**Способы воспитания правильных привычек**



Воспитание в семье – это создание такого образа жизни, где ребенок, подражая поступкам и действиям родителей, формирует в себе такие качества и полезные привычки, которые помогут ему быть психологически здоровым и устойчивым в жизни.

Гигиенические навыки связаны с нравственными качествами. Ребенок, который привык к аккуратности физической, чаще всего будет чист и в своих поступках, поэтому чистоплотность – один из основных навыков, который необходимо воспитывать с детства. Чистота одежды, еды, столовых приборов и дома оказывает положительное воздействие на развитие ребенка, предохраняя его от инфекций, позитивно влияет на психику.

Второй важный навык – пребывание на свежем воздухе. Природа, водные процедуры закаляют ребенка и способствуют развитию его внутренних качеств: выносливости, упорства в достижении целей, дисциплины. Спортивные игры учат соблюдению правил, честности, развивает чувство общности с другими детьми, умение поставить себя на место другого, помогать ближнему. Любовь к природе, увлечение спортом будут хранить ребенка в будущем от праздности, курения и алкоголя.

Выработка гигиенических навыков это не единственное воспитательное средство, постепенно они должны дополняться дисциплиной, разумным убеждением, глубоким чувством и примером родителей.

Привычка правильно питаться также формируется в детском возрасте и является не менее важной, чем предыдущие. Важно приучать детей к разнообразному меню, следить, чтобы ребенок не переедал и кушал не спеша. Соответствующее питание будет снижать половое возбуждение в годы полового созревания, что поможет подростку достойно вступить во взрослую жизнь.

Залогом будущей хорошей семейной жизни является воспитание детей в духе уважения к противоположному полу. Большинство детей в раннем возрасте начинают интересоваться, как они появились на свет. Будет правильным, если они получат разумный, соответствующий возрасту ответ от своих родителей. От мнения, что рождение человека связано с чем-то скверным и безобразным, необходимо отказаться. Конечно, ребенку не нужно говорить подробно о том, что он не может усвоить. Но он должен понять, что дети на свет появляются, потому что родители любят друг друга.

Важно, чтобы дети сохранили доверие к родителям. Если родители уклоняются от ответа, то теряют доверие, и в будущем ребенок обратится не к ним, а это не всегда полезно.

Очень важно в ранние годы жизни ребенка обращать внимание на его эмоциональное развитие. Нельзя стать счастливым без развитости чувств, без умения видеть и понимать красоту жизни, без умения дарить людям радость общения и создания прекрасных творений. Ребенок познает мир с помощью своих органов чувств. Родители учат его различать цвета, оттенки, слушать и улавливать тонкости и различия в звуках, рационально и точно двигаться. Если органы чувств развиты, то скорей всего ребенок будет любознательным, если нет, потеряет интерес к познанию и развитее его замедлится.

Воспитание в семье происходит не только личным примером и действиями, но и тем, как родители говорят о других, как заботятся друг о друге, как требовательны к себе, как заботятся о старшем поколении.

Образование, навыки, сноровку можно приобрести и позже, но основы нравственности и эмоциональной устойчивости закладываются именно в раннем возрасте, когда развиваются чувства и отношения.

Обычно эмоциональное развитие ребенка формируется к семи годам. Если что-то упущено в этот период, потом очень трудно восстановить последующими усилиями. Поэтому для правильного развития способностей необходимо, чтобы ребенок с рождения находился в среде, насыщенной информацией, впечатлениями и теплотой.

Ребенок, выращенный в здоровой семье, имеет больше шансов стать умным, развитым и счастливым.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

сентябрь 2020