**Как привить ребёнку**

 **хорошие и правильные привычки?**

 Каждый ребенок обладает своим уникальным и неповторимым характером, однако привить хорошие и правильные манеры и привычки можно и тихоне, и непоседе. Все в руках их родителей! То есть - в ваших руках!
 Хороших привычек много, и каждый родитель хочет, чтобы его ребенок приобрел большинство из них, чтобы за него не было стыдно в обществе, чтобы сам ребенок мог «на автомате» следить за чистотой, соблюдать гигиену, а желательно – и распорядок дня, делать утреннюю зарядку.
 Но меня, как детского психолога, всегда интересовало, почему в некоторых случаях родители так упорно желают, чтобы ребенок поступал, как того требует общество, но не так, как поступили бы они сами в похожей ситуации? Например, если вам неприятно разговаривать с каким-то человеком (случайным попутчиком в поезде, или с гостем на вечеринке), скорее всего, вы как можно быстрее найдете повод закончить беседу, и не будете просто из вежливости тратить свое время. Тем не менее, от детей мы будем ожидать вежливого разговора с незнакомым взрослым, хотя большинству детей довольно скучно слушать вопросы о том, как у них дела в школе, есть ли у них там друзья, какие у них отметки и т.д.
 Если в семье присутствует культура питания, ребенку в голову не придет есть перед компьютером. Значит, кто-то у вас именно так ест...
 Часто мы делаем вещи, ровно противоположные тому, чего ожидаем от наших детей. Большинство из нас утром немедленно кидается проверить электронную почту и соцсети, еще до того, как позавтракает. Многие люди даже во взрослом возрасте не заправляют постель, некоторые смотрят каждый вечер телевизор, остальные безвылазно сидят перед компьютером. Казалось бы, странно требовать от детей другого поведения. Почему же мы это делаем? Хотим, чтобы дети были лучше нас самих? Или нам мешают наши ложные представления о том, что такое прилично и неприлично? То есть, на самом деле, мы не видим ничего плохого в том, чтобы смотреть телевизор с бокалом вина в одной руке и мобильным телефоном в другой, но не можем себе в этом признаться?
 Безусловно, есть привычки, от которых очень сложно оказаться. Это, в первую очередь, касается пищевых пристрастий. Мы не разрешаем детям есть много конфет, потому что это действительно не очень полезно, хотя иногда сами не можем себя сдержать и едим лишнее сладкое. Люди, которые курят, не хотят, чтобы курили их дети, и это совершенно понятно.
 Однако от многих вредных привычек отказаться довольно легко. К примеру, привычка смотреть за едой телевизор не менее вредна, чем сигарета с кофе. А отказаться от нее и подавать детям правильный пример гораздо проще. Газированные напитки вредны для здоровья, и не так уж сложно их не пить. Тем не менее, в реальной жизни мы часто видим, как взрослый человек требует от ребенка выполнения какого-то правила, которое в конкретной семье не соблюдается. Естественно, ребенок бессознательно это понимает и раздражается, почему это его заставляют делать зарядку (перестать играть в компьютер или телефон, не есть много сладкого, начать читать книги и т.д.), когда вся остальная семья (или, по крайней мере, родители) прекрасно живет по-другому.

 Верите ли вы на самом деле в то, что у ребенка можно воспитать привычку, отличную от той, коротая принята в его семье? Ответ на этот вопрос очевиден, и еще раз доказывает – любая привычка прививается ребенку только личным примером его родителей и других значимых взрослых.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ  ПРОЦЕСС  БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ

ЛИШЬ  В  ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ  РЕБЕНОК ЕЖЕДНЕВНО  ПЕРЕНИМАЕТ  ПРАВИЛЬНОЕ  ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ,

 А НЕ  ПРОСТО  СЛУШАЕТ  БЕСКОНЕЧНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ.