

Как воспитывать хорошие привычки



Многие привычки, полезные и вредные, формируются еще в детстве, и оказывают существенное влияние на жизнь, состояние здоровья, взаимоотношения с другими людьми, успешность. А значит, родителям следует с первых лет и даже месяцев жизни ребенка позаботиться о формировании у него правильных и полезных привычек. Полезные привычки для детей являются составляющей здорового образа жизни, прививая малышу правильные привычки, мы снижаем вероятность появления у него вредных. Если определенный комплекс правильных и полезных действий уже сформирован, без веских причин ребенок не станет от него отступать. Лучшим методом формирования и закрепления полезных привычек является личный пример родителей, в раннем возрасте они для малыша являются непререкаемым авторитетом и образцом для подражания.

Среди наиболее важных полезных привычек для детей можно назвать такие:

- соблюдать распорядок дня;
- выполнять гигиенические процедуры;
- делать зарядку и заниматься спортом;
- придерживаться рационального режима питания;
- побольше времени проводить на свежем воздухе;
- придерживаться правильного режима сна и бодрствования;
- планировать свое время;
- поддерживать чистоту и порядок;
- создавать позитивный настрой, мыслить позитивно.

Четкий распорядок дня, система очень важны в жизни каждого человека. Когда ребенок совсем маленький, взрослые решают за него, что и когда он будет делать. Хорошо, если при этом они придерживаются режима, полезная привычка сформируется у ребенка с первых месяцев жизни, и ему будет проще уже осознанно соблюдать распорядок дня. Знакомство малыша с понятиями «режим, распорядок» можно провести одновременно со

знакомством с часами, продемонстрировать движение стрелок и рассказать, что он будет делать, когда стрелки окажутся в определенном месте.

Из гигиенических привычек наиболее важны привычки мыть руки, умываться, чистить зубы, выполнять водные процедуры. Сначала родители сами умывают и купают ребенка, чистят ему зубы, причесывают, потом приучают выполнять эти процедуры под их присмотром, показывают, как это правильно делать, заодно объясняют важность гигиены для здоровья. Со временем привычки доводятся до автоматизма, в идеале ребенок должен выполнять гигиенические процедуры без напоминания.

Важна для детей привычка к утренней гимнастике, которую недаром называют зарядкой – она придает заряд бодрости, укрепляет здоровье, а еще является важным дисциплинирующим фактором. В доме, квартире обязательно должен быть уголок для занятий спортом, очень хорошо, если ребенок выполняет упражнения вместе с кем-то из взрослых, можно также включать видеозапись с комплексом упражнений, для самых маленьких достаточно трехминутного комплекса.

Пищевые привычки очень важны для здоровья, а формироваться они начинают еще в период грудного вскармливания и введения прикорма. Необходимо, чтоб в доме всегда был запас разнообразных полезных для здоровья продуктов, а вот фаст-фуда, сдобы и сладостей, чипсов, жирной пищи нужно покупать поменьше. Ребенка следует приучать есть без лишней спешки, тщательно жевать, не переедать, делать перекусы, но при этом не перебивать аппетит, придерживаться питьевого режима, не отвлекаться во время приема пищи.

Необходимо, что ребенок достаточно времени проводил на улице. Ежедневные прогулки, сначала в сопровождении родителей, затем самостоятельные, поездки по выходным за город, вылазки в парк — это отличный активный отдых, важный для здоровья.

С раннего возраста нужно сформировать у ребенка ритуал отхода ко сну и привычку засыпать в определенное время, а в школьном возрасте следить, чтоб этот ритм не сбился. Правильное чередование сна и бодрствования важно для физического и психического здоровья, иммунитета, работоспособности.

Привычка планировать свое время сродни привычке соблюдать режим дня, но формируется несколько позже, когда у ребенка появляются обязанности, круг задач, которые необходимо выполнить за день, за неделю. Планирование нужно начинать с небольших временных интервалов – на несколько часов, на день, и постепенно учить ребенка строить планы на месяцы и годы.

Формировать привычку поддерживать порядок нужно на собственном примере, при этом не выполнять за ребенка его обязанности. Начинать нужно с малого, привычки убирать игрушки после игры, складывать

одежду, застилать постель. Привычный к порядку человек больше успевает, ему легче будет ужиться с другими людьми, он организован и дисциплинирован.

Верный способ вырастить успешного человека — приучить ребенка побольше улыбаться, радоваться удачам, не заикливаться на проблемах, верить, что все к лучшему.

Народная мудрость недаром отмечает взаимосвязь между привычками человека и его судьбой. Сформировать правильные привычки в зрелом возрасте непросто, иногда приходится переламывать себя, а вот у детей они закладываются естественно. Важная роль в том, чтоб сформировать полезные привычки для детей, принадлежит их родителям. И личный пример тут важнее слов. Так что родителям нужно тщательно контролировать собственные привычки – не противоречат ли они тому, что взрослые пытаются привить ребенку.