Формирование привычек происходит всю нашу жизнь. Воспитание есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки. Так что же такое привычка?

ПРИВЫЧКА — часть поведения, осуществление которого стало потребностью и не требует сознательных усилий. Привычка возникает на основе многократного повторения определенных действий. Различают **полезные** (привычка к труду, привычка помогать товарищам, вежливость, бережливость, организованность ) и **вредные привычки** (неаккуратность, лживость, грубость, употребление вульгарных выражений, сквернословие, привычка употреблять слова-паразиты , лень, курение).

**Полезные привычки** повышают работоспособность, способствуют физическому и психическому развитию личности, обусловливают его активное долголетие. Чем раньше они сформировались, тем крепче его здоровье, тем легче ему избежать вредных привычек. **Вредные привычки**, наоборот, разрушают его волю и здоровье, снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни. Вредные привычки появляются в разном возрасте. Чем раньше они появляются, тем более пагубно действуют и тем сложнее от них избавиться.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период – подростковый. В этом возрасте полезные привычки, которые были сформированы ранее , могут исчезнуть в силу развития подросткового негативизма. При формировании полезных привычек в данном возрасте необходимо учитывать особенности психологического и физиологического развития подростка

Основные характеристики этого возраста: от 11-12 до 16-17

Подростковый кризис (12-14 лет) характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими.

На данном этапе кардинально меняется поведение детей: многие из них становятся грубыми, неуправляемыми, все делают наперекор старшим, не подчиняются им, игнорируют замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, могут замкнуться в себе.

Если взрослые с пониманием относятся к потребностям ребенка и при первых негативных проявлениях перестраивают свои отношения с детьми, то переходный период протекает не так бурно и болезненно для обеих сторон. В противном случае подростковый кризис протекает очень бурно. На него влияют **внешние** и **внутренние** факторы.

К **внешним факторам** можно отнести продолжающийся контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, которые подростку кажутся чрезмерными. Он стремится освободиться от них, считая себя достаточно взрослым для того, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным. Подросток находится в достаточно сложной ситуации: с одной стороны, он действительно стал более взрослым, но, с другой стороны, в его психологии и поведении сохранились детские черты – он недостаточно серьезно относится к своим обязанностям, не может действовать ответственно и самостоятельно. Все это приводит к тому, что взрослые не могут воспринимать его как равного себе.

Однако взрослому необходимо изменить отношение к подростку, иначе с его стороны может возникнуть сопротивление, которое со временем приведет к недопониманию между взрослым и подростком и межличностному конфликту, а затем – к задержке личностного развития. У подростка может появиться ощущение ненужности, апатии, отчуждения, утвердиться мнение, что взрослые не могут его понять и помочь. В результате в тот момент, когда подростку действительно понадобятся поддержка и помощь старших, произойдет его эмоциональное отторжение от взрослого, и последний утратит возможность оказывать влияние на ребенка и помогать ему.

Чтобы избежать подобных проблем, следует строить отношения с подростком на основе доверия, уважения, по-дружески. Созданию таких отношений способствует привлечение подростка к какой-нибудь серьезной работе.

**Внутренние факторы** отражают личностное развитие подростка. Изменяются **привычки** и черты характера, мешающие ему осуществлять задуманное: нарушаются внутренние запреты, утрачивается **привычка подчиняться взрослым** и др. Появляется стремление к личностному самосовершенствованию, которое происходит через развитие самопознания (рефлексию), самовыражения, самоутверждения. Подросток критически относится к своим недостаткам, как физическим, так и личностным (особенностям характера), переживает из-за тех черт характера, которые мешают ему в установлении дружеских контактов и взаимоотношениях с людьми. Негативные высказывания в его адрес могут привести к аффективным вспышкам и конфликтам.

Все эти особенности развития личности в подростковый период влияют на формирование положительных привычек.

Существуют различные **пути формирования привычек**. Основной из них — многократное, в течение длительного времени, повторение и вследствие этого закрепление тех или иных действий. Многократное повторение может быть

- результатом последовательных **требований** со стороны взрослых,

- результатом осознанного или неосознанного подражания (отсюда следует важность личного **примера взрослых**), а также

-сознательного целенаправленного **самовоспитания**.(стремление добиться успеха в спортивных соревнованиях)

Здесь требуется воля — человек должен, не отступая от принятого решения, постоянно действовать определенным образом. Наконец, привычка может возникнуть

-**незаметн**о в силу ряда случайных обстоятельств (так часто возникают отрицательные привычки).

Воспитание положительных привычек, как и борьба с отрицательными привычками требует настойчивости и терпения. Большую роль в этом играет положительное подкрепление одних действий (похвала, одобрение, поощрение) и торможение других (через осуждение, порицание, выговор). Очень важен личный пример воспитателя, которому часто стремятся подражать воспитанники. Иногда полезно обратить внимание ребёнка на его плохую привычку, так как порой он просто не замечает ее.

И разумеется, только единая линия воспитания в школе и семье приведет к выработке у учащихся нужных, полезных привычек и предупреждению и искоренению отрицательных.

К.Д. Ушинский указывает на то, что условиями выработки привычек являются периодичность, время и постепенность.

