

Посеешь привычку  
– пожнешь характер





**Привычка - сложившийся в динамический стереотип способ поведения, возможность осуществления которого в определенной ситуации приобретает силу потребности.**



**Вредные привычки —  
распространённые действия,  
которые люди повторяют вновь и  
вновь, несмотря на то, что они не  
полезны или даже вредны.**

# Причины возникновения

---

У ребёнка раннего  
возраста(1-3) основная  
причина – дефицит  
материнского  
внимания.



**В дошкольном и младшем школьном возрасте (3-7) число причин вызывающих данные привычки, возрастает.**



- 1) Недостаточность эмоциональной среды**
- 2) Нарушение в работе ЦНС.**
- 3) Реакция на негативную ситуацию.**
- 4) Нарушение воспитания.**
- 5) Невроз.**

# Многие родители начинают борьбу с ребёнком, а не с его привычкой.

---

- Не нужно настаивать на отказе от нее, прямолинейная атака только раздражает, приводит к разладу с ребенком и его невротизации.



# Важно начать с избавления ребенка от раздражающих МОМЕНТОВ.



---

□ Не задабривайте своего ребенка подарками, конфетами, потаканием его желаниям. И не реагируйте на его поведение агрессивно, с криками и рукоприкладством.







- В тех случаях, когда вредные привычки появляются у детей из-за нарушений в работе ЦНС, они, как правило, определяются в роддоме или во время осмотров у невропатолога еще на первом году жизни малыша.



- Если ребенок срывает злость, причиняя себе боль (рвет волосы, грызет ногти), или ведет себя агрессивно по отношению к другим детям, или испытывает ночные страхи (вскрикивает во сне, плохо спит, не может заснуть, снова мочится в постель), то в таких случаях спросите себя: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли в своих силах?

**Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась.**





- Отучить малышей от нежелательных привычек нелегко, поэтому лучше своевременно позаботиться о том, чтобы ребёнок правильно воспитывался.

# С чего начинается день.

- Необходимо приучить ребёнка к тому, что его день начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие, настроение.





# Основа режима дня - физическая активность.

- Если ваш малыш мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, часами сидит перед телевизором (и) или за компьютером одним словом, не тратит энергию и не устает, то он плохо спит и ест.



# Дневной сон.

- Полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка. Если у вас изменились планы или малыш просто капризничает – это не должно стать причиной отказа от дневного сна.



# Прогулки на улице.

- Ежедневные продолжительные прогулки и активные, весёлые игры с ровесниками на свежем воздухе закаляют организм ребёнка, благотворно влияют на его психологический фон.



# Питание.

- Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада и один из главных пунктов режима дня.





# Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!





*Спасибо за  
внимание!*

