

## Как сформировать у ребенка полезные привычки

Привычка – это некая устойчивая последовательность действий, повторяющаяся так часто, чтобы закрепиться и быть выполненной на автомате. С привычками не рождаются – к ним привыкают, их формируют.

Полезная привычка – это механизм адаптации человека в социуме. Автоматическое действие позволяет не перегружать психику при выполнении определенных действий.

Чтобы ребенок социализировался, ему необходимы полезные привычки.

### Полезные привычки ребенка на каждый день:

- ✓ Делать зарядку.
- ✓ Заправлять кровать.
- ✓ Чистить зубы.
- ✓ Нажимать кнопку слива на унитазе после посещения туалета.
- ✓ Самостоятельно одеваться.
- ✓ Убирать за домашними животными.
- ✓ Знакомиться.
- ✓ Собирать свой рюкзак.
- ✓ Говорить «спасибо» после еды.



Чтобы помочь ребенку сформировать полезную привычку, следуйте системе шагов «Навыки ребенка»:

- Подумайте, каким навыком ребенку нужно овладеть, чтобы сформировать новую привычку.
  - Заключите с ребенком соглашение об освоении навыка.
  - Обсудите с ребенком плюсы от того, что он освоил новую привычку.
  - Придумайте с ребенком название выбранному навыку.
  - Выберите в помощь ребенку «существо силы» или волшебного героя, который будет помогать формировать новую привычку.
  - Сформируйте для ребенка поддерживающее окружение. Сделайте навык «публичным».
  - Сформируйте у ребенка уверенность в овладении навыком.
- Расскажите ему, почему вы сами уверены, что у него получится.
- Спланируйте с ребенком праздник в честь овладения навыком.
  - Репетируйте с ребенком новый навык ежедневно.
  - Напоминайте ребенку о новой привычке в случае откатов.

Ребенку будет проще и эффективнее отрабатывать новые привычки, когда взрослый:

- **Показывает полезные привычки на себе.** Если вы будете говорить ребенку, что нужно питаться правильно, а сами это правило не соблюдаете, да еще и закусываете картошкой фри при этом, вряд ли что-то получится. Люди обращают больше внимания на невербальные послания, чем на слова.
- **Создает благоприятную атмосферу.** Не ругайте ребенка за отсутствие хороших привычек, а напоминайте ему, что он только учится новой привычке. Можете придумать кодовое слово, напоминающее ребенку о том, что он формирует новую привычку. Например, если ребенок не почистил зубы, скажите «щетка».
- **Использует наглядность.** Например, если вы учите ребенка чистить зубы щеткой не менее двух минут, ставьте перед ним песочные часы на две минуты или используйте таймер.
- **Хвалит ребенка.** Отмечайте вместе успехи, а также рассказывайте близким (в том числе при самом ребенке) о том, как у него получается формировать новую привычку.
- **Использует трекер привычек.** Например, в настенном календаре отмечайте рисунком или наклейкой каждый день, когда ребенку удалось использовать в своей жизни новую привычку. Такой трекер позволит ребенку видеть, как хорошо продвигается его работа над собой. Вместе с календарем рекомендуем использовать «достигаторы».
- **Терпелив.** Привычки не формируются мгновенно. Ребенку понадобится от недели до 2-3 месяцев.

