

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА №38
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ

"МОТЫЛЁК"

Газета, объединяющая больших и маленьких.

Газета для тех, кто растит и воспитывает детей.

Как сформировать привычку

Привычка – вторая натура. Это понимали еще в Древней Греции. Однако очень часто от второй натуры нужно избавиться, потому что она начинает мешать.

У всех нас есть привычки: от самых простых, таких как чистка зубов, до самых сложных, таких как регулярные физические упражнения. Однако изменить укоренившуюся привычку может оказаться настоящей проблемой.

Многие часто пытаются изменить модели поведения, которые сохранялись годами, даже десятилетиями, и, несмотря на свои усилия, похоже, не движутся в желаемом направлении. Пора прояснить психические и психологические процессы, связанные с формированием и изменением привычек, а также то, как мы можем применить это понимание для достижения устойчивых изменений.

Причина, по которой людям трудно изменить некоторые привычки, заключается в том, что они укоренились в нашем мозге и автоматизированы, т.е. не требуют больших когнитивных усилий. Кроме того, система вознаграждения нашего мозга усиливает их, что затрудняет их изменение. Могут также существовать внешние факторы, такие как окружающая среда и социальное давление, которые затрудняют изменение привычек.

Согласно словарю Королевской академии испанского языка, привычка определяется как «Особый образ действий или поведения, приобретенный путем повторения одних и тех же или подобных действий или возникший в результате инстинктивных тенденций»

По мнению исследователей из Университета Дьюка, «привычки составляют примерно 40% нашего поведения за сутки»

Привычки могут быть хорошими или плохими. Хорошие улучшают качество жизни, а плохие имеют негативные последствия, зачастую вредные и необратимые.

Привычек много, и в их формирование вмешиваются различные факторы, но их можно разделить **на три типа:**

- **Сенсорные.** Связаны с органами чувств, например восприятие художником нюансов цвета.
- **Двигательные.** Связаны с такими движениями, как ходьба, письмо и т.д.
- **Интеллектуальные.** Являются результатом деятельности мышления.

Привычки приобретаются и, следовательно, поддаются изменению. Но изменить привычку – это очень сложно.

Парадокс в том, что вредные привычки возникают сами собой, незаметно. Зато полезные привычки, как нам кажется, складываются целую вечность, как привой на плодовом дереве.

Изменение укоренившихся привычек может оказаться непростой задачей, но это важный навык, который необходимо развивать, чтобы улучшить качество собственной жизни. Привычки могут повлиять на наше здоровье, продуктивность, отношения и эмоциональное благополучие, поэтому изменение нежелательной привычки может оказать существенное влияние на многие сферы жизни.

6 шагов по формированию привычки

Шаг 1. Создаём мотивацию

Объясните, как соблюдение режима помогает лучше учиться, больше играть и меньше уставать. Важным элементом мотивации станет похвала, дополнительное время на игры или интересные занятия.

Шаг 2. Определяем результат

Необходимо объяснить ребёнку, как должен выглядеть его распорядок дня. Используйте наглядные материалы: расписание, схемы или картинки. Важно, чтобы все инструкции были ясны и понятны.

Шаг 3. Начинаем действовать

После того как ребёнок понял теорию, предложите ему начать выполнять действия по расписанию. Ребёнок должен иметь возможность выполнять действия с конкретными объектами: часы, будильник, таблица с расписанием и т. д.

Шаг 4. Говорим вслух

Ребёнок должен научиться выполнять действия по расписанию, сопровождая их речью.

Шаг 5. Проговариваем про себя

На этом этапе ребёнок начинает выполнять действия, проговаривая их про себя.

Шаг 6. Оцениваем результат

На последнее этапе ребёнок уже привык к режиму, он начинает соблюдать его автоматически, без необходимости мысленно проговаривать действия.

И так: практические советы по изменению привычек таковы:

- **Начните с одной привычки за раз.** Сосредоточение внимания только на одной привычке за раз делает ее более управляемой и увеличивает вероятность успеха.
- **Ставьте реалистичные и измеримые цели.** Определите достижимые конкретные цели и отслеживайте прогресс.
- **Создайте благоприятную среду.** Определите ситуации, которые могут спровоцировать вашу нежелательную привычку, и постарайтесь избегать или изменить их.
- **Найдите свою мотивацию.** Используйте стратегии для ее поддержания на протяжении всего процесса изменений.
- **Развивайте самодисциплину.** Учитесь противостоять искушениям, которые могут возникнуть на пути.
- **Будьте добры к себе.** Научитесь прощать себя и двигаться дальше, даже если в процессе вы столкнетесь с неудачами

Формирование здоровых привычек – это процесс, который требует времени, усилий и приверженности, но при наличии правильной стратегии и правильного мышления можно добиться долгосрочных изменений и улучшить качество собственной жизни.

В детстве и юности полезные привычки приобретают в семье, школе, среди друзей и единомышленников. Однако близкие умирают, человек взрослеет, да и энтропию никто не отменял. Но при этом если вы четко осознаете, что какая-то дурная привычка мешает вам развиваться, не нужно это терпеть и перекладывать ответственность на других.

Берите свою жизнь в собственные руки, вооружайтесь полученными знаниями и начинайте кроить свою вторую натуру по собственным лекалам.

Список литературы

Duhigg, C. (2012). Сила привычек: почему мы делаем то, что делаем в жизни и в компании. (Э. Ирибаррен, пер.) Random House

Выпуск газеты подготовлен
педагогом – психологом
Е. В. Ереминой
2026г

