

Воспитание привычек у ребенка

Особенная трудность в воспитании в том, что его ошибки 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 расчёской, создает привычку быть аккуратно причёсанным; 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.

Привычки формируются тогда, когда впервые возникает новый вид деятельности ребенка, когда впервые у него появляются новые вещи, новые обязанности и т.д. Взрослые должны очень внимательно относиться ко всем тем действиям и обстоятельствам, которые возникают в жизни ребенка впервые.



Не позаботятся родители вовремя заложить хорошую привычку - и вместо нее может стихийно возникнуть другая, часто вредная привычка.

Привычки
воспитываются
делами.
Действие
превращается в
привычку, если
результат
приводит к
удовольствию
(одобрению,
похвале,
помощи,
поддержке).
Неудачи,



неприятности мешают образованию привычки. Большинство действий носит бытовой характер (например, уход в семье за животными или растениями), приносит детям большое удовлетворение, и благодаря наглядному положительному результату эти действия быстро становятся привычными. Родители должны лишь позаботиться о том, чтобы результат был хорошо заметен самим детям. Для выработки привычки

особенно важны первые впечатления, связанные с выполнением или невыполнением действия.

Дома ребенку необходимы не игрушки, не мороженое, не «видики», а мама и папа, общение в чистом виде и событие! Учитесь вместе с ребенком превращать «надо» в «хочется»! Уборку, готовку и т.д. можно превратить в домашнюю лотерею с призом-сюрпризом. Игра — это единственный способ для ребенка стать взрослым, оставаясь ребенком. Для взрослых — это единственный способ снова стать детьми, оставаясь взрослыми.

Искоренение вредных привычек.

От привычки одним обещанием «больше так не делать» - не избавиться. Во-первых, следует определить причину привычки и упорно ее устранять; во-вторых, дело часто не в безволии, а в неумении найти средство противодействия дурной привычке.

Распространено заблуждение: привычку надо разрушить, искоренить. Каждая привычка отвечает какой-то потребности. С течением жизни меняются потребности, и жизненный опыт подсказывает, что некоторые привычки с годами исчезают, привычки не вечны. Потому что когда исчезает потребность, лежащая в основе привычки (либо она удовлетворяется, либо перестает быть актуальной), привычка бесследно исчезает. Наказание очень редко приводит к исчезновению привычки.

Воспитание привычек не должно происходить изолированно от воспитания нравственных качеств. **Хорошие привычки лишь тогда являются основой сильного характера, когда они воспитываются в единстве с нравственными убеждениями и духовными интересами.** Привычки следует рассматривать как средство достижения какой-либо цели воспитания, но не как самоцель (например, воспитание вежливости не для того нужно, чтобы ребенок «производил впечатление», а потому что это делает совместную жизнь комфортной и приятной).

Формирование привычек у детей

Все родители мечтают о том, чтобы их дети были хорошими, чтобы они были счастливы и большинство родителей сознает, что для этого детей нужно заботливо воспитывать. Однако, даже понимая, как важно правильное воспитание, многие родители не умеют практически взяться за это дело и не приступают к воспитанию своих детей своевременно.

Особая трудность воспитания состоит в том, что ошибки в этом деле становятся заметными не сразу. Лишь спустя много лет иногда обнаруживаются последствия неправильного воспитания.

Одной из частых ошибок родителей являются увлечение нравочениями и непонимание необходимости воспитания привычек. Между тем, роль привычек в формировании личности огромна. Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. Чтобы лучше понять, что общего у привычки и навыка и чем они отличаются, обратимся к примерам.

Ребенок двух лет, едва научившись ходить, уже самостоятельно ходит по квартире и вместе со взрослыми выходит на улицу. В это время он обучается открывать и закрывать двери. Сначала он несколько раз с помощью старших сосредоточенно учится поворачивать ручку двери, затем после многократных повторений он начинает выполнять это действие легко, как говорят автоматически. Он не смотрит уже на ручку, не думает о том, в какую сторону нужно ее повернуть, вообще, открывая дверь, он может не обратить внимания на то, как он ее открыл. В этом время он может быть даже увлечен чем-нибудь другим, например, игрушкой, которую несет в руке. Этот ребенок, говорим мы, овладел навыком открывания и закрывания дверей.

Процесс выработки навыков происходит в жизни ребенка каждодневно. Без приобретения навыков, то есть без автоматизации действий, немислимо было бы ни учиться в школе, ни работать, ни обслуживать себя в быту. Навыки позволяют экономить силы и достигать лучшего результата в выполнении действия.

Что же такое привычка?

Рассмотрим это на примере малыша с дверью. Малыш научился осторожно открывать и тихо, плотно прикрывать за собой дверь. Но он не только умеет это делать, у него возникает стремление каждый раз именно так открывать и закрывать дверь. Если он заметит, что дверь, мимо которой он прошел, осталась открытой, ему захочется прикрыть ее. В таких случаях мы говорим, что у ребенка возникла хорошая привычка тихо прикрывать двери. Если же малыша не научили, как следует закрывать двери, он привыкнет хлопать дверью или оставлять ее открытой. Это значит, что он приобрел плохую привычку.

Подросток, привыкнув ежедневно чистить зубы и умываться перед сном, испытывает тягостное чувство, если ему приходится лечь спать неумытым. Тот, кто привык много читать, - страдает от отсутствия интересной книги.

Девушка, имеющая привычку мыть посуду и убирать комнату, всегда найдет время и способ выполнить эту работу.

Таким образом, навыки и привычки, имея общие черты, существенно отличаются друг от друга. Навык - это усвоенный способ действия, это умение хорошо, быстро выполнить действие, а привычка - это еще и потребность, стремление выполнять данное действие.

Нужно отметить, что привычка часто возникает на основе навыка. Навык как бы прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение. Если ребенок научился хорошо ходить на лыжах, он с удовольствием будет проводить на лыжах свой досуг - это станет его привычкой.

Как возникают новые привычки?

Разные привычки возникают в различные годы жизни. Значит, "фактор времени" не только не безразличен для их воспитания, но, наоборот, чрезвычайно важен. Родители должны помнить, то воспитание привычек нужно начинать, как можно раньше. Некоторым родителям кажется, что в первые годы жизни ребенка самое важное - сохранить его здоровье, обеспечить питанием, одеждой и т.д. А воспитание откладывается на более позднее время. Поэтому, когда ребенку исполняется 3-4 года, родители часто сталкиваются со множеством стихийно возникших у него привычек, которые влияют иногда и на здоровье ребенка, незаметно для родителей образуя некоторый фундамент его будущей личности.

Когда нужная ребенку и соответствующая его возрасту, привычка своевременно воспитана, его поведение удовлетворяет окружающих, и он чувствует себя спокойно, бодро. Если же у ребенка сложилась неправильная привычка, он мешает ему самому, нервирует его, становится источником конфликтов со старшими, причиной капризов, слез.

Чтобы узнать, в какие именно годы жизни детей и в каком порядке нужно воспитывать те или иные полезные привычки, следует обратить внимание на то, когда и как они складываются.

Если обратиться к примерам, то можно заметить, что для каждой отдельной привычки легко определить время ее возникновения. Ребенок начал сам раздеваться - возникла привычка складывать или разбрасывать снятые с себя вещи. Появился ранец или портфель для школьных принадлежностей - возникла привычка складывать в него книги и тетради заблаговременно или в спешке. Появилась необходимость готовиться к экзаменам - сложилась привычка, так или иначе организовывать свою подготовку к ним.

Можно сказать, что привычки формируются тогда, когда впервые возникает новый вид деятельности ребенка, когда впервые у него появляются новые вещи, новые обязанности и т.д. Вот тогда и происходит как бы "закладка" соответствующих привычек. Понимая это, родители должны с особым вниманием относиться ко всем тем действиям и обстоятельствам, которые возникают в жизни ребенка впервые.

Купив ребенку книги, покажите место их хранения и на протяжении нескольких дней внимательно наблюдайте за тем, чтобы он не бросал книги, где попало, а

убирал их на указанное место. За выполнением этого требования нужно следить до тех пор, пока у ребенка не укрепится привычка класть свои книги на место.

Ребенок научился застилать свою постель - овладел умением, навыком. Но после этого необходимо добиться, чтобы это умение перешло в привычку, т.е. чтобы, проснувшись, ребенок сразу вставал и, не раздумывая, всегда сам застилал свою постель. И по мере того, как появляются в жизни ребенка новые вещи, новые формы действий с этими вещами, новые умения, новые виды деятельности, - следует позаботиться о том, чтобы весь этот новый жизненный опыт ребенка был организован так, чтобы он способствовал формированию разумных, хороших привычек.

Способы воспитания новых привычек.

Родители, приступая к целенаправленному воспитанию у детей тех или иных привычек, обычно встречаются с немалыми трудностями. Все делается как будто правильно: и режим продуман, и проявлено достаточно много требовательности со стороны родителей, а нужные привычки у детей все же не возникают.

Рассмотрим подробнее, как же формируется новая привычка? Прежде всего, нужно обратить внимание на то, что привычки воспитывают не столько словами, сколько делами. Многие считают, то для того, чтобы сформировалась привычка, детям достаточно лишь объяснить, что именно от них требуется. Конечно, с того времени, как ребенок начинает понимать речь, всякое указание на необходимость выполнить то или иное действие должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнить. Но такие объяснения не всегда могут быть понятны ребенку, не всегда приводят к нужному результату.

Бывает, что по требованию взрослых ребенок много раз выполняет какое-либо задание, относясь к нему, как к навязанному, неприятному для него делу. В этом случае действие не станет привычным, связанное с неприятными переживаниями, повторение его лишь помешает возникновению привычки.

В одной семье родители в течение нескольких зим каждое воскресенье проводили с детьми на лыжах. **В результате дети** не только научились хорошо кататься, но у них сформировалась и потребность в часы досуга ходить на лыжах. То есть возникла привычка. **В другой семье родители** также купили детям лыжи и часто посылали их кататься, **но** все же **привычки** занятиям лыжным спортом у детей **не образовалось**. Сравнивая оба факта, легко установить, почему результаты были неодинаковые: в первом случае прогулки проходили в обществе родителей, которые учили детей правильным приемам ходьбы, поощряли, а при неудачах ободряли их. Совсем по-иному обстояло дело во втором случае. Кататься приходилось детям одним, никто не учил их, не помогал правильно вставить лыжные ботинки в крепления. Дети испытывали больше огорчений, чем удовольствия от катания.

Опыт показывает, что для превращения какого-нибудь действия ребенка в привычку важно и нужно не только многократное повторение этого действия, важен его результат: приводило ли это действие к удовольствию или к неудачам и огорчениям.

Легко заметить, что ребенок склонен повторять такие действия, которые приводят его к успеху, к удовольствию, и неохотно повторяет действия, которые не приносят ему никакого удовлетворения. Если же после какого-либо действия обычно следует неприятность, то, как правило, ребенок станет его избегать.

Это находит объяснение в учении И.П.Павлова об условных рефлексах. Великий физиолог показал, что образование новой условной связи зависит от "подкрепления", т.е. от последующего удовлетворения или неудовлетворения какой-нибудь потребности организма. Пользуясь этим понятием, мы можем сказать, что и для превращения определенного действия в привычку важно то, как оно "подкрепляется" в жизни ребенка.

Таким "подкреплением" может быть положительная оценка действия ребенка со стороны взрослых, детского коллектива или непосредственное удовольствие от результата труда, от процесса действия (наслаждение музыкой, книгой, природой и т.д.). Напротив, неудачи, неприятности, связанные с действиями, мешают превращению последних в привычку.