Если обратиться к примерам, то можно заметить, что для каждой отдельной привычки легко определить время ее возникновения. Ребенок начал сам раздеваться - возникла привычка складывать или разбрасывать снятые с себя вещи. Появился ранец или портфель для школьных принадлежностей - возникла привычка складывать в него книги и тетради заблаговременно или в спешке. Появилась необходимость готовиться к экзаменам - сложилась привычка, так или иначе организовывать свою подготовку к ним.

Можно сказать, что привычки формируются тогда, когда впервые возникает новый вид деятельности ребенка, когда впервые у него появляются новые вещи, новые обязанности и т.д. Вот тогда и происходит как бы "закладка" соответствующих привычек.

Когда и как возникает привычка рассчитывать время и на чем она основана?

. В возрасте 11-13 лет воспитанник нередко оказывается хозяином своего времени. Чаще всего от него самого зависит, как провести выходной день или обычный вечер после школы. Именно в этот период школьник особенно нуждается в помощи. **Его нужно научить самостоятельно планировать** и экономно рассчитывать свое время. Нужно воспитать у него привычку интересно и продуктивно использовать каждый свободный час. Эта привычка тесно связана с различными навыками воспитанника, с кругом его интересов.

. Существуют требования к и выработке, выполнение которых бережёт время и усилия взрослых:

• Приступая к выработке привычки, нужно доходчиво объяснить, зачем она нужна. Если ребёнок не согласится действовать, успех не гарантирован.

• На первом этапе формирования привычки должен быть организован тщательный контроль, который потом переходит в самоконтроль. Количество повторений действий при выработке привычки чисто индивидуально, хотя некоторые психологи утверждают, что оптимальный срок — 21 день.

• Вначале надо добиваться точности выполнения действий и только потом — быстроты.

• Каждый успех должен быть замечен и эмоционально подкреплён, т.е. надо хвалить ребёнка за каждое продвижение вперёд.

• Нельзя формировать более 2—3 привычек одновременно, поэтому следует выбрать предпочтительные качества (например, опрятность, пунктуальность, обязательность и пр.) По мере выработки навыка набор действий будет изменяться, но если сразу поставить много задач, то можно ничего не добиться.

• Отдельным требованиям подчиняется процесс избавления от вредных привычек. Эта работа тоже начинается с доходчивого объяснения пагубности приобретённой привычки, которую поначалу можно заменять нейтральным действием, как делают курильщики, переходя на леденцы. Важна также постановка достижимых целей. Например, нереально предлагать ребёнку, который щеголяет ненормативной лексикой, что если он в течение месяца будет употреблять только литературные выражения, ему позволят посещать компьютерный клуб. Для подростка месяц — это необозримый срок. Поэтому можно предложить для начала продержаться час, затем постепенно срок увеличивать, установив систему добровольно оговорённых штрафов. Важно также постоянно настраивать его на выполнение задуманного и эмоционально закреплять успех после каждого шага в направлении цели. Тогда будет действовать закономерность, сопутствующая выработке воли: если цели реальны, то успех в их достижении укрепляет волю, и наоборот — она разрушается в случае срыва.

В воспитании очень важны методы стимулирования — поощрение и наказание, которые больше всего затрагивают эмоциональную сферу ребёнка. Механизм их действия таков: поощрение вызывает положительные эмоции, поэтому поступки, за которыми оно последовало, закрепляются на физиологическом уровне. Ребёнок неосознанно стремится повторить действия, после которых наступило время удовольствия. А наказание влечёт за собой отрицательные эмоции, оказывающие тормозящее действие, которое также происходит помимо воли человека.

Особенно осторожными надо быть с наказаниями, ведь неприятность переживается острее и помнится дольше, чем радость. Дети очень больно воспринимают несправедливость, поэтому ни в коем случае нельзя наказывать по подозрению, недаром пословица гласит: «Не пойман, не вор». Желательно также избегать публичных обсуждений виновного, обязательно вынося первое наказание наедине. Кроме того, надо помнить, что каждый имеет право на ошибку, причём большое значение имеют мотивы проступка: иногда за вызывающим поведением ребёнка может скрываться желание любым способом привлечь к себе внимание, проверить, действительно ли его любят и до каких границ эта любовь простирается.

В любом случае при вынесении наказания следует помнить главную установку: наказывают не за качества характера, а за действия и поступки. Поэтому нельзя говорить: «Ты плохой(ая)», (глупый(ая), жадный(ая) и пр. Провинившемуся внушается, что он хороший и никто в этом не сомневается, но сегодня (вчера, час назад и пр.) почему-то поступил плохо..

Нужно уметь слушать рассказы ребенка и относиться с уважением к его секретам и заботам, поддерживать и беречь **привычку быть не только правдивым, но и откровенным** со взрослыми.

Привычки возникают у ребенка в процессе оперирования с предметами, в результате расширения круга общения с людьми. Важно, чтобы у ребенка сразу закреплялись полезные привычки, оказывающие положительное влияние на личность. Жизненно важные, общественно ценные П. облегчают формирование положительных черт личности, соблюдение правил поведения в общественной и личной жизни, отрицат. - дезорганизуют поведение. Формирование полезных П. и борьба с вредными - важнейшие задачи воспитания.

Древнеиндийская пословица гласит: “Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу”.

Ругательство, обзывание-10 минут

Хлеб в столовой-дежурство

5 кружков-нет своб времени

Ответств за бельё

Дима-питание

Проф вредных привычек-суд над вредными привычками