# КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ?

Привычки отличаются большой устойчивостью. В этом их ценность, если речь идет о полезных, и в то же время именно этим свойством определяют трудности, когда надо избавиться от вредной привычки.

К. Д. Ушинский писал по этому поводу: «Если бы для искоренения вредной привычки достаточно было одновременного, хотя самого энергического усилия над собой, тогда нетрудно было бы от нее избавиться... Но в том-то и беда, что привычка, установляясь понемногу и в течение времени, искореняется точно также понемногу и после продолжительной борьбы с нею. Сознание наше и наша воля должны постоянно стоять на страже против дурной привычки, которая, залегши в нашей нервной системе, подкарауливает всякую минуту слабости или забвения, чтобы ею воспользоваться».  
 Если у ребенка укоренилась нежелательная привычка, то, прежде всего надо найти и постараться устранить ту причину, которая ее обусловила. «При искоренении привычки, - писал К. Д. Ушинский, - следует вникнуть, отчего эта привычка произошла, и действовать против причины, а не против последствий».  
 Пример. Среднюю группу детского сада посещала девочка, которая имела привычку в момент волнения, будь то радость или огорчение, сжимать левой рукой кисть правой руки и одновременно подносить руки к лицу. Это было, безусловно, проявление невроза. Трудно сказать, каким образом возникла необычная привычка, но она быстро закрепилась. Воспитатель старалась в такие минуты переключить девочку на какое-нибудь интересное занятие. Но и само обращение к ней взрослого вызывало у девочки волнение. Посоветовали маме девочки обратиться к врачу. Однако она решила действовать по-своему: строго-настрого приказала дочери прекратить подобные действия. Запрет, увы, не помог. Тогда мать стала бить девочку по рукам при повторении привычного жеста. В результате ребенок замкнулся, а привычка не только не исчезла, но еще более укоренилась. Боясь наказания, девочка не хотела уходить из детского сада. Только настойчивое требование воспитателя заставило мать обратиться к врачу. Укрепление нервной системы, которое, по его рекомендации, стала проводить мать, ласка и внимание со стороны родителей и воспитателя и развитие интересов помогли ребенку в течение года избавиться от этой привычки.  
 Одно из средств перевоспитания вредной привычки - замещение ее полезной. Малыш не знает, чем заняться. Надо приучать его находить себе дело, развивать интересы, дать ему возможность почувствовать радость достижений в овладении тем или иным умением.  
 Ребенок мусорит в помещении, на улице: бросает на пол бумажки от конфет, огрызки яблока, обрезки бумаги - приучайте его на улице использовать урну или донести до ближайшей урны, укажите, как поступать в таких случаях дома. На первых порах не обойтись без напоминаний. Не менее важно, чтобы остальные члены семьи служили образцом в этом отношении, нужная привычка вскоре закрепится.  
 Искоренение вредной привычки - процесс постепенный, нередко более трудный и продолжительный, чем образование новой привычки. На первых порах надо помогать ребенку воздерживаться от нежелательного: напоминать, отвлекать, переключать внимание. Это поможет ему забыть нехорошую привычку.  
Осуждение вредных привычек, устранение причин, порождающих и укрепляющих их, и замещение положительными - вот основные пути, ведущие к искоренению нежелательного в поведении ребенка.  
 В тех случаях, когда малыш поступает в соответствии с требованиями взрослых вопреки своей привычке, он нуждается в одобрении. Если он стремится исправиться, его усилия надо поддержать добрым словом. Такое поощрение вызовет ещё большее старание и формирует уверенность в своих силах. Однако поощрение не предполагает вознаграждения ребенка за то, что он поступил так, как требуют правила («Вот тебе конфетка!»). Это порождает нехорошую черту характера – жить по принципу «ты мне – я тебе».  
 Если ребенок не выполняет указаний, оставляет их без внимания, не проявляет даже попыток противостоять своей прежней привычке, он заслуживает порицания. Дети обычно очень чутко реагируют на изменение отношения старших и стараются вернуть их расположение, заслужить одобрение. Когда это не помогает, в исключительных случаях, приходится прибегать к наказанию. Но надо всегда помнить, что увлечение наказаниями отдаляет ребенка от родителей, порождает у него чувство отчужденности, жестокость. Запуганный наказаниями, малыш нередко продолжает делать недозволенное тайно. Ребенок нервничает, раздражается, а это в свою очередь благоприятная почва для образования нежелательных привычек. Опираясь на то положительное, что уже воспитано у ребенка, на его любовь и привязанность к воспитателю, родным и близким, стремление пользоваться их расположением, можно достичь гораздо большего в воспитании навыков и привычек, чем с помощью даже самых разумных наказаний.  
 Пример. Коля играет, сидя на коленях. Воспитатель стремится отучить его от вредной привычки. Но он не обращает внимания, ни на замечания педагога, ни на бабушкины просьбы. Строит ли Коля гараж из песка на участке, прячется ли за кустиком от водящего, играя в прятки, или возит вагончики по железной дороге — все это он делает, опустившись на колени. Однажды в сырую погоду, когда Коля особенно сильно испачкал свои брюки, воспитатель, указав на результат его непослушания, попросила няню постирать их. И вот Коле оказалось не в чем идти на вторую прогулку. В этот день как раз была намечена экскурсия в парк. Но брюки не высохли, и пришлось Коле остаться в группе с няней. По возвращении дети делились впечатлениями и это, безусловно, произвело большое впечатление на мальчика. Уже на следующий день воспитатель с удовольствием заметила, что Коля, став на колени, тут же поднимается, отряхивает брюки. Ежедневно в конце дня стали отмечать состояние одежды каждого ребенка и одобрительно отзываться о том, что и у Коли теперь брюки чистые.

По отношению к маленьким детям, до двух лет, вообще нецелесообразно прибегать к наказаниям. Ведь само-то непослушание малыша вызывается не столько нежеланием, сколько незнанием, как надо поступить в том, или ином случае, неумением оценить, «что такое хорошо или что такое плохо», слабым развитием произвольного поведения, его импульсивностью, непосредственностью.  
 Часто взрослые пожинают плоды своих упущений в воспитании ребенка, когда он становится школьником: в ранце «жеваные» тетради, возвращается из школы с перемазанными руками и одеждой, в классе вертится за партой, плохо выполняет обязанности дежурного. Поэтому очень важно своевременно воспитывать у детей полезные и доступные навыки и привычки.