В практике воспитания есть немало фактов, когда неправильное отношение родителей к поступкам детей ведет к возникновению у них привычки говорить неправду. Родители, конечно, хотят, чтобы дети были всегда правдивы и не поощряют их за лживые ответы. Но, тем не менее, у детей иногда возникает привычка лгать или утаивать правду. Это происходит потому, что ложь приводит ребенка иногда к более благоприятным для него последствиям (то есть положительно "подкрепляется").

Например, отец и мать длительное время не интересовались, как обстоят дела с учебной работой у их детей. И не следили за выполнением ими домашних заданий и вдруг, учинив их "допрос", обнаружили у детей в дневниках тройки и двойки. Начинается выяснение, сопровождаемое иногда к позору родителей рукоприкладством, совсем не соответствующим степени вины детей. И дети могут "раскаяться", но не в своей лени, а в том, что они скрыли плохие оценки. В следующий раз они захотят быть "умнее" и, пользуясь невниманием родителей, отсутствием их связи со школой, постараются скрыть правду. Так дети привыкают, с одной стороны, к бесконтрольному образу жизни, при котором ложь легко сходит с рук, а с другой стороны, у них накапливается вредный опыт. Они видят, что правдивое признание "награждается" побоями или обидной, злой руганью. Не удивительно, что такая "организация жизненного опыта ребенка" неминуемо воспитывает привычку изворачиваться, лгать.

А в семьях, где следят за учебными занятиями детей, прежде всего, стараются помочь исправить ошибку - у ребят чаще и легче возникает привычка рассказывать правду о событиях дня, воспитывается не только правдивость, но и искренность, доверчивое отношение к родным.

Бывает так, что ребёнок, возвращаясь домой, полный разнообразных впечатлений, жаждет поделиться ими с отцом или матерью. Но родителям некогда и неинтересно вникать во все эти, с их точки зрения "пустяки". Они или обрывают

ребенка, или слушают его невнимательно. Иногда родители поступают еще хуже: неуместной шуткой высмеивают ребенка или передают его рассказ соседям, знакомым, не подозревая, насколько это может быть бестактно по отношению к ребенку. Попытки ребёнка быть откровенным в своих разговорах с родителями (а ведь для детей все эти события очень важны), получив столь отрицательное "подкрепление", прекращаются порой навсегда. Потом, когда дети становятся юношами и девушками, родители начинают понимать, что они потеряли, и дорого бы дали чтобы вернуть это доверительное отношение. Им бы очень хотелось знать подробнее, с кем проводит время их восемнадцатилетняя дочь или сын. Но из детей уже не вытянуть ни слова. Все свои новости они бегут рассказать подруге или другу, а родителям сообщают в последнюю очередь скупо и неохотно, да и не всегда правдоподобно. Немногие родители могут гордиться полным доверием своих взрослых детей. Гордятся тем, что они не разрушили у детей привычки делиться с ними своими радостями и проблемами.

Нужно уметь слушать рассказы ребенка и относиться с уважением к его маленьким наивным секретам и заботам, поддерживать и беречь привычку быть не только правдивым, но и откровенным со своими родителями.

Из приведенных выше примеров, что для превращения какого-либо действия в привычку важен тот результат, который за этим действием следует, или то переживание, которое сопровождает действие. Пользуясь этим простым наблюдением, родители могут ускорить возникновение одних - полезных привычек и препятствовать возникновению других - вредных привычек. Нужно позаботиться о том, чтобы все хорошее, разумное, полезное, что ребенок делает, сопровождалось каким-либо хоть небольшим, но приятным для него переживанием, и, напротив, следить за тем, чтобы не могли приводить к удовольствию такие действия, которые могут перерасти в дурную привычку.

