

## Как ребенку помочь справиться с вредной привычкой в детском саду\*

1

**Преобразуйте проблему детей в навык, которым можно овладеть.**

Например, если проблемой ребенка является то, что он писается, то навыком может быть умение сдерживать желание помочиться или умение чувствовать позыв к мочеиспусканию. Придумайте название навыка. Чем смешнее, тем лучше

2

**Заключите с детьми соглашение о том, что он освоит навык.**

Ребенок должен понимать, что он работает, чтобы преодолеть проблему, и формирует новое полезное умение

3

**Обсудите преимущества навыка.**

Обговорите с ребенком, почему ему нужно научиться навыку, как отреагируют окружающие, как улучшится его жизнь

4

**Выберите в помощь детям «существо силы».**

Это может быть супергерой, персонаж из сказки или мультика, плакат с любимым певцом. Главное, чтобы он воодушевлял ребенка

5

**Сформируйте для детей поддерживающее окружение.**

Сделайте навык «публичным». Расскажите значимым близким ребенка о том, что он успешно учится чему-то новому, становится лучше

6

**Сформируйте уверенность детей, что они смогут овладеть навыком.**

Объясните ребенку, почему вы уверены в том, что он справится. Приведите примеры из его прошлого опыта, когда он в чем-то добивался успеха

7

**Пообещайте отпраздновать новый навык.**

Планирование праздника бывает даже приятнее, чем сам праздник. Это как предвкушение Нового года. Так у ребенка сформируется дополнительная мотивация

8

**Репетируйте с детьми новый навык.**

Это поможет закрепить на подкорке новое более полезное поведение взамен вредной привычки. В случае откатов напоминайте о навыке. Придумайте кодовое слово или жест. Это гораздо эффективнее, чем ругать ребенка за то, что он «опять за свое»

9

**Отметьте успех ребенка.**

Причем можно отрабатывать новые навыки всей группой – это эффективно, потому что воспитатели не могут все свое внимание отдать одному ребенку. А вот коллективная поддержка и соревновательный дух тут только на пользу. Особенно если в конце группу ждет общий праздник

\* Рекомендации основаны на системе «Навыки ребенка» Бена Фурмана.