**Родители и профилактика вредных привычек:**

**внутренние установки**

***Что такое внутренние установки?***

Внутренние установки - это то, какими мы видим самих себя. Это наше собственное мнение о своих главных чертах – наш интеллект, наши таланты и наш характер. Внутренние установки определяют, как мы относимся к этим качествам… остаются ли они неизменными в течении жизни, или же их можно развивать, прикладывая усилия и достаточно их практикую? Понимание разницы между установкой на отсутствие изменений и установкой на личностный рост (и работа над укреплением установки на личностный рост) дает возможность глубже познать самих себя и узнать, как укреплять навыки позитивного, творческого и нацеленного на поиск решения проблем мышления в наших детях.

**Установка на отсутствие изменений** определяется таким образом, что человек считает свои качества (интеллект или таланты) являются неизменными. Для них главного – доказать свои способности, а не развивают их. Такой человек считает, что при наличии таланта успеха можно достичь результата без усилий. Боясь потерпеть неудачу дети часто перестают прикладывать усилия, что не позволяет им достичь успеха.

Установка на личностный рост стимулирует развивать и укреплять способности путем практики. У такого человека наблюдается стремление учиться и развивается усердие, столь необходимое для достижения успеха. Дети с такой позицией учатся преодолевать проблемы и видят в неудаче лишь шаг на пути к достижению успеха.

***Как родители могут помочь своим детям?***

В это трудно поверить, но некоторые слова и фразы, используемые для поощрения и похвалы могут способствовать формированию установки на отсутствие из мнений и страха неудачи. Используйте слова и фразы, которые поощряют стремление учиться, практиковать и проявлять настойчивость в овладении новыми знаниями и навыками.

**Пример общения с ребенком в возрасте 2-3 лет**

ПОЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит «я не умею», научите его добавлять слово «пока» и говорить…

* Я стараюсь, я учусь это делать
* Я не умею хорошо ловить мяч пока

**Пример общения с ребенком в возрасте 4-5 лет**

ПОЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит «читать скучно», спросите…

* Какие книги тебе было бы интересно читать?
* Ты можешь нарисовать рисунок о книге, которую ты читаешь?

**Пример общения с ребенком в возрасте 6-12 лет**

ПОЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит

«я плохо танцую», помогите ребенку сказать..

* Когда ты танцуешь, ты выглядишь такой счастливой

«я ничего не понимаю»

* Да задание трудное, но я могу продолжать пытаться, а можно обратиться и за помощью.
* Да у меня не получается с первого раза, но если я попробую еще несколько раз, результат точно появится.

«я такая умная, я сама все решила»

* Я разгадала головоломку, потому что я нашла нужные подсказки для решения этой задачи

НАЦЕЛИВАЕМСЯ НА НЕПРЕРЫВНЫЙ РОСТ!

Педагог-психолог

Костенко К.И.