

Консультация для родителей «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Что лежит в основе правильного воспитания? Как у ребенка воспитывать полезные привычки? На эти вопросы можно ответить словами известного педагога А.С.Макаренко: «Хорошее и правильное воспитание достигается систематической тренировкой и постепенным упражнением положительных навыков поведения. Никакие учения и морали в этом деле не помогут. Привычки же образуются благодаря многократным повторениям».



Привычки могут быть полезными и вредными.

Основное и главное условие воспитания положительных привычек – соблюдение правильного режима жизни: режима сна и бодрствования, режима питания, игровой деятельности и т. д.

Дети рождаются без дурных привычек и наклонностей. От вредных привычек следует отучать как можно раньше. Прочно закрепленные рефлексy в дальнейшем трудно, а иногда и просто невозможно исправить. Устранять их надо не сразу, а систематически, терпеливо.

К вредным привычкам можно отнести действия ребёнка, которые по общественным или семейным правилам признаются плохими и нежелательными для совершения. Ребенок повторяет одно и то же действие не осознанно.

Это может быть: покусывание ногтей, губ, пальцев, сосание пальцев, выдергивание волос, ковыряние в носу, чавканье и другое.

Причиной служит: строгость воспитания со стороны родителей, мало заботы и внимания, а также, что родители не привили ребёнку правильные культурные ценности. Выполняя по привычке такие действия, дети компенсируют всё это и пытаются себя успокоить.

Любая вредная привычка оказывает негативное влияние на ребёнка и его социальную жизнь. Если их своевременно не устранить, то они негативно скажутся на здоровье и общественной репутации ребёнка.

Как избавить ребенка от вредной привычки?

1. Определить причину возникновения привычки.
2. Поговорить с ребёнком, чтобы он осознал, что это плохая привычка.
3. Помочь ему избавиться от этой привычки.

Как уберечь детей от возникновения вредных привычек?

Успешная профилактика достигается путём выполнения следующих рекомендаций:

1. Своевременные рассказы о том, что есть хорошо, а что плохо. Рассказы о плохих привычках и о том, какое негативное влияние они оказывают на здоровье.

2. Проявление внимания к ребёнку, решение его проблем и беспокойств своевременным образом.

3. Привитие правильных культурных ценностей.

4. Правильное питание и планирование корректного распорядка дня.

5. Родители должны поддерживать связь с воспитателями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима.

Что касается **полезных привычек**, то родители должны добиваться не столько безупречного укрепления каждой отдельной привычки, сколько разумного сочетания целого ряда разных полезных привычек.

К ним можно отнести:

1. Здоровое питание.

Чтобы развить у ребенка привычки здорового питания, сделайте еду яркой. Для этого используйте продукты разных цветов. Это не только полезно для здоровья, но и принесет ребенку больше удовольствия от еды. Вы должны показывать ребенку пример здорового питания, употребляя полезные продукты и питаясь сбалансированно.

2. Физическая активность.

Не позволяйте своим детям привыкать к сидячему образу жизни. Поощряйте их желание пойти поиграть во дворе или погулять в парке. Планируйте совместные прогулки на свежем воздухе всей семьей и привлекайте к ним детей. Сделайте эти прогулки веселыми.

3. Убирать в комнате.

Ребенка нужно приучать к чистоте с раннего возраста. Начните с правильной расстановки вещей в его комнате. Когда ребенок привыкнет видеть порядок вокруг себя, он захочет его поддерживать. Привлекайте ребенка по мере его сил к уборке комнаты. Малышу 2-3 лет сложно самому застелить постель, а вот поставить игрушки на полку или сложить их в контейнер ему вполне по силам. Малыши раннего возраста с огромным удовольствием будут протирать пыль и "мыть полы". Конечно, о качестве выполненной работы речь пока не идет. Но ведь мы сейчас говорим о формировании положительной привычки. Так что, наберитесь терпения и дайте ребенку возможность вам помочь.

4. Быть вежливыми.

Говорить «волшебные слова», уважительно относиться к другим людям – и к старшим, и к сверстникам. Здесь очень важно отметить, что ребенок свободно усваивает и в дальнейшем употребляет эти слова только в том случае, если они звучат в его повседневной жизни, если он слышит их в свой адрес. Помните, с какими словами вы обращаетесь к ребенку, такие слова в скором времени вы услышите от него.

5. Быть чистоплотными.

Мыть руки, чистить зубы, уши, принимать душ и т.д. В этом возрасте очень часто можно наблюдать активное сопротивление со стороны ребенка в отношении гигиенических процедур. Это связано с тем, что ребенок в течение дня очень устает и вечером ему совсем не хочется тратить время еще и на умывание. Он начинает капризничать, плакать. Утром ситуация повторяется, потому что это время хочется потратить на сон. Чтобы избежать подобных ситуаций, следует рассчитывать время и стараться переходить к гигиеническим процедурам заблаговременно. Постепенно это превратится в ритуал пробуждения или подготовки ко сну. Ребенок привыкнет, что в определенное время он должен принять душ, почистить зубы и затем лечь спать. Но это станет возможным лишь при ежедневном соблюдении режима дня ребенка.

6. Правильно вести себя.

В общественных местах, в гостях, за столом и т.д. Оказавшись в новой обстановке, ребенок начинает активно осваивать территорию. Его переполняют эмоции. Поэтому ребенок громко разговаривает, кричит, бегает, старается открыть все шкафы, чтобы изучить их содержимое. Это нормальное поведение маленького ребенка. Однако родители, стремясь привить ребенку хорошие манеры, должны показать ему пример правильного поведения, обратить его внимание на то, как ведут себя окружающие. Делать это лучше спокойным голосом, не ругая малыша (так как это еще больше накалит эмоции), объясняя, почему не стоит делать чего-либо. Например, находясь в поликлинике, ожидая приема врача, родителям следует сказать ребенку "Посиди со мной рядом спокойно. Не нужно бегать по коридору и кричать. Ведь рядом больные детки, они плохо себя чувствуют, от криков и шума им станет еще хуже. А за дверью работает врач, и твои крики мешают ему лечить детей."

7. Читать.

Лучший способ приучить ребенка к чтению – делать это в игровой форме. Выберите книги, которые нравятся ребенку, и читайте их вечером перед сном. Сделайте это ежедневным ритуалом. Обязательно проявляйте интерес к чтению. Расспросите малыша, какой эпизод понравился ему больше, попросите назвать главных героев прочитанного произведения, обыграйте с помощью игрушек то, что прочитали.

Вы можете учить ребенка дисциплине, хорошим манерам, ответственности и т.д.. Но то, будет ли ребенок все это соблюдать, зависит от того, какой пример вы ему подаете в повседневной жизни. Покажите ему правильный путь и поддерживайте его, что бы ни случилось.

