Что такое привычка

Привычка - то, что мы часто повторяем в знакомой ситуации.

Мы можем замечать свои действия и постепенно выбирать более удобный способ.

Что помогает каждый день

Перед едой вымыть руки с мылом.

Перед занятием приготовить нужные вещи.

Начать с одного понятного действия.

Одна вещь - разные ситуации

Телефон может помочь найти учебный материал с разрешения учителя.

Проверять каждое уведомление во время задания может мешать.

Важны ситуация и последствие, а не ярлык «хороший» или «плохой».

Меняем действие, а не оцениваем ребёнка

После игры вещи иногда остаются в проходе.

Вместо упрёка взрослый показывает, как убрать одну группу вещей.

Если не получилось, можно уменьшить шаг и попробовать вместе.

Одна небольшая проба

Выбери одну вещь, которую хочешь изменить.

Например: после игры вернуть пять деталей в коробку со взрослым.

Отметь попытку; после пропуска спокойно начни снова.

Твой следующий шаг

Выбери одно действие и закончи фразу: «После ___ я ___; мне поможет ___».

Источники

CDC: гигиена рук в семье - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

AAP: помощь ребёнку и дисциплина - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx