Воспитание привычек

Особая трудность воспитания в том, что его ошибки, неправильности становятся заметными не сразу. Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. Навыки приобретаются каждодневно (это автоматизация действия). Привычка — потребность выполнять данное действие так, как научили (тихо притворять дверь, здороваться, читать, убирать за собой игрушки, посуду и многое другое).

Навык прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение: ребенок, научившись играть, организует себе досуг; научившись владеть иглой, создает привычку быть аккуратным; научившись готовить — привычку обеспечивать себя завтраком, ужином. Многие дурные привычки возникают в связи с неправильно закрепленным либо плохо усвоенным навыком (например, привычка неправильно держать карандаш, неправильно говорить). Когда и в какой последовательности возникают новые привычки? Помните, что воспитание привычек нужно начинать как можно раньше. К 3—4 годам у ребенка возникает множество стихийно сложившихся привычек, влияющих иногда и на здоровье ребенка (не ест, хотя голоден, так как привык к определенному вкусу пищи, не может уснуть, так как нарушены привычные условия засыпания, др.). Так незаметно для родителей образуется некоторый фундамент будущей личности ребенка.

Ребенок 3—4 лет должен уметь сам раздеваться и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место обувь. К 7— 9 годам убирать за собой после еды и мыть посуду. К 10—13 годам овладеть видами физкультуры (утренняя зарядка, лыжи, коньки, плавание) и иметь устойчивую привычку заниматься спортом самостоятельно, без напоминания.

ДЕТИ УЧАТСЯ ТОМУ, ЧТО ВИДЯТ В ЭТОЙ ЖИЗНИ

Если ребенок окружен критицизмом,
он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность,
он учится драться.

Если над ребенком насмехаются,
он учится быть робким.

Если ребенка постоянно стыдят,
он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок окружен терпимостью,
он учится быть терпимым.

Если ребенка поддерживают,
он учится уверенности.

Если ребенка хвалят,
он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо,
он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности,
он учится верить.

Если ребенка одобряют,
он учится нравиться самому себе.

Если ребенка принимают и обращаются с ним дружелюбно,
он учится находить любовь в этом мире.

Дорис Лоу Ноулт

КАК ПРОВОДИТЬ С РЕБЕНКОМ ДОСУГ

Отец и мать дарят ребенку прекрасные воспоминания и создают у него ощущение безопасности, когда они находят время, чтобы поиграть вместе с каждым ребенком, будь то своей семьей или один на один, хотя бы в течении двадцати минут в неделю.

Во время этого «праздника души» лучше не щекотать ребенка, не играть в конкурентные игры (не должно быть победителей и побежденных), и позволить ребенку самому решить, во что он хочет играть (в случае с маленьким ребенком, вы поймете это, если внимательно за ним понаблюдаете).

Когда вы усаживаете ребенка к себе на колени, читаете ему сказку и потом болтаете с ним обо всем и ни о чем, вы не просто стимулируете его воображение и способствуете его умственному и языковому развитию – вы также даете ему ощущение безопасности, помогаете ему формировать систему ценностей и развиваться в эмоциональном плане.

Дети развиваются в процессе игры – даже если они просто плещутся в тазике с водой или играют с пустыми пакетами из-под йогурта на кухонном полу. Следите за тем, чтобы игра была для них интересна – не навязывайте им «неподходящие» игрушки – но главное, «замечайте», как они играют. Это означает, что вы должны слушать, смотреть, проявлять интерес и в общем уделять детям позитивное внимание, когда они этого не требуют. Можно присоединиться к игре, но откажитесь от соблазна «помогать», организовывать игру, предлагать ребенку, что он должен делать – просто тихонько наблюдайте и время от времени говорите вслух, что вы видите перед собой.

Периодически демонстрируйте ребенку свою любовь и привязанность.

Известно, что всем детям надо, чтобы их обнимали по крайней мере четыре раза в день только для того, чтобы они могли выжить, в то время как для нормального развития им нужно шестнадцать объятий в день!

Когда вы прижимаете ребенка к себе, улыбаетесь ему, касаетесь его, вы как бы говорите: Ты хороший. Ты достоин любви. Ты красивый. Вы можете прижать ребенка к себе, когда читаете ему сказку, или лечь рядом с ним на пол и позволить ему ползать по себе.

