**[Что лежит в основе правильного воспитания? Как у ребенка воспитывать полезные привычки?](http://ulybkasalym.ru/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82-%D0%B2-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82/%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%20%D0%B2%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F? Как у ребенка воспитывать полезные привычки?)**



Что лежит в основе правильного воспитания? Как у ребенка воспитывать полезные привычки? На эти вопросы можно ответить словами известного педагога — воспитателя 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.

К полезным привычкам относится все, что связано с действием, с игровыми моментами. Необходимо помнить, то, что важно для одного этапа развития, может оказаться вредным для другого.

Дети рождаются без дурных привычек и наклонностей.

Появление же вредных привычек следует отнести к упущению воспитательных моментов. От вредных привычек следует отучать как можно раньше. Прочно закрепленные рефлексы в дальнейшем трудно, а иногда и просто невозможно угасить. Устранять их надо не сразу, а систематически, терпеливо. Иногда, при укоренившихся дурных привычках бывает полезно переменить обстановку, перевезти ребенка в другую местность, окружить другими людьми.

Разумеется, подобная ломка жизненного уклада — самая крайняя мера.

Что касается полезных привычек, то родители должны добиваться не столько безупречного укрепления каждой отдельной привычки, сколько разумного сочетания целого ряда разных полезных привычек. Нужно всегда помнить о более сложных и отдаленных целях — нравственном воспитании ребенка, формирования личности в целом.

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

На первый взгляд кажется, что «вредные привычки» бывают только у взрослых. Но, к сожалению, они встречаются и у детей.

Как избавить ребенка от вредной привычки? — один из самых часто задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы «прекрати немедленно», «фу, как некрасиво» относятся к психологически устаревшим и мало эффективным методам. Стоит искать новые. Давайте это делать вместе.

Природа происхождения вредных привычек

Все «вредные привычки», проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой одну основу — это способ снятия внутреннего нервного напряжения. Причины возникновения внутреннего напряжения могут быть самые разнообразные: неблагоприятное течение беременности и родов, недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью, нестабильная, конфликтная обстановка в семье, недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей. Снова во всем виноваты родители? Мол, недокормили, недогладили, недоласкали и пр. Да нет, любая неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования может способствовать возникновению внутреннего напряжения, которое он будет снимать «своим методом».Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или теребит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок, манипулирует наружными половыми органами. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересует. Он занят самим собой. Произошла серьезная перестройка ориентации. Природно ребенок стремится к постоянному притоку впечатлений, стимуляции извне того, что способствует его развитию. Если рядом мать, он удовлетворен, спокоен и получает все необходимое — от утешения и ласки до развивающих стимулов. Но она отсутствовала, а жизнь продолжалась. И он как бы вернулся во внутриутробное состояние. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Теперь он привык быть один и мать, вмешиваясь, только мешает ему.

Эти некоторые рекомендации помогут Вам на пути по искоренению вредных привычек у детей дошкольного возраста.

Парадокс здесь заключается в том, что, если вы будете запрещать ребёнку эти действия, то есть пытаться убрать привычку саму по себе, вы будете только усиливать ее. Более того, если вы бьете по рукам, мажете пальцы горчицей — у малыша усиливается внутреннее напряжение. И даже если вам удастся таким способом погасить одну привычку, очень скоро в быту ребенка появится другая, аналогичная. Подход к вредным привычкам должен быть очень тонким. На то, чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения. На быстрый результат рассчитывать не стоит.

Что поможет?

1. Самое главное (и самое сложное) — понять, что символизирует эта привычка, недостаток чего она замещает, что она дает ребенку (чаще это успокоение, выражение злости, привлечения внимания или защита). И сделать так, чтобы ребенок не нуждался в этом, не удовлетворял эту потребность дурной привычкой.

2. Попробуйте уделять ребенку больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому.

3. Важно, чтобы круг действий, которые вы запрещаете ребенку, был небольшим. И чтобы на запрещенные действия всегда была одна и та же реакция. Пусть в его жизни пока будет как можно меньше неожиданностей.

4. Попробуйте придумать новые интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие вам обоим. Лучше, если они не будут связаны с посещением людных мест, длинными перемещениями. Чем спокойнее увлечение — тем вероятнее оно избавит ребенка от вредной привычки.

5. Надо сказать, что вредные привычки — это сигнал каких-то проблем в семье. Тогда нужно анализировать эти ситуации, проигрывать их, рисовать, обсуждать, спрашивать, какие чувства они вызывают у ребенка.

6. Ребенку школьного возраста хорошо бы помочь найти друга, если его нет.

7. Нельзя наказывать за вредную привычку, стыдить, слишком часто обращать на нее внимание. И вообще, каждый раз, когда вам удалось не сдержать ребенка, а отвлечь, можно считать маленькой победой.

