

Консультация для родителей

«Полезные и вредные привычки»

«Хорошее и правильное воспитание достигается систематической тренировкой положительных навыков поведения», - такую мысль высказал известный педагог А. С. Макаренко. Навык же является основой для возникновения привычек, которые вырабатываются путем закономерной, постоянно повторяющиеся реакции на определенные воздействия.

Навык и привычка, имея общие черты, существенно отличаются друг от друга. Навык, усвоенный способ действия, умение хорошо и быстро выполнять действие, а привычка уже и потребность, стремление выполнить данное действие. К примеру, умение застилать постель – это навык, а потребность систематически убирать ее после сна – привычка.

Следовательно, навык – половина дела. Необходимо воспитывать у ребёнка еще и привычку на основе выработанного навыка.

Привычки могут быть полезными и вредными. Формы поведения, называемые полезными - это те, которые помогают ребенку приспособиться к требованиям социальной среды, вредные же идут в разрез с такими требованиями, мешают жизни детского коллектива или семьи.

Основное, главное условие воспитания привычек - соблюдение правильного ритма жизни.

Как показали исследования, для этого прежде всего нужен постоянный порядок действия раздражителей. Если сегодня раздражители даются в одном порядке, а завтра в другом, то система не выработается. Домашние условия и условия в детском коллективе должны способствовать выработке и упрочнению стереотипов. Так, если ребенок обучается мыть руки, то мыло и полотенце всегда должны быть на месте, последовательность действий ребенка нужно контролировать. Если один раз ребенок моет руки с мылом, другой раз - без мыла, то понятно порядок действия нарушается и система рефлексов не устанавливается.

Для каждого режимного момента необходимы определенные, заранее продуманные и обеспеченные условия.

Второе важное условие воспитания привычек - необходимость все действия, входящие в данную систему, выполнять одно за другим без больших перерывов. Раздражители, которые нужно связать в единую систему, нельзя далеко отодвигать один от другого времени. Экспериментально показано, что

наиболее благоприятным для детей до 3-х летнего возраста является непосредственное следование одного действия за другим, для детей 3-6 летнего допустим интервал не более, чем 5-10 секунд. При большой длительности интервалов между действиями стереотипа прочной привычки выработать не удаётся.

На различных возрастных этапах система условных рефлексов для создания привычки действует успешнее с помощью какого-то определенного вида подкрепления. Это может быть пищевое подкрепление или игровая деятельность. Похвала - для детей старше 3-х лет. Исследованиями показано, что похвала является гораздо более действенным стимулом, что порицание. Нередко приходится наблюдать, как родители начинают кричать на ребенка, угрожают ему наказанием или насильно заталкивают пищу в рот. В подобных случаях, они наносят ребенку серьезный вред, вызывают у него невротическое состояние, которое приводит в дальнейшем к еще большему ухудшению аппетита.

Выработать у ребенка положительное отношение к еде и прочный пищевой стереотип недостаточно для беспрекословного выполнения этого процесса. Необходимо еще и приготовить малыша к процессу, о котором идет речь, создать определенную установку. Нельзя отрывать ребенка от какой – либо деятельности, не напомнив ему о предстоящей еде. У малыша еще не столь гибкая нервная система, чтобы легко переходить на другой вид деятельности. Говоря языком психологов, прежде чем переключить ребенка на другой вид деятельности, нужно создать установку. Под влиянием различных факторов в мозгу ребенка происходит внутренняя перестройка, которая создает готовность организма осуществить тот или иной акт поведения.

Процесс воспитания положительных привычек сложный и многообразный. Крайне важно с самого раннего возраста создавать условия для формирования у ребенка такой системы рефлексов, которую не пришлось бы переделывать. Неправильная точка зрения, будто бы выработка положительных привычек происходит с большим трудом, отрицательные же возникают сами по себе.

На основе научных исследований установлено, что на каждом возрастном этапе у детей формируется комплекс навыков и привычек, которые могут в одинаковой мере считаться полезными и вредными. Так, некоторые виды деятельности у маленького ребенка должны в более старшем возрасте угаснуть.

Дети рождаются без дурных привычек и наклонностей. И появление их следует отнести к ошибкам воспитания. Например, сосание пальцев. При длительном бездеятельном состоянии у ребенка может возникнуть и такая привычка – периодическое покачивание тела. Это результат недостаточного внимания к действию ребенка со стороны взрослых.

От вредных привычек детей следует отучать как можно раньше. Прочно закрепленные рефлексy в дальнейшем трудно, а иногда и просто невозможно угасить. Устранять их надо не сразу, а постепенно и терпеливо. Иногда при укоренившихся дурных привычках полезно бывает переменить обстановку, перевести в другую местность, окружить другими людьми.

Родители должны добиваться не столько безупречного укрепления каждой отдельной полезной привычки, сколько разумного сочетания целого ряда таких разных привычек. Нужно помнить о более сложных и отдаленных целях – нравственном воспитании ребенка, формировании личности в целом.