

# Привычки, которые родители должны развить у детей

*Чтобы ребенок преуспел в жизни, родители должны сформировать у него определенные привычки*



Дети всю жизнь наблюдают за своими родителями и учатся у них. Они обращаются к своим родителям, когда сталкиваются с проблемами, на протяжении всей жизни, начиная с раннего детства. По мере взросления дети подражают поведению своих родителей и их действиям в различных ситуациях. Привычки родителей также неизбежно переходят к детям. Поэтому для родителей важно научить детей отличать хорошие привычки от плохих и выбирать хорошие. Это может быть трудной задачей. Но запаситесь терпением и не отказывайтесь от своей цели.

Рассмотрим здоровые привычки, которые родители должны развить у своих детей.

## **1. Здоровое питание**

*Подсказка: используйте разноцветные продукты.*

Дети, как правило, любят фаст-фуд, чипсы, конфеты, печенье и другие сладости. Переубедите своего ребенка в том, что вкусной может быть и здоровая еда: макароны, домашняя выпечка, пицца и т. д.

Чтобы развить у ребенка привычки здорового питания, сделайте еду яркой. Для этого используйте продукты разных цветов. Это не только полезно для здоровья, но и принесет ребенку больше удовольствия от еды. Вы должны показывать ребенку пример здорового питания, употребляя полезные продукты и питаясь сбалансированно.

## **2. Физическая активность**

*Подсказка: мотивируйте ребенка больше двигаться.*

Если вы позволяете своему ребенку постоянно сидеть на диване и смотреть телевизор, вы совершаете ошибку. Не позволяйте своим детям привыкать к сидячему образу жизни. Поощряйте их пойти поиграть во дворе или погулять в парке. Планируйте совместные прогулки на свежем воздухе всей семьей и привлекайте к ним детей. Сделайте эти прогулки веселыми.

Убедите ребенка в том, что сидячий образ жизни вреден для здоровья. Вот некоторые опасности, связанные с недостатком физической активности:

- ожирение;
- расстройства сна;
- расстройства внимания;
- эмоциональные и социальные проблемы.

## **3. Обращать внимание на этикетки на продуктах, а не на дизайнерских вещах**

*Подсказка: приучите ребенка читать этикетки на продуктах питания.*

В подростковом возрасте дети начинают интересоваться модой и тщательно подбирают свой гардероб. Расскажите ребенку, что гораздо важнее обращать внимание на этикетки продуктов питания.

Покажите ребенку его любимый продукт из супермаркета и, читая информацию на этикетке, объясните, из чего он состоит. Прежде всего расскажите о пищевой ценности продуктов. Посоветуйте ребенку выбирать продукты, исходя из количества в них жиров, углеводов, сахара и калорий. Ваши усилия помогут ему развить здоровые привычки, которые останутся с ним на всю жизнь.

## **4. Устраивать семейные ужины**

*Подсказка: создайте семейную традицию ужинать вместе.*

В бешеном темпе современной жизни остается слишком мало времени, которое мы можем провести со своей семьей. В конце рабочего дня вам может быть трудно сидеть с ребенком и слушать рассказы о его проблемах и историях, которые случились с ними за день. Но все же создайте традицию собираться все семьей за ужином. Вы можете обсудить события прошедшего дня или поделиться своими мыслями друг с другом. Это будет иметь множество положительных последствий для вашего ребенка:

- он начинает чувствовать себя комфортно в кругу семьи;
- он развивает полезные привычки питания;
- он укрепляет эмоциональные связи со своими родными.

## **5. Здоровое потребление воды**

*Подсказка: пейте воду, а не газированные напитки.*

Употребление газированных напитков – это, вероятно, самая распространенная привычка, которую дети перенимают у своих родителей. Вы должны приучить своего ребенка к тому, что важно пить обычную воду, а газировку нужно пить как можно меньше.

Скажите ребенку, что вода полезна и помогает предотвратить множество болезней. В то же время в газированных напитках содержится много сахара и лишних калорий, которые приводят к ожирению. Расскажите ребенку, что вода является жизненно важным ресурсом, поэтому ее нужно пить в достаточном количестве. Когда ребенок поймет важность воды, он начнет пить ее вместо газированных напитков.

## **6. Убирать в комнате**

*Подсказка: организуйте пространство в доме, необходимое для нормального развития ребенка.*

Ребенка нужно приучать к чистоте с раннего возраста. Начните с правильной расстановки вещей в его комнате. Когда ребенок привыкнет видеть порядок вокруг себя, он захочет его поддерживать. Когда он немного подрастет, вы можете поручать ему убираться в своей комнате. Делая это регулярно, ребенок будет учиться поддерживать порядок в доме.

## **7. Ответственно обращаться с деньгами**

*Подсказка: выдавайте ребенку карманные деньги.*

Когда ребенок вырастет настолько, чтобы распоряжаться деньгами и покупать на них вещи, расскажите ему о ценности денег, заработанных собственным трудом. Научите ребенка экономить и копить деньги. Для этого подарите ему копилку и время от времени выдавайте ему карманные деньги. Научите ребенка планировать свои расходы и экономить деньги. Таким образом, ваш ребенок узнает ценность денег.

## **8. Делиться – значит заботиться**

*Подсказка: поощряйте ребенка делиться с членами семьи.*

Дети должны знать ценность определенных предметов, научиться быть щедрыми и делиться своими вещами с теми, кто не может себе их позволить. Расскажите ребенку, что делиться можно не только материальными вещами, но и эмоциями, чувствами или историями. Прежде всего, ребенок должен научиться делиться со своей семьей – с родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, а затем и с другими людьми. Умение делиться с окружающими сделает ребенка лучше.

## **9. Не бросать мусор в общественных местах**

*Подсказка: берите на прогулки полиэтиленовый пакет, в который собирайте весь свой мусор, а затем выбрасывайте его в урну.*

Объясните ребенку, что в общественных местах нельзя выбрасывать мусор – только в урну. Развейте у него такую привычку, чтобы он следовал ей в будущем. Не сорите сами – и дети последуют вашему примеру. Выходя из дома, возьмите с собой полиэтиленовый пакет, чтобы складывать туда весь мусор – бутылки, использованные салфетки и т. д. Выбрасывайте пакет в ближайшую урну.

## **10. Быть вежливым**

*Подсказка: обращайтесь с другими людьми так, как бы вы хотели, чтобы обращались с вашими детьми – вежливо и с уважением.*

Вежливость – это качество, которое нравится всем людям. Научите ребенка уважительно относиться к другим людям – и к старшим, и к сверстникам. Объясните ему, что даже если человек ему неприятен, нужно относиться к нему вежливо. Привычка вежливо общаться останется с ребенком на долгие годы. Относитесь к своему ребенку с уважением – и он усвоит эту привычку.

## **11. Избавиться от стереотипов**

*Подсказка: поощряйте дружбу вашего ребенка с детьми из разных социальных слоев и культур.*

Все дети рождаются беспристрастными, а стереотипы появляются у них уже в процессе социального развития. Ваша задача как родителей – помочь ребенку избежать формирования стереотипов. Научите его относиться ко всем людям одинаково, независимо от их материального достатка и от того, к каким культурам они принадлежат. Объясните ребенку, что он может дружить со всеми детьми, которые ему нравятся.

## **12. Не обижать животных и птиц**

*Подсказка: смотрите вместе с ребенком документальные фильмы о животных.*

Обычно дети любят животных и птиц. Однако некоторые их боятся. Расскажите ребенку, что животные и птицы – это живые существа, которые общаются на своем языке и могут быть дружелюбными. Ребенок должен знать, в каких случаях животное может принести ему вред (например, укусить), а в каких – нет. Он должен держаться подальше от опасных животных и быть дружелюбным с домашними. Научиться этому ему помогут документальные фильмы и познавательные программы по телевизору.

## **13. Заниматься спортом**

*Подсказка: поощряйте ребенка заниматься спортом.*

Сделайте привычкой всей семьей заниматься какой-либо физической активностью: бегать, делать зарядку или заниматься йогой. Физические упражнения принесут всем огромную пользу. Если ребенок приучится к ним с раннего возраста, он вырастет сильным и гибким. Сделайте упражнения более интересными – добавьте к ним музыку.