8. Хорошо бы отказаться от упреков, угроз, наказаний.

9. Не запрещайте злиться, научите ребенка выражать свой гнев.

10. Научите ребенка радоваться и получать удовольствие от каких-то других вещей, чтобы это не было нужно делать через вредную привычку.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредная привычка (В.П.) – отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, поведении. Русская пословица гласит: «Посеешь при вычку — пожнешь характер», т.е. привычка часто превращается в черту характера.

К В.П. можно отнести следующие действия: теребить волосы, мочку уха; сидеть и ходить сутулясь; елозить на стуле; шаркать ногами при ходьбе; поми-нутно отплевываться, шмыгать носом; громко и чрезмерно жестикулировать;

хватать собеседника за пуговицу (рукав, воротник); не смотреть в глаза при разговоре и т.п.

Эти привычки формируются в раннем возрасте и создаются при «издержках» в воспитании. Одна привычка может породить другую и формировать целые комплексы. Поэтому, воспитание детей – это еще и формирование и развитие полезных привычек. В частности: доводить начатое дело до конца; быть аккуратным, организованным и т.п.

В процессе воспитания должны устраняться родителями и воспитателями вредные привычки, формироваться и закрепляться полезные.

Это простые вредные привычки.

Но бывают другие, так называемые патологические вредные привычки (ПВП):

грызение ногтей; сосание пальца и т.п.;выдергивание волос и т.п.

Чаще всего такие привычки возникают у детей, которых воспитывали жестко или по типу неприятия. Ребенка оставляли одного в кроватке, рано отлучали от груди, не давали соску, редко брали на руки, не укачивали, уделяли мало внимания или воспитывали тревожные родители. Все выше перечисленное – причины возникновения ПВП.

Ребенок в подобной ситуации искал компенсацию недостатка впечатлений, ласки, ухода и при этом мог испытывать страх или скуку. Он искал успокоения и отвлечения в сосании пальца и т.п. Постепенно действие закреплялось. Если бы рядом была мать, он бы был удовлетворен и спокоен. Но она отсутствовала. Ребенок начинал деградировать в развитии и возвращался во внутриутробное состояние. Сам себя утешал, успокаивался и замыкался в себе. Так он привык быть один , и мать ему больше не нужна, она ему только мешает. Он грызет ногти часто до крови и это – выражение неуверенности в себе или чувства вины. ПВП становится ритуалом самоуспокоения и компенсацией отсутствия тепла, внимания и т.д. Так формируется патологическая вредная привычка. И она отвлекает ребенка от процесса познания и задерживает развитие. Постепенно ПВП может перерасти в неврастению или невроз.

Общие рекомендации родителям

Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько времени, сколько она закреплялась. Она начиналась с недостатка внимания ребенку – теперь же ему это внимание особенно необходимо. Если ребенок замкнулся, ушел в себя –вы должны быть с ним, выводите его из этого состояния, увлекая интересными занятиями и играми. Максимально ориентируйте его на игру с детьми. Если он один – должен быть чем-то занят, чтобы не оставалось времени на вредную привычку. Если причина его неуверенности и тревожности в вас (вы сами тревожны), начните с себя, а затем, достигнув позитивного состояния, помо-гите ребенку.

Частные рекомендации

Грызение ногтей(сосание пальцев):

- ногти обрезайте коротко;

- позвольте ребенку грызть что-то)если это предмет, то обязательно чистый (или яблоко, морковку);

- если хочется что-нибудь погрызть – пусть ребенок потрет ладонью об ладонь(это отвлечет и успокоит его);

- побуждайте ребенка самостоятельно бороться с этой привычкой (некрасивые ногти, больно и т.п.);

- стимулируйте, чаще поддерживайте и ободряйте ребенка, повышайте его самооценку и уверенность в себе;

- не за долго до сна хорошо выполнить ритмичные движения (качание на качелях, качалках, медленные прыжки со скакалкой, танцы, ритмичная ходьба в течении 10-15 минут. Темп не должен быть быстрым!

- при засыпании можно включить тихую спокойную музыку.

Детский онанизм:

(Данная привычка может быть сформирована не только выше указанными при-чинами, но также заболеванием наружных половых органов, неудобной одеждой, наличием глистов, ерзанием на стуле и т.п.)

- не позволяйте ребенку долго оставаться в постели;

- не допускайте запоров;

- избавьте от глистов, если они есть;

- следите за гигиеной промежности, зуда, чистотой белья и его удобством;

- не злоупотребляйте шоколадом, острой и пряной пищей;

- отвлекайте внимание малыша отзанятием онанизма, но не ругайте и не наказывайте его;

- руки ребенка во время сна держите поверх одеяла;

- будьте внимательны, терпеливы, доброжелательны. ( по материалам книги В.Гарбузова «Нервные и трудные дети»)