

**ВЕСТНИК**  
**психологической службы**  
**ГБОУ СОШ №929**  
**для родителей**

**№1**

Разработали психологи школы:

Антонова Анна Валерьевна  
Липатова Ольга Владимировна

Контакты:

8(499)9770066

[lipatovaov@school929.ru](mailto:lipatovaov@school929.ru)

[antonovaav@school929.ru](mailto:antonovaav@school929.ru)

Разработка вестника: Антонова А.В.

## Как развивать положительные привычки

### Уважаемые родители!

Нам с вами очень хотелось бы, чтобы у наших детей преобладали только положительные привычки. Но так в реальной жизни не бывает. Нужно помочь своим детям преодолевать плохие привычки. Для этого необходимо следовать определенным правилам:

1. Объясните своему ребенку, что положительные привычки — это капитал человека. Чем больше человек накопит положительных привычек, тем лучше он сможет устроить свою жизнь и жить на проценты с этого капитала.

2. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка появились положительные привычки, требуйте от него давать обязательства отказаться от старой привычки, идите с ним на пари, спорьте, вызывайте у него азарт отказаться от старого и дурного.

3. Заставляйте своего ребенка постоянно тренировать новую привычку, создавая для этого необходимые условия.

4. Провоцируйте своего ребенка к проявлению новой привычки, выражая на словах искусственное неверие в его силы.

5. Не напоминайте всякий раз своему ребенку о том, что он обладал и обладает дурными привычками.

6. Если хотите, чтобы дурные привычки ребенка были искоренены, вступайте с ним в гласное соревнование по их преодолению.

7. Учите своего ребенка бороться с порочной фразой: «Начинаю с понедельника новую жизнь».

8. Радуйтесь успехам своего ребенка в достижении цели.

9. Ненавязчиво демонстрируйте ему успехи других людей в борьбе с дурными привычками.

10. Помните! Взрослым бороться со своими пороками гораздо труднее!

## **Свод законов, с помощью которых можно преодолеть трудности в поведении ребенка.**

*Закон 1.* Не нужно предъявлять ребенку категорические требования и налагать неожиданные запреты. Этому нужно учить терпеливо и постепенно.

*Закон 2.* Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.

*Закон 3.* Требования и запреты не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

*Закон 4.* Запреты и требования, предъявляемые родителями, должны быть едиными.

*Закон 5.* Запреты и требования должны ребенку разъясняться.

*Закон 6.* Запреты и требования должны предъявляться спокойным и доброжелательным тоном.

## **Рекомендации родителям**

- Целенаправленно развивайте своего ребенка!
- Терпеливо помогайте ребенку, если у него что-то не получается на первых порах!
- Радуйтесь его успехам, способностям, таланту!
- Не критикуйте, а поддерживайте, если он делает не так!
- Будьте справедливы к своему ребенку, реально оценивайте его способности и возможности, не занижая и не завышая их!
- Создавайте условия для проявления его способностей, несмотря ни на какие трудности и препоны!
- Верьте в своего ребенка!
- Ограждайте его от лести и необъективности!
- Говорите с ним, помогайте ему в разговорах с родными и близкими людьми проверять свои сомнения и страхи!
- Будьте уверены в его успехе, ваша уверенность - это его сила!