

## Воспитание полезных привычек

### *О воспитании полезных привычек.*

#### С детских лет необходимо научить ребенка:

**Быть вежливым.** Элементарные широко употребляемые слова «спасибо», «пожалуйста», «здравствуй», «до свидания», «извините» должны быть у ребенка на слуху с самого рождения. Мы, даже не объясняя смысл, закладываем в его сознание элементы коммуникабельности. Вежливое обращение, слова благодарности, заложенные в детстве, во взрослой жизни помогут ребенку адаптироваться в любом обществе и в любой ситуации.

**Уметь знакомиться.** Начиная с детского сада нужно учить ребенка подходить к другим детям и спрашивать, можно ли поиграть вместе. В первое время родитель может брать на себя функцию лидера и сам интересоваться у ребенка, играющего рядом на площадке, как его зовут, чтобы дети слышали и запоминали, как заводить новые знакомства и дружбу.

**Уметь говорить «нет».** Родители часто удивляются, почему их такие хорошие домашние дети легко попадают под влияние улицы, а также других «не очень хороших» детей. Чтобы этого не случилось, необходимо воспитывать в них характер и волю, и умение говорить «нет» всему негативному.

**Соблюдать гигиену.** С юных лет необходимо приучить ребенка заботиться о чистоте своего тела: мыть руки после улицы, чистить зубы два раза в день, регулярно стричь ногти, принимать душ и пользоваться средствами гигиены. Опрятный внешний вид, порядок в игрушках и одежде — все это формирует в ребенке аккуратность и положительные привычки.

**Быть пунктуальным.** С медлительными детьми стоит с раннего возраста взять за правило выходить из дома на десять минут раньше, готовить одежду с вечера, чтобы избежать утренней суматохи, а также самим родителям показывать пример прихода к назначенному времени на дни рождения, к врачу.

**Доводить дело до конца.** Чтобы ребенок учился добиваться поставленной цели, нужно давать ему простые задания и постепенно повышать их сложность. А при возникновении трудностей показывать, как можно просить о помощи, как искать способ решения проблем и доводить начатое до конца. И обязательно дать прочувствовать удовлетворение от хорошо проделанной и завершенной работы. Это качество необходимо развивать, ведь в будущем ребенку предстоит встретиться с задачами, которые нельзя будет бросить, как недостроенную башню.

**Соблюдать правила безопасности.** Жизненно важные правила необходимо выработать до автоматизма. Пока дети еще маленькие необходимо повторять их сотни раз: не перебегать дорогу на красный свет, не играть на проезжей части, аккуратно обращаться с огнем, не разговаривать с незнакомыми людьми и т.д.

**Уметь слушать.** Это одно из важнейших умений, которое необходимо и в школе, и в межличностных отношениях. Поэтому родителям важно самим внимательно слушать детей. А также учить их ждать очереди, чтобы высказаться, не перебивать старших и быть внимательными.

**Содержать вещи в порядке.** Необходимо сначала приучить ребенка убирать за собой игрушки и вешать на место одежду, в которой он пришел из садика. Родители сами могут решить, с какого возраста доверить детям уборку своей территории, но до того, как этот вопрос окончательно положить под детскую ответственность, помощь по дому должна войти в привычку.

**Питаться правильно.** Дети перенимают пищевые привычки от родителей, поэтому если хочется, чтобы малыши ели здоровую пищу, начинать стоит с себя и с того, что мы ставим на стол.

**Знать, что такое личное пространство и личные вещи.** Научите ребенка соблюдать дистанцию и уважать личное пространство – как свое, так и чужое. Важно, чтобы и родители, сами соблюдали границы друг друга: («Мама отдыхает, поэтому МЫ не шумим», «Папа работает, не ходи в его комнату»). Так родители соблюдают пространство друг друга, и ребенок учится у них. Также важно объяснить, что есть мамины вещи, есть вещи папы, которые трогать нельзя, есть вещи других детей, а есть твои собственные. И если ты хочешь взять чужое, то необходимо спросить разрешения. Да, будет непросто, но это объяснять необходимо, чтобы ваш ребенок не стал эгоистом, у которого есть только его вещи и его желания.

**Выражать свои чувства.** В стрессовых ситуациях и родителям, и детям важно обозначать, что с ними происходит. И когда случаются ссоры, нужно обязательно рассказывать о своих чувствах и учить детей говорить, что им больно, обидно, неприятно или страшно. Умение выражать чувства поможет не закрываться и не держать переживания внутри.

**Задавать вопросы.** В возрасте почемучек необходимо поощрять детские вопросы и обязательно удовлетворять любознательность. Тогда в дальнейшем дети не побоятся задавать вопросы учителю, захотят узнавать природу тысяч важных вещей и тем самым будут проявлять свое равнодушие к окружающему миру.

**Заботиться о близких, уметь сострадать.** Эти знания закладываются уже в самом раннем возрасте. Малыш должен осознавать, что кому-то в данный момент требуется его внимание, забота, участие, помощь. Не потому, что оказав какое-то содействие, он получит взамен награду в виде конфеты, а потому, что мы люди и должны помогать друг другу.

**Делать зарядку.** Здорово, когда спорт с детства – часть жизни. Но если ваш ребенок больше тянется не к секциям и бассейну, а к книгам и моделированию, то даже простая привычка делать по утрам зарядку поможет проснуться, привести мышцы в тонус и быть со спортом если не на дружеской, то хотя бы на приятельской ноге.

**Выступать на публике.** Детские утренники – это первый опыт публичных выступлений. Чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и уверенно, необходимо поощрять выступления, подбадривать, радоваться вместе с ним и настраивать на успех.

**Понимать природу денег.** Родительская задача – до вступления детей в самостоятельную жизнь обучить их финансовой грамотности. В магазине малыш превращается в маленького монстрика, который останавливается возле каждой полки и кричит: «Купи!» Перед походом в магазин разделите деньги на небольшие кучки, объясните, на что взята каждая конкретная сумма: «это на молоко, это на хлеб, а вот это на шоколадку». Не берите лишнего, приучайте ребенка к рациональности.

**Верить в лучшее.** Чтобы ребенок в будущем был успешным, необходимо вселять в него уверенность, настраивать на лучшее, верить в него и собственным примером демонстрировать позитивное отношение к жизни.

**Уметь признавать свои ошибки.**

Как непросто порой сказать «прости» даже взрослому человеку, а тут — малыш. Да, обидел девочку, ну и что? Он не понимает, что его действия кому-то могут причинить боль или обиду. Он сделал и забыл.

**Нельзя идти на поводу у ребенка, если вы видите, что тот был не прав.**

Нужно формировать основные нормы морали — хорошо-плохо, можно-нельзя. Ребенок сам должен учиться анализировать ситуацию и в последствие либо не допускать подобных ошибок, либо уметь признавать свою неправоту и просить