожей или коридоре место.

Объясняйте и обсуждайте. Дети – очень разумные. Прежде чем назидательным тоном сказать: «Завтра ты начинаешь утро с зарядки», будьте добры пояснить, а зачем это, собственно, нужно. Обсуждайте пользу и выгоду, которую он получает. Осознание ценности хороших привычек – лучшая мотивация для ребенка, а вознаграждение — один из самых важных элементов формирования привычки.

Соблюдайте последовательность и регулярность. Установите расписание для хороших привычек и закрепляйте их. Например, 8:00-8:15 – приведение себя в порядок, 20:00-21:00 чтение книг и др.

Заведите дневник хороших привычек, где будете записывать поставленную перед ребенком цель, временной отрезок для её достижения, отчет за каждый день. Можно добавить графу, в которой ребенок будет писать свои эмоции.

Подпитывайте интерес к хорошей привычке. Например, смотрите видео, связанные с целью, читайте литературу о важности данной привычки — это позволит усилить «доминанту».

Не отчаивайтесь, если ребенок «сошел с дистанции». Главное – продолжать начатое, тогда с каждым новым разом действие будет даваться проще.

Постарайтесь сделать процесс развития хороших привычек интересным и веселым. Например, можно превратить занятие в игру, использовать награды. Важно, чтобы эти действия приносили радость и удовольствие.

Показывайте хороший пример. Ваше собственное поведение и привычки имеют больше влияние на ребенка, чем «пустые слова». Например, начинайте день с ритуала «зеркало»: приводите себя в порядок, расчесывайте волосы, не забывая о самом главном – улыбке!

Следите за прогрессом. Отмечайте успехи ребенка — это поможет ему преодолевать трудности.

Постепенно усложняйте задачи. Например, это может быть выработка привычки учить каждый день 10 новых слов на английском языке. Маргарет Тэтчер в одном из интервью рассказывала, что, когда она обучалась в Оксфорде, завела себе привычку не откладывать дела на потом. Если задавали писать эссе, она выполняла задачу в этот же день. Таким образом, в дальнейшем она не переживала из-за невыполненных заданий.

Не скупитесь на поощрения и похвалу — они помогут закрепить привычку. Используйте не только словесную похвалу, но и, например, бумажные медали, престижные титулы. Если ребенок дежурит по кухне, можно присвоить ему звание «менеджер по кухне».

Проявляйте терпение и спокойствие. Будьте готовы к тому, что ребенок может «сходить с пути» и иногда отклоняться от новой привычки. Психологи и педагоги считают, что для избавления от старой привычки и закрепления новой потребуется минимум 6 недель.

Не используйте наказания. Вместо того чтобы полагаться на политику «кнута», старайтесь больше использовать положительное подкрепление. Наказания вызовут у ребенка негативные эмоции и не приведут к желаемым результатам в долгосрочной перспективе.

Главное – донести до ребенка, что выработка хороших привычек – это не ваша прихоть, которую он должен выполнять, совершая моральное насилие над собой, а жизненная необходимость. Ребенок должен понимать, что будь у него хоть «семь пядей во лбу», отсутствие правильных привычек может негативно повлиять на личную жизнь, успех и карьеру.

***Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247***