

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 **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!