**7 способов сформировать у ребёнка правильные привычки**

Привычки, воспитанные в молодости, влияют на всю сознательную жизнь ребёнка.

**1. Показывайте пример**

Все дети подражают родителям — главным взрослым в их жизни. Если мама с папой в свободное время хватаются за телефоны, то неудивительно, что и ребёнка не тянет на чтение. А если родители увлечённо погружаются в книги, то детям тоже становится интересно. Им проще научиться заправлять кровать, сортировать мусор и собирать рюкзак с вечера, если взрослые делают то же самое.

**2. Будьте чёткими и последовательными**

Формирование привычек у детей должно происходить постепенно. Лучше сконцентрироваться на необходимом минимуме и отработать 2–3 навыка, а потом переходить к следующим, иначе эффективность усилий снизится.

*Максимальное количество привычек, которые можно изменить за один раз, — три, при этом привычки должны быть мелкие. Например: научиться пользоваться зубной нитью каждый раз после еды; делать 20 отжиманий в день; говорить себе каждое утро: «Это будет отличный день!».*

Если речь идёт о сложной привычке, то нужно концентрироваться исключительно на ней. Но со временем вы заметите, что вслед за одной автоматически подтягиваются и другие.

Суть привычки должна быть ясной и выполнимой. Например, вы решили приучить ребёнка ополаскивать за собой тарелку. Проговорите:

* зачем это нужно и как это поможет;
* в каких случаях нужно делать;
* как поступать с остатками пищи;
* куда ставить тарелку после ополаскивания.

Если ребёнок понимает, что от него хотят, ему легче привыкнуть к действию.

**3. Используйте сигналы**

Договоритесь с ребёнком, когда нужно вводить привычку в действие, чтобы не откладывать и не пропускать её. Например, когда ребёнок завершает ужин или гигиенические процедуры — это сигнал, что пора читать перед сном. Когда встаёт с кровати утром — сигнал, что нужно её заправить.

Это должно быть конкретным событием. Постепенно у ребёнка выработается автоматический механизм: помылся — читаю, встал — заправляю кровать.

**4. Подключайте награду**

Награда важна на первых этапах формирования полезных привычек у детей. Это помогает детскому мозгу зафиксировать в памяти новую последовательность действий.

Часто думают, что привычке всегда должна сопутствовать награда. Но на самом деле достаточно подключать её поначалу. Длительность можно определять самостоятельно — вы сами поймёте, когда дело тесно войдёт в жизнь ребёнка, и вознаграждение уже не понадобится. Например, маленьким детям всегда дарят игрушку после посещения стоматолога в клинике. Но когда ребёнок подрастает, привыкает к походам к зубному и осознаёт важность процедуры, подарок становится необязательным.

Важное правило: если уже пообещали награду, обязательно давайте её ребёнку. Не противоречьте своим действиям, чтобы не загубить формирование привычки.

Похвала, когда ребёнок не забывает выполнить нужное действие, — тоже своеобразная награда. Поощряйте ребёнка, чтобы дополнительно его мотивировать.

**5. Объясняйте, зачем это нужно**

Формирование здоровых привычек у детей подкрепляется естественной мотивацией — если ребёнок понимает, что получит в результате, ему легче приучить себя к действию.

На доступном языке объясняйте, зачем нужна привычка и что она даст. Детям, особенно дошкольного возраста, сложно рисовать себе картину будущего и проводить нужные связи между действиями сейчас и результатом потом. Так вы покажете ему, почему привычка важна.

Найдите объяснение каждому действию, которое хотите привить. Например: нужно использовать зубную нить, чтобы не лечить зубы у стоматолога. Нужно ополаскивать посуду, чтобы самому потом не тратить много времени на мытьё. Нужно есть свежие овощи, чтобы хорошо работал кишечник.

**6. Визуализируйте привычки**

Чтобы эффективней сформировать привычку, ведите учёт действиям ребёнка. Превратите это в увлекательный челлендж — распечатайте трекер привычки и повесьте на видное место, например, холодильник. Каждый раз при выполнении действия ребёнок поставит галочку.

Можно придумать награду за определённое количество галочек на неделе. Например, если ребёнок каждый день выпивал два литра воды, на выходных получит подарок. Замечаете, что ребёнок хитрит ради получения награды? Вместе посмотрите мультфильм про то, как важно это делать. Напоминайте ребёнку поддерживать водный баланс в течение дня. Обращайте его внимание на то, когда сами пьёте воду. Всё это поможет ребёнку втянуться в новый режим.

Иногда помогает установить границы челленджа: например, в течение двух недель чистим вечером зубы зубной нитью. Если справились, втянулись, понравилось, увидели эффект — продолжаем челлендж.

*Для усиления мотивации можно создать небольшой коллаж, отражающий желаемый образ жизни. Можно прикрепить на него картинки значимых привычек, которые хочется сформировать. В коллаж можно добавить любые картинки, скрины из видео, цитаты, стрелочки, инфографику, символы.*

**7. Наслаждайтесь процессом**

Распространённая ошибка — стремиться к результату, а не кайфовать от процесса. Естественно, мы ориентированы на результат, потому что хотим, чтобы наше новое поведение приносило плоды. Но новые цели не дают новых результатов — их даёт только новый образ жизни. Он является не результатом, а процессом.

