

Как сформировать положительные привычки у подростка

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, выходя 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!