Многие психологи и педагоги давно заметили, что похвала действует гораздо сильнее, чем порицание. И действительно, умная, сдержанная похвала, высказанная иной раз не самому ребенку, а в его присутствии, как бы "невзначай", другому взрослому, способна сделать чудеса и может оказаться очень сильным средством укрепления какой-либо хорошей привычки.

Подытожив вышеизложенное, можно сказать: **привычки воспитываются, формируются в результате соответствующей "организации жизненного опыта детей", опыта, который приводит к упражнению в правильных поступках.** Это упражнение нельзя ограничить задачей многократного повторения хороших поступков. Чтобы они стали потребностью ребенка, то есть сделались привычными, **нужно, чтобы эти действия сопровождались успехом, удовольствием, то есть получали дополнительное "подкрепление"**. Особенно большое значение для воспитания привычек имеют самые первые положительные результаты действий и первые впечатления. Неправильное, несоответствующее "подкрепление" действий, например, неприятность после хорошего поступка и удовольствие после плохого, может привести к возникновению у ребенка вредных привычек и искоренению хороших привычек.

Искоренение вредных привычек.

Когда говорят о вредных привычках у детей, обычно называют лишь несколько: курение, употребление нецензурной лексики и т.п. В действительности число их гораздо больше. Простая привычка младенца засыпать только при укачивании или только в присутствии матери уже усложняет быт семьи, а главное, мешает самому ребенку. Чем старше дети, тем более вредные и неприятные привычки могут у них возникать: привычка грызть ногти, свистеть, слишком громко разговаривать, грубить, решать конфликты при помощи кулаков и др. Многие из дурных привычек появляются в результате того, что плохо или неверно усвоен ребенком навык. Не научили ребенка, как надо правильно умываться и чистить зубы, - возникла привычка намочить пальцы и протереть глаза. Исправить плохой, но уже закрепившийся навык самому ребенку очень трудно. От родителей требуется большая выдержка и терпение, чтобы постепенно, изо дня в день помогать в этом ребенку. Источником большинства дурных привычек является ничегонеделание. Всем хорошо известно, что исправлять вредные привычки намного труднее, чем вовремя создавать хорошие привычки. Бывает, что жизнь в семье превращается в ад, так как родители вынуждены ежеминутно надоедливо повторять одни и те же замечания, направленные на "переделку" вредных привычек: "Ты опять не сложил свои вещи?", "Убери игрушки!", "Не грызи ногти!" и т.д. Не указывать на это как будто нельзя, если хочешь, чтобы сын или дочь избавились от дурных привычек. Но если с утра до вечера родители делают замечания, их взаимоотношения с детьми портятся, домашняя жизнь заполняется мелкими столкновениями.

Что же делать? Опыт показывает, что процесс искоренения вредных привычек детей требует значительного времени и что нельзя перекладывать всю тяжесть борьбы с вредной привычкой на еще не окрепшую волю ребенка. Родители должны терпеливо оказывать ему помощь. Но обычно бывает так: объяснив детям вред и недопустимость той или иной привычки, они берут с них слово "больше так не делать", а затем, в случае повторения действия, всячески подчеркивают обман, нарушение обещания. Они забывают при этом, что дурная привычка (например, грызть ногти) уже "залегла" в нервной системе ребенка и чтобы преодолеть ее, от него требуется необычайный, не соответствующий его возрасту сознательный контроль над своим поведением, не ослабевающий ни на минуту. Что же удивительного в том, что при самом искреннем желании сдержать слово и "не делать так больше" старая привычка вдруг "прорвется" у ребенка. От привычки одним обещанием - "больше так не делать" - не избавишься. Делать это нужно постепенно. Привычка формировалась постепенно, и избавляться от нее нужно постепенно.

Правильное воспитание детей - это очень трудная и сложная задача. Вопрос о воспитании привычек, о сроках и способах их формирования нельзя, конечно, считать самым главным, но привычки придают необходимую прочность, устойчивость всякой системе воспитания. Привычки - это те кирпичи фундамента, которые нужно класть в самом начале постройки и класть правильно.