

**Педагогический калейдоскоп**  
**«Как прививать полезные привычки».**  
(для родителей учащихся четвёртых классов)

Цель: определить вместе с родителями способы привития ребёнку полезных привычек.

Задачи:

- 1) проинформировать родителей о механизмах формирования привычки;
- 2) способствовать самостоятельному анализу проблемы родителями, поиску её решений.

Категория участников: педагог, родители.

Этапы

1. Организационный. Содержание деятельности: педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.
2. Основной. Содержание деятельности: педагог проводит основную работу по теме в виде мини-лекции, дискуссий, упражнений.
3. Заключительный. Содержание деятельности: подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

Материалы и оборудование:

- 1) стулья по количеству участников;
- 2) доска и мел;
- 3) памятки для родителей (Приложение 1).

Ход собрания:

1. Вступительное слово педагога. «Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим о том, как прививать нашим детям полезные привычки. Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Действия, поступки, которые мы повторяем изо дня в день, формируют наш характер, а значит, иметь полезные привычки очень важно, они формируют положительные качества характера.

2. Игра «Положительные качества моего ребёнка». Родители, сидя в кругу, перебрасывают друг другу мяч, называя при этом положительные качества своего ребёнка. У каждого участника мяч должен побывать в руках несколько раз, для того, чтобы каждый назвал по несколько положительных качеств своего ребёнка.

3. Беседа «Привычки – полезные и вредные».

Что такое привычка? Привычка — это поведение, осуществление которого стало потребностью и не требует сознательных усилий. Привычка возникает на основе многократного повторения определенных действий.

Таким образом, привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. Какие привычки называют полезными? (Родители приводят примеры: чистить зубы, заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминания делать уроки.)

Какие привычки мы называем вредными (грызть ногти, откладывать дела на потом, бросать одежду как попало; вредными привычками также называют курение и злоупотребление алкоголем)?

Как повлияют на характер полезные привычки, которые мы назвали (сформируются такие качества характера, как аккуратность, ответственность за своё здоровье, трудолюбие, любознательность и т.д.).

Какие черты характера могут сформироваться благодаря вредным привычкам (неряшливость, легкомыслие, безалаберность и т.д.)

4. Мини-лекция «Как формируется привычка».

Привычные действия мы выполняем не задумываясь о том, как их выполнять, а значит, экономим энергию для других ситуаций, более сложных. Например, когда мы чистим зубы, мы не задумываемся, как нам нужно двигать рукой и т.д., в это время мы можем строить планы на день или погрузиться в мечты.

Сформировать можно практически любую привычку: мы постепенно привыкаем ко всему. Но для формирования разных привычек у разных людей требуются разные сроки.

Какая-то привычка может сформироваться уже на 3-й день: Вы пару раз посмотрели телевизор во время еды, а когда будете садиться за стол в третий раз, Ваша рука сама потянется за пультом: выработался условный рефлекс.

Для формирования другой привычки, или этой же, но у другого человека, может уйти несколько месяцев. Например, стакан воды с утра у какого-то конкретного человека стал привычкой примерно за 20 дней. Для того чтобы у него же вошли в привычку 50 приседаний по утрам, потребовалось более 80 дней. И, кстати, вредные привычки формируются быстрее и легче, чем полезные.

Привычка – это результат многократного повторения. И их формирование – это просто вопрос упорства и осознанной практики.

Для того чтобы привычка сформировалась, необходимы:

Во-первых, многократность её повторения. Любая привычка начинается с первого шага, поступка многократно затем повторенного; мы делаем что-то изо дня в день, порой совершая над собой усилие, и рано или поздно это становится нашей привычкой: делать это становится легче, усилий требуется всё меньше.

Во-вторых, положительные эмоции. Для того, чтобы привычка сформировалась, она должна «подкрепляться» положительными эмоциями, процесс её формирования должен быть комфортным, он невозможен в условиях борьбы с собой, запретов и ограничений, т.е. в условиях стресса.

В стрессе человеку свойственно неосознанно «скатываться» в привычное поведение. Поэтому пока полезный навык не закрепился и новое поведение не стало привычным, стрессы опасны «срывами»: Так мы бросаем, едва начав, правильно питаться, или делать гимнастику, или бегать по утрам.

Чем сложнее привычка, чем меньше удовольствия она доставляет, тем дольше она вырабатывается. Чем привычка проще, эффективнее и приятнее – тем быстрее она станет автоматической.

Поэтому очень важно наше эмоциональное отношение к тому, что мы хотим сделать своей привычкой: одобрение, удовольствие, радостное выражение лица, улыбка. Отношение негативное – наоборот, препятствует образованию привычки.