Также будет полезно записать ребенка в спортивную секцию. Это положительно скажется на его физическом развитии. И кто знает – возможно, в будущем он станет знаменитым спортсменом.

## **14. Не критиковать и не издеваться над другими людьми**

*Подсказка: указывая на ошибки ребенка, используйте только конструктивную критику.*

Критика может помочь ребенку становиться лучше или, наоборот, понижать его самооценку. Маленькие дети еще не настолько мудры, чтобы воспринимать критику позитивно. Родители должны не только осторожно указывать ребенку на его ошибки, но и научить его критиковать других людей в позитивной манере. Ребенок должен понять, что излишняя критика может ранить чувства другого человека. Недопустимо дразнить или обзывать человека за его недостатки просто ради веселья. Установите правило: никогда не ругать членов вашей семьи за допущенные ими ошибки в присутствии ребенка.

## **15. Будьте честными**

*Подсказка: Не лгите ребенку. Ложь во благо – это тоже ложь.*

Честность – это очень важное качество, которое нужно прививать ребенку с самого детства. Вы должны показать ребенку пример в этом. Ваши слова и действия имеют сильное влияние на ребенка – как положительное, так и отрицательное. Поэтому всегда будьте честными, особенно в присутствии ребенка. Поощряйте и его всегда говорить правду при любых обстоятельствах.

## **16. Терпение и настойчивость**

*Подсказка: научите ребенка готовить или работать в саду.*

Как гласит пословица, «терпение и труд все перетрут». Терпение – очень важное качество в современном мире, полном стрессов. Развивайте это качество в своих детях, приучите их в любых ситуациях сохранять спокойствие и умиротворение. Убедите ребенка, что терпение всегда оправдано, и с его помощью можно справиться с любой ситуацией. Чтобы научить ребенка терпению, привлекайте ребенка к таким занятиям, как работа в саду, приготовление пищи или другим занятиям, которые требуют времени.

## **17. Мыть руки**

*Подсказка: расскажите ребенку о микробах и болезнях, которые переносятся через немытые руки.*

Мыть руки до и после еды – элементарное правило, которое знают даже дошкольники. Расскажите ребенку, что из-за немытых рук он может получить такие заболевания как грипп, простуду и многие другие. Научите ребенка таким основным правилам:

- руки мыть нужно до и после еды, а также после того, как пришел с улицы;
- после мытья нужно вытереть руки сухим полотенцем;

- для мытья рук нужно использовать антибактериальное мыло.

## **18. Чистить зубы дважды в день**

*Подсказка: чистите зубы вместе с ребенком.*

Гигиена ротовой полости очень важна, и к ней нужно приучать ребенка с раннего возраста. Привычки, сформированные с детства, останутся с ним надолго. Детям бывает просто лень чистить зубы, но к этой процедуре не стоит относиться легкомысленно. В качестве награды вы можете изредка выдавать ребенку сладости.

Расскажите ребенку, как правильно чистить зубы:

- чистить зубы нужно дважды в день;
- после еды нужно полоскать рот – это предотвратит кариес и неприятный запах изо рта;
- также для чистки зубов нужно использовать зубную нить;
- во время чистки зубов нужно также чистить язык;
- своей зубной щеткой нельзя делиться ни с кем.

## **19. Чистить уши**

*Подсказка: эту процедуру лучше всего делать после принятия ванны.*

Пренебрежение гигиеной ушей может вызывать у ребенка дискомфорт и даже инфекции. Нужно заботиться о чистоте ушей ребенка с раннего детства, а затем научить его самостоятельно чистить уши.

## **20. Ежедневно принимать душ**

*Подсказка: летом нужно принимать душ дважды в день.*

Принимать душ необходимо людям всех возрастов. Это нужно делать с утра, сразу же после того, как вы проснулись. В теплое время года приучите ребенка принимать душ дважды в день. Например, когда ребенок возвращается домой после тренировки или игр на улице, напомните ему о принятии душа. Расскажите ребенку, что душ омолаживает кожу и придает чувство свежести.

