

## Воспитание привычек у ребенка

Особая трудность воспитания в том, что его ошибки 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, здороваться, читать, убирать за собой игрушки, посуду и многое другое).

Навык прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение: ребенок, научившись играть, организует себе досуг; научившись владеть иглой, создает привычку быть аккуратным; научившись готовить — привычку обеспечивать себя завтраком, ужином.

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

Когда и в какой последовательности возникают новые привычки? 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, хотя голоден, так как привык к определенному вкусу пищи. не может уснуть, так как 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. К 10—13 годам овладеть видами физкультуры (утренняя зарядка, лыжи, коньки, плавание) и иметь устойчивую привычку заниматься спортом самостоятельно, без напоминания.

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 (например, уход в семье за животными или растениями),

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 так вредно! Почему она ни к чему не стремится? А потому что детство — время бессознательных обобщений: отрицательное отношение к еде легко переходит в негативное отношение ко всему и всем.

Дома ребенку необходимы не игрушки, не мороженое, не «видики», а мама и папа, общение в чистом виде и событие! 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 снова 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.

Распространено заблуждение: привычку надо разрушить, искоренить. Каждая привычка отвечает какой-то потребности. С течением жизни меняются потребности, и жизненный опыт подсказывает, что некоторые привычки с годами исчезают, привычки не вечны. Потому что когда исчезает потребность, лежащая в основе привычки (либо она удовлетворяется, либо перестает быть актуальной), привычка бесследно исчезает. Наказание очень редко приводит к исчезновению привычки.

Воспитание привычек не должно происходить изолированно от воспитания нравственных качеств. Хорошие привычки лишь тогда являются основой сильного характера, когда они воспитываются в единстве с нравственными убеждениями и духовными интересами. Привычки следует рассматривать как средство достижения какой-либо цели воспитания, но не как самоцель (например, воспитание вежливости не для того нужно, чтобы ребенок «производил впечатление», а потому что это делает совместную жизнь комфортной и приятной).