Просто в голове не укладывается, скольким повседневным и привычным для взрослых действиям приходится учиться малышам. Это же какое нужно иметь терпение, чтобы каждый день напоминать ребенку о том, что нужно почистить зубы, помыть руки, показывать ему, как высморкать нос или завязать шнурки! Казалось бы, легче все сделать самому, а не наблюдать за долгими мучениями малыша. Однако не забывайте, что только так ребенок учится самостоятельности, прививает сам себе полезные привычки. И если вредные привычки, которым мы посвящали отдельный материал, обычно раздражают родителей, требуя от них определенной реакции, то о полезных привычках они частенько забывают. А этого делать категорически нельзя!

Чем раньше, тем лучше

Специалисты в области детской психологию едины во мнении: ребенок должен обучаться полезным привычкам как можно раньше. Как только малыш начинает ходить и говорить, приучайте его к тому, что за стол садятся только с чистыми руками, со старшими всегда с уважением здороваются, а зубы обязательно чистят утром и вечером. Думая, что ребенок еще маленький, можно и не заметить, как момент будет упущен, а все дальнейший методы его воспитания окажутся потом бессмысленными.

Станьте примером для своего ребенка

Заразителен не только вредный пример, но и полезный. Если малыш постоянно видит, как вы моете руки перед обедом, чистите зубы перед сном, то он во всем будет стараться быть похожим на маму и папу — даже если вы ему об этом не напоминаете.

Знаем – значит умеем

Если ребенок капризничает и спрашивает, зачем ему все-таки нужно застилать свою кровать, ни в коем случае нельзя сухо ответить «потому что так надо». Разговаривайте со своим малышом, объясняйте ему причины своих поступков, придумывайте какие-нибудь поучительные интересные истории, хвалите его, когда он что-то делает правильно.

Учиться, учиться и еще раз учиться

За этими словами скрывается главный принцип воспитания ребенка. Родители обязаны научить своего малыша всем навыкам, необходимым для его социализации. Конечно, в юном возрасте есть несколько периодов становления характера, когда ребенок может бунтовать, отрицать авторитеты и терять полезные привычки. Как раз на этот случай и приведена последняя часть фразы «и еще раз учиться».

Творческий подход

Старайтесь прививать малышу полезные привычки в виде игры или дополнительной мотивации. Креатив всегда приветствуется в педагогике.

1. Плакат с распорядком дня

Нарисуйте вместе с ребенком плакат, который будет иллюстрировать весь его день. Важно, чтобы все процессы шли последовательно: например, подъем, чистка зубов, зарядка, завтрак, игры и уборка своих игрушек и т.д. Позволяйте малышу помогать вам в домашних делах, хвалите его. Тогда ребенок будет чувствовать себя нужным, и у него не будет поводов проявлять непослушание.

2. «Звездочки»

Это тоже плакат, который поможет суммировать все полученные за день поощрения. Перечислите все дела, которые малыш не любит выполнять. За каждую маленькую победу над собой ребенок получает звездочку. Нарисуйте шкалу с поощрениями, суммируйте все полученные за неделю звездочки и награждайте своего малыша, например, походом в кино или другим его любимым занятием.

3. Игры

Дети могут играть сутки напролет и не уставать. Поэтому каждому повседневному процессу придумывайте сказочные названия. Если малышка, например, не любит расчесываться, попросите ее поиграть в Рапунцель – принцессу с длинными волосами. Это отвлечет внимание ребенка от обыденности дела.

4. Любимые персонажи

Продолжайте выбирать авторитеты для своего малыша из его любимых мультиков и сказок. Каждый ребенок хочет быть похож на обожаемого персонажа, поэтому, например, будет с большим желанием заниматься спортом, чтобы стать ловким, как Человек-паук. Правда, не забывайте следить за тем, что смотрят ваши дети. Ведь они могут найти и негативные примеры для подражания.

5. Антураж

У каждого малыша есть любимые вещи. Сделайте так, чтобы пользоваться ими было приятно и волнительно. Например, обожаемая малышом футболка с «Тачками» надевается только для занятий спортом, а яркое мягкое полотенце ждет следующего похода на речку или в бассейн.
Если малыш упорно не хочет выполнять какое-либо действие, постарайтесь узнать мотивы его поступка. Выслушав его, попробуйте найти компромисс, объясните, что вы очень устали за день и вам будет приятно, если он уберет свои игрушки сам. Старайтесь

решать все «демократичным» способом, не прибегая к крикам и наказаниям, ведь так вы наоборот можете укоренить стойкую нелюбовь к той или иной полезной привычке.

Сайт "Здоровая Россия"