## **21. Ухаживать за волосами**

*Подсказка: научите ребенка правильно расчесывать волосы.*

Дети должны уметь ухаживать за своими волосами. Кожа головы и волосы загрязняются во время путешествий или игр на улице. Поэтому волосы нужно

мыть минимум раз в 2-3 дня. Это предотвратит появление вшей, перхоти и выпадение волос. Используйте для расчесывания ребенка массажную расческу. Это улучшает кровообращение в коже головы и способствует здоровому росту волос.

## **22. Стричь ногти**

*Подсказка: объясните ребенку, что под ногтями могут собираться вредные бактерии.*

Дети часто имеют привычку брать пальцы в рот. Поэтому важно, чтобы их ногти были чистыми и ухоженными. Когда ваш ребенок немного подрастет, вы можете научить его, как правильно стричь ногти. Объясните ему, что под грязными ногтями скапливаются микробы, которые могут попадать в организм через царапины или рот. Из-за этого ребенок может заболеть.

К тому времени, как ребенок пойдет в школу, вы должны приучить его заботиться о своем здоровье. Кроме этого, он должен развить в себе еще несколько полезных привычек.

## **23. Говорить «пожалуйста», «спасибо» и «извините»**

*Подсказка: употребляйте эти слова как можно чаще в присутствии ребенка.*

Научите ребенка «волшебным» словам – «пожалуйста», «спасибо» и «извините». Это поможет ему найти решение многих проблем. Если ребенок будет вежливо общаться с окружающими, он будет пользоваться всеобщим уважением.

Используйте эти слова в общении с ребенком – и со временем он сам начнет их использовать.

## **24. Помогать другим людям**

*Подсказка: поощряйте, чтобы ребенок каждый день в чем-то помогал другим людям.*

Воспитывайте в детях готовность помогать окружающим. Научите ребенка протягивать руку помощи каждый раз, когда он видит, что она кому-то необходима. Покажите хороший пример: помогайте людям (и знакомым, и незнакомцам) в присутствии ребенка. В то же время научите его проявлять осторожность с незнакомцами.



## **25. Мыслить позитивно**

*Подсказка: излучайте оптимизм.*

Дети очень чувствительны. Любая мелочь, когда все идет не так, как надо, обескураживает ее. В таких ситуациях очень важно говорить с ребенком. Вы должны знать, что чувствует ваш ребенок. У ребенка не должно быть каких-либо негативных внутренних диалогов. Не прибегайте к ложной похвале, вместо этого не забывайте хвалить ребенка за его реальные, пусть даже небольшие, достижения. Вы можете помочь ему развить чувство собственного достоинства, уверив его в своих способностях, уникальных качествах и убедив в своей безусловной любви. Развивайте свое позитивное мышление, которое будет помогать вам в трудных ситуациях, и которое ребенок сможете перенять у вас.

## **26. Проводите время с друзьями**

*Подсказка: выходите на детскую площадку и общайтесь с другими молодыми родителями, пока ваши дети играют.*

Говорят, что дружба с детства – самая крепкая. Дети бескорыстны и заводят друзей без каких-либо эгоистичных мотивов. Друзья играют важную роль в социальном развитии ребенка. Он учится общаться, сотрудничать, решать проблемы вместе с друзьями.

В подростковом и зрелом возрасте друзья становятся поддержкой для ребенка. Поэтому с раннего возраста поощряйте ребенка заводить друзей и проводить с ними свободное время.

## **27. Не отказываться от завтрака**

*Подсказка: позаботьтесь о том, чтобы завтрак ребенка был питательным и здоровым.*

Завтрак очень важен и для детей, и для взрослых. Он стимулирует работу мозга, обмен веществ и другие функции организма. Завтрак – залог энергии в течение дня. Выбирайте для завтрака продукты, богатые клетчаткой (например, овсянку или хлопья) – они снижают риск сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Ежедневное употребление завтрака принесет ребенку пользу в будущем. Расскажите ему о том, что отказ от завтрака может привести к ожирению.

## **28. Правильно вести себя за столом**

*Подсказка: приучайте ребенка пользоваться столовыми приборами как можно раньше.*

С определенного возраста дети пытаются есть без посторонней помощи. Но, если ребенок еще не может пользоваться ложкой и вилкой, он будет только создавать беспорядок. Научите ребенка пользоваться столовыми приборами. Относитесь к нему как ко взрослому и показывайте, как правильно держать ложку и вилку.

## **29. Регулярно заниматься физическими упражнениями**

*Подсказка: уделяйте физическим упражнениям как минимум 40 минут каждый день.*

Дети должны проявлять физическую активность, занимаясь тем, что им нравится, будь то спорт, зарядка или подвижные игры. Если это войдет у ребенка в привычку, это будет способствовать его развитию во всех смыслах. Он будет расти здоровым и сильным и, вероятно, останется физически активным в более зрелом возрасте. Если ребенку не нравится спорт, найдите ему другое занятие. Рано или поздно, он найдет то, что ему по душе.

## **30. Читать каждый день**

*Подсказка: приучите ребенка каждый день читать перед сном.*

Лучший способ приучить ребенка к чтению – делать это в игровой форме. Выберите книги, которые нравятся ребенку, и читайте их вечером перед сном. Сделайте это ежедневным ритуалом. Это может повысить самооценку вашего ребенка, развить его навыки чтения, воображение, словарный запас и творческий потенциал. Также это поможет вам укрепить эмоциональную связь с ребенком.

## **31. Ценить время**

*Подсказка: поощряйте пунктуальность ребенка.*

Всем нам известна фраза: «Время – деньги». Все мы знаем цену времени и деньгам. Детей нужно учить правильно распоряжаться своим временем, соблюдать распорядок дня и быть пунктуальными.

Объясните ребенку необходимость приходить в школу вовремя, потому что за опоздание он может быть наказан. Вы можете сходить всей семьей в кино или на концерт. Покажите ребенку, что на подобные мероприятия тоже нужно

приходить вовремя. Когда ребенок вырастет, он сохранит привычку делать все вовремя.

### **32. Ложиться спать вовремя**

*Подсказка: установите ребенку традиционный ритуал отхода ко сну.*

Сон особенно важен для растущего организма. С раннего возраста приучайте ребенка рано ложиться и рано вставать. В течение дня школьник должен быть полон энергии, а для этого он должен спать достаточно времени.

- Укладывайте ребенка спать пораньше и сами ложитесь раньше. Если вы будете рядом, ребенок почувствует себя в безопасности.
- Ложитесь спать ежедневно в одно и то же время. Это станет примером для ребенка, и он сам будет придерживаться такого же распорядка.
- Не позволяйте ребенку спать дольше, чем ему необходимо. При необходимости можно позволить ему немного вздремнуть днем.

### **33. Принимать свои неудачи**

*Подсказка: поддерживайте ребенка в моменты неудачи.*

Если у ребенка что-то не получилось, поддержите его. Это мотивирует его совершать попытки снова и снова. Расскажите ребенку, что жизнь состоит из взлетов и падений и что все неудачи временны. Успех во всех делах зависит от приложенных усилий.

### **34. Работать усердно**

*Подсказка: объясните ребенку, что все в жизни дается упорным трудом.*

Расскажите ребенку, как важно в жизни усердно работать. Пусть он сделает привычкой прилагать максимум усилий ко всему, за что он берется – будь то чтение, письмо или любая другая работа. Пусть ребенок усвоит, что успех не зависит только от удачи – для него нужно усердно трудиться. Вы можете привести ребенку собственный пример, рассказав, как тяжело вы работаете, чтобы заработать на жизнь.

### **35. Не курить, не употреблять алкоголь и наркотики**

*Подсказка: следуйте этому совету сами – и ребенок возьмет с вас пример.*

Вредные привычки, такие как курение и т. д., обычно заимствуются из семьи. Убедитесь, что вы полностью в курсе жизни вашего ребенка, знаете о его

недостатках и в достаточной мере его поддерживаете. Игнорирование и недостаток общения делают ребенка уязвимым для внешнего влияния. Расскажите ребенку о вредных привычках и научите их избегать. Предостерегайте ребенка от плохого влияния сверстников. Но прежде всего вам следует показывать ребенку хороший пример.

Вы можете учить ребенка дисциплине. Но то, будет ли ребенок ее соблюдать, зависит от того, какой пример вы ему подаете в повседневной жизни. Покажите ему правильный путь и поддерживайте его, что бы ни случилось.