

Як прищепити корисну звичку дитині.

Ми – батьки звичайно б хотіли, щоб наші діти використовували тільки корисні звички – чистили зуби, прибирали за собою, складали свою одягу, були ввічливими і так далі.

Психологи стверджують, що якщо у людини немає корисної звички, то її місце може зайняти шкідлива. Дітям складно проявляти зусилля і волю в цій справі, тому їх доведеться проявити нам – батькам!



Що ДОПОМОЖЕ сформувати у дитини корисну звичку:

1. **ВЛАСНИЙ ПРИКЛАД БАТЬКІВ**
Наочний приклад дуже заразливий для дітей особливо від значимих ДОРΟΣЛИХ.
2. **ФОРМУЄМО НАВИЧКУ** У дитини повинно добре ВИХОДИТИ, те що ви йому збираєтесь ПРИЩЕПИТИ, н. пр. чистити зуби... Ви показуєте, учите, як правильно, спочатку допомагаєте. Чим краще у нього виходить, тим більше йому буде хотітись це повторити. Має бути динаміка.
3. **ПОЗИТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ!** (мабуть, один з найважливіших пунктів) Формувати тільки ПОЗИТИВНІ асоціації до корисної звички. Не лаяти, не критикувати, не порівнювати з іншими, навіть коли ви думаєте, що це на благо, це не так! На підсвідомості спрацьовує заперечення. А результатом може бути відмова від виконання того, чого ви хочете. Отже треба: хвалити, схвалювати, пишатися ся, підбадьорювати, підтримувати. З дітьми від 2 до 6-7 можна використати гру, змагання (це сміх, радість, а значить подобається) \
4. **ВИЗНАЧИТИ КОРИСТЬ**. Пояснюйте дитині, на доступній мові, що йому дасть те або інша дія, якщо він його повторюватиме день у день. У чому користь!

5. **ПРИНЦИП ПОСТУПОВОСТІ**. Не варто братися за декілька звичок відразу, це знизить ефективність. Спочатку сформували одну звичку, потім приступаємо до наступних.

6. **ВРАХОВУВАТИ СТАН ДИТИНИ**. Після пережитого стресу або хвороби дитини, коли він може бути особливо вередливий, не змушуйте, і, вже тим більше, не починайте формувати нову звичку. Дочекайтеся комфортного періоду.

7. Використати, як помічників в закріпленні звички **КАЗКУ, ГРУ**. З дошкільнятами працює на 100%.

8. Ну і звичайно **РЕГУЛЯРНІСТЬ І СИСТЕМАТИЧНІСТЬ**. В період формування звички це обов'язок дорослих! Чим відповідальніше до цього підійдете, не лінуватиметеся робити щось з дитиною, відкладати, забувати про те, що вирішили прищепити нову навичку, тим швидше і ефективніше доб'єтеся потрібного результату!!!