**Zmień swoje nawyki na dobre – dowiedz się, jak wpoić je dziecku**



**Wiosna to dla wielu osób czas na zmiany. Ładna pogoda i dłuższe dni motywują do podejmowania nowych postanowień. Nic dziwnego, to dobra okazja, aby zmienić swoje życie, wypracować nowe, dobre nawyki – więcej czasu spędzać z rodziną (szczególnie aktywnie), mniej pracować, a więcej się ruszać, schudnąć, powrócić do dawnej, porzuconej pasji itd. Często jednak szybko nadchodzi refleksja, że znowu nie zrealizowaliśmy zaplanowanych zadań, że jesteśmy do niczego, że nigdy niczego nie zmienimy. I znowu szukamy okazji do nowych postanowień, tym razem urodzinowych, od poniedziałku, od wakacji, od jutra…**

**Nawyki, czyli czynności wyuczone**

Nawyk to w terminologii psychologii zautomatyzowana czynność, sposób zachowania i reagowania, które nabywa się w wyniku ćwiczenia, głównie przez powtarzanie. Podręcznikowo nawyk zautomatyzowany to wyuczony składnik zachowania się jednostki utworzony przez świadome uczenie się, poprzez z góry zamierzone ustalenie i automatyzację czynności pierwotnie niezautomatyzowanej.

Nawyki dzielimy na ruchowe, językowe, myślowe i poznawcze. Psychologowie i eksperci w dziedzinie behawioryzmu twierdzą, że wprowadzenie nowego nawyku w życie trwa około 20 do 70 dni. W praktyce często wskazywany jest okres 30 dni.

Mamy różne nawyki, dobre i złe. Nawykiem jest prowadzenie samochodu, jazda na nartach czy rowerze, mycie zębów, wieczorny telefon do rodziców. Nawyk to również: jedzenie w nocy, wieczorny drink, siedzenie przed telewizorem, odkładanie pracy na później. Oczywiście chcemy zmienić swoje złe nawyki, wytworzyć w ich miejsce nowe, korzystne dla naszego zdrowia, finansów, rodziny, pracy czy kariery. Najlepiej od razu wykształcić u siebie i u dzieci te dobre, prawidłowe. Oduczanie się złych nawyków jest niestety bardzo trudne, czasochłonne, wymaga samozaparcia, dobrej woli i systematyczności, stałego powtarzania.
 **Dobre nawyki – jak zacząć je wprowadzać w życie**

Jak pracować nad tworzeniem dobrych nawyków? Po pierwsze, trzeba bardzo wyraźnie określić, co jest tym dobrym nawykiem, o który nam chodzi. Jakie przykładowo nawyki chcielibyśmy wypracować u swoich dzieci?

* Zanoszę po śniadaniu swój talerz, kubek i sztućce do kuchni.
* Wieczorem codziennie co najmniej dwie minuty myję zęby.
* Samodzielnie się ubieram.
* Codziennie 10 minut uczę się angielskiego.
* Wieczorem pakuję tornister na kolejny dzień do szkoły.
* Codziennie wynoszę śmieci.
* Wkładam swoje użyte ubrania do kosza na brudne rzeczy.
* Składam swoje wyprane rzeczy i wkładam na miejsce w szafie.
* Czytam codziennie co najmniej 20 minut.
* Gram na komputerze dopiero po zrobieniu wszystkich zadań domowych.
* Po przyjściu ze szkoły natychmiast wychodzę na spacer z psem.
* Po skończonej zabawie wkładam wszystkie zabawki do niebieskiego kosza.
* Dwie godziny przed snem nie oglądam telewizji, nie gram na komputerze, nie używam komórki.
* Śpię 8 godzin.
* We wtorek i piątek podlewam kwiaty w swoim pokoju.
* Codziennie przez pół godziny uprawiam sport.
* Codziennie zmieniam wodę chomikowi.

Lista nawyków w praktyce mogłaby być nieograniczona, ale pamiętajmy, że nie można pracować równocześnie nad zbyt dużą liczbą pożądanych zachowań, wystarczy sześć czy siedem. Dopiero po wypracowaniu i utrwalaniu nowego nawyku możemy usunąć go z listy i na to miejsce wstawić nowe wyzwanie.



**Wypracowanie dobrych nawyków u dziecka**

Jak pracować nad wytworzeniem tych nawyków u dziecka? Na pewno wyjaśnić mu, dlaczego powinno tak robić, dokładnie pokazać wykonanie danej czynności, na początku pomagać i delikatnie przypominać, chwalić i dziękować za zrobienie danej rzeczy. W żadnym wypadku i w żaden sposób nie karać za niezrobienie czegoś. Jeśli chcemy, by ktoś wykształcił nawyk, powinniśmy chwalić go za każdym razem, kiedy zrobi właśnie to, na czym nam zależy. Takie chwalenie jest ciągłym utrwalaniem nowego zachowania. Chwalimy tak długo, aż dany nawyk się utrwali. Potem powinniśmy chwalić za jego wykonanie co jakiś czas, sporadycznie, tak by pokazywać, że nadal doceniamy nową umiejętność czy zachowanie.

**Dziennik nawyków**

A jak sprawdzać codzienne wykonanie? Przydatnym narzędziem może być dziennik nawyków – habit tracker. To rodzaj notatnika, w którym zaznaczamy, czy dany cel, zadanie, upragniony nawyk został w danym dniu wykonany. Najczęściej rozpisujemy go na cały miesiąc, bo tyle mniej więcej trzeba czasu na utrwalenie zachowania. Jeden habit tracker może mieć odrębne części dla kilku członków rodziny. Jeśli to dla nas wygodniejsze, możemy przygotować kilka oddzielnych dzienników. Wieczorne lub poranne sprawdzanie zaznaczeń na kalendarzu i podsumowanie dnia może być ciekawym rodzinnym spotkaniem.

Pierwszym zadaniem będzie już wspólne zrobienie własnego dziennika nawyków. To proste – w zeszycie, na dużej kartce papieru itp. robimy tabelę z dniami miesiąca (lub z trzydziestoma kolejnymi dniami, gdy nie chcemy czekać z rozpoczęciem wyzwania na początek miesiąca). Ozdabiamy ją, kolorujemy, umieszczamy w widocznym miejscu. Liczba wierszy zależy od tego, ile zadań chcemy obserwować. Potem wspólnie trzeba zdecydować i wybrać, jakie nawyki umieścimy na kartce, czyli jakie nawyki chcemy kształtować. I już możemy przystąpić do wprowadzania zmian.

Można również wydrukować przygotowaną przez nas tabelę, która posłuży za inspirację lub gotowy dzienniczek.

**Habit tracker – jak to działa**

W dzienniczku widać wyraźnie postęp – zaznaczone kratki (możemy je pokolorować, rysować w nich wybrane znaki, wklejać naklejki), które są naszą motywacją. Samo zaznaczanie jest przyjemne i jest rodzajem nagrody, szczególnie dla dzieci, które widzą konkretne, naoczne efekty swoich działań – dowód na osiągnięty sukces. Jest to także forma planowania realizacji nawyków i celów, bo zapełnienie kratki wymaga wcześniejszego wykonania czynności. Dorośli muszą znaleźć miejsce i czas na wrzucenie w swój często mocno napięty grafik nowego zadania, nawyku, który chcą wykształcić. Kiedy widzimy, że zbyt długo nie przybywa nam znaczka, to szukamy sposobu, by to jak najszybciej zmienić.

**Media elektroniczne przychodzą z pomocą**

Zwolennikom mediów elektronicznych do pracy z nawykami można polecić kilka darmowych programów. Atrakcyjny graficznie Fabulous zdobył nagrodę Material Design Awards. Wybieramy w nim jeden z celów proponowanych przez aplikację i otrzymujemy kolejne codzienne wyzwania. Program motywuje do działania i dodatkowo mobilizuje inspirującymi cytatami. Dla początkujących niezły będzie program Todoist, który integruje się z Kalendarzem Google, a dzięki systemowi nagradzania za wykonane zadania i karania za niewykonane dobrze motywuje do działania. Sam Kalendarz Google też możemy oczywiście wykorzystywać jako aplikację To-Do oraz narzędzie do budowania nawyków.

Niezależnie od tego, czy i jakich narzędzi używamy, i tak najważniejsze są chęć i potrzeba wprowadzenia zmiany wspierane systematycznością i wytrwałością. Świadomość, po co zmieniamy i jak będziemy się czuć, kiedy osiągniemy założone cele. A przede wszystkim w ogóle rozpoczęcie procesu zmian! Każdy początek jest trudny, a przecież każda, nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Nie szukajmy więc kolejnych okazji, nie czekajmy na poniedziałek, urodziny, urlop czy początek następnego roku. Wprowadzajmy zmiany na lepsze od już. Powodzenia!

Źródło

https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/zmien-swoje-nawyki-na-dobre-dowiedz-sie-jak-wpoic-je-dziecku