



Как создать привычку: 6 простых шагов

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