Можно заранее продумать систему вознаграждений: составить список вещей, которые доставляют нам удовольствие и могут, следовательно, служить вознаграждениями при закреплении необходимых полезных навыков.

#### 5. Упражнение «Мои цели» (самостоятельное решение проблемы).

Каждый родитель определяет для себя, какие именно полезные привычки он хотел бы привить своему ребёнку и фиксирует их на бумаге. Затем родители зачитывают свои списки и, при необходимости, корректируют их.

#### 6. Дискуссия-игра «Я с Вами согласен» (самостоятельный анализ проблемы родителями, поиск решения)

Участники по очереди (либо вразброс – по желанию) высказывают свои мнения по поводу того, как нужно прививать ребёнку привычки. Те участники, которые согласны с данным утверждением, подходят ижимают руку тому, кто высказался.

#### 7. Подведение итогов.

Родителям предлагается ответить на вопросы:

- Насколько была интересной и полезной информация, полученная на собрании?
- Как вы будете применять полученные знания в воспитании детей?

По окончании собрания, родителям раздают памятки «Как прививать полезные привычки».

#### Источники:

1. URL: <http://psihotesti.ru/gloss/tag/privichka/>
2. URL: <https://infourok.ru/poleznie-privichki-307767.html>
3. URL: [http://www.psychologos.ru/articles/view/kak\\_formiruyutsya\\_privychk](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_formiruyutsya_privychk)
4. URL: <http://www.psychologies.ru/glossary/15/privyichka/>
5. URL: <https://otvetnavse.com/deti/1338-6-sovetov-kak-privit-poleznye-privyichki-detyam.html>

## **Памятка для родителей «Как прививать полезные привычки»**

Привычка возникает после многократного повторения одного и того же действия – когда оно перестает требовать волевых и познавательных усилий. При этом важен не столько результат, сколько сам процесс, вызывающий какие-либо положительные переживания. Сталкиваясь с новыми обязанностями, получая в свое распоряжение новые вещи или попадая в новые условия, ребенок еще не знает, как ему надо вести себя, у него нет привычной формы поведения. Если взрослые не укажут, как надо вести себя, образование привычек пойдет стихийно.

Привычка управляет нашей жизнью, нашим поведением, нами. Это либо плохая госпожа, либо хорошая служанка, в зависимости от того, помогает она нам быть успешными и эффективными, здоровыми и счастливыми или мешает.

От поведения родителей напрямую зависит формирование привычек поведения у детей, так как многие привычки начинают формироваться в раннем детстве, во многом благодаря подражанию. Лучший способ привить ребенку какую-либо привычку – это личный пример. Дети перенимают культуру общения, питания и свободного времяпрепровождения своих родителей. Если папа или мама курит, то сколько бы вы ни рассказывали о вреде курения своему ребенку, когда он вырастет, скорее всего, тоже будет курить. Этот печальный факт доказан многими исследованиями. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, ведите активный образ жизни.

Для выработки привычек нужны повторения действия. Но простое повторение может показаться ребенку скучным, неинтересным. Если это повторение подкрепляется похвалой, одобрением, то у ребенка возникают положительные эмоции, действие делается приятным, его хочется повторять и тем самым превращать в привычное действие.

Первое время при выработке полезной привычки или борьбе с вредной привычкой особенно нужен контроль над детьми со стороны взрослых.

Большое значение имеет и мотив, в силу которого ребенок повторяет то или иное действие для выработки полезной привычки. Если действие совершается им в качестве наказания, то результат будет слабым. Если ребенку разъяснить полезное значение повторных действий, то привычка образуется довольно быстро. Ясно, что замечания, направленные на искоренение дурных привычек, не должны носить обидной для детей формы. Нельзя забывать и о том, что надо предупреждать образование дурных привычек, а для этого не повторять вредное действие.

Привычки отличаются большой устойчивостью, поэтому избавиться от дурной привычки нелегко.

Когда ваш ребёнок делает первые успехи, не будьте скупы на похвалу. Для детей очень важно родительское одобрение, поддержка. Поэтому старайтесь хвалить своего ребенка за каждую попытку сделать что-то хорошее самостоятельно. Не бойтесь перехвалить ребенка. Ведь только когда он чувствует, что вы радуетесь за его успехи, будет без напоминания повторять их снова и снова.

О том, как правильно хвалить ребёнка, рекомендуем прочитать статью на портале «Омские родители и дети»: <http://rid-omsk.irooo.ru> (Статья размещена в разделе «Советуют специалисты».)  
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2016/03/30/roditelskoe-sobranie-kak-privivat-poleznye>