Активный досуг нужен и вам самим. Вы сможете дать ребенку больше, если вы периодически занимаетесь спортом, выходите подышать свежим воздухом, расслабляетесь, занимаетесь любимым делом, смеетесь и развлекаетесь. Кроме того надо проводить время со своим партнером и/или взрослыми друзьями.

Помните, что дети многое узнают о любви и жизни на примере отношений между взрослыми.

В статье использованы материалы презентации: «Как проводить досуг с ребенком»
(академия последипломного образования РБ
Отдел прикладной педагогической психологии
Методист отдела Липовцева И. В.)

МАМА, Я САМ!

Когда ваш ребенок еще совсем маленький и не может обойтись без вашей помощи, вы мечтаете о том, чтобы он поскорее научился все делать сам. Но вот этот долгожданный момент наступает, и вы вдруг понимаете, что забот у вас только прибавилось! Оказывается, гораздо проще и быстрее самой покормить малыша, умыть его и одеть, чем наблюдать за его неумелыми попытками сделать все самостоятельно. Самое главное - если ребенок что-то делает сам, и у него это не очень получается, вооружитесь терпением и не хватайтесь доделывать или переделывать все за малыша.

Предоставьте ему возможность проявить себя.

Переутомление у детей.

Если маленький ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, малыш часто болеет. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой "личностно-ориентированный" режим, нужно уметь прислушиваться к своему малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это несложно.

Признаки утомления, усталости:

* беспричинный плач, капризы;
* малыш начинает тереть глаза, зевать;
* сосет палец или погремушку, теребит пуговицу, сосет губу ;
* нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;
* замедляются движения, появляется вялость;
* возникают несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол
* может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегает, прыгает, толкается.

У каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; появляются круги под глазами; некоторые маленькие дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди причин утомления наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение цирка, множество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление, например), недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ОБЩЕНИЯ

ВОСПИТЫВАЯ РЕБЕНКА, СТРЕМИТЕСЬ:

1. Любить ребенка таким, каков он есть.
2. Уважать в каждом ребенке личность, воспитывать в нем чувства достоинства и ответственности за свои поступки.
3. Хвалить, поощрять, ободрять ребенка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.
4. Верить в возможности каждого ребенка, в то доброе, что заложено в нем, в перспективы его развития, находить его сильные стороны.
5. Раскрывать душу ребенка прежде, чем его ум.
6. Поступать так, чтобы каждый ребенок почувствовал: возможности заложены в нем самом. «Ты все можешь» – главная формула образования.
7. Учить ребенка трудолюбию, заботе о ближнем, уважению к другим людям. Воспитывать желание помочь.
8. Замечать не недостатки ребенка, а динамику его развития.
9. Разговаривать с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
10. Поощрять стремление ребенка задавать вопросы.

11. Будьте примером для детей во всем!

Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- **Умываться;**
- **Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;**
- **Мыть ноги летом и перед дневным сном;**
- **Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;**
- **Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;**
- **Чистить зубы и полоскать рот после еды;**

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

Как преодолеть капризы?

Сначала нужно понять причины капризов и упрямства.

Ими могут быть:

- Нарушение режима дня
- Обилие новых впечатлений
- Плохое самочувствие во время болезни
- Переутомление (физическое, психологическое)

Преодолеть капризы можно, если:

- Все члены семьи будут иметь единые требования к ребенку
- Будут тверды в позиции, дадут понять значение слова «нельзя»
- Научат ребенка хотеть, т.е вырабатывать настойчивость в достижении цели.
- Будут развивать у ребенка самостоятельность в совместной со взрослыми деятельности.

Советы родителям, чьи дети страдают истериками.

1. Дать возможность играть ребенку вне дома, где Вы можете не следить за ним строго.
2. иметь дома предметы, которые ребенок может толкать, носить, т.е с которыми может обращаться достаточно бесцеремонно.
3. Иметь достаточно игрушек и предметов домашнего обихода для игры.
4. Реже запрещать ребенку все трогать.
5. Не просить его, например, подойти надеть рубашку, а просто надеть ее на него.
6. Не прерывать бесцеремонно игру ребенка.
7. Укладывать ребенка спать в одно и то же время.
8. Давать смотреть ребенку только определенные программы телевидения, а не все подряд.
9. Приглашать в гости друзей только по определенным дням.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.