

Памятка «Родителям о внимании и внимательности»

1. Активное слушание:

Слушайте, что говорит ваш ребенок, задавайте уточняющие вопросы и проявляйте интерес к его переживаниям. Это помогает ему ощущать свою важность и значимость.

2. Время наедине:

Уделяйте время на индивидуальные занятия с ребенком. Это может быть совместная игра, чтение книг или просто разговор. Личное время укрепляет связь и доверие.

3. Наблюдение за эмоциями:

Обратите внимание на эмоциональные изменения ребенка. Учитесь распознавать его настроение, чтобы вовремя поддержать или успокоить.

4. Регулярные беседы:

Введите привычку обсуждать прошедший день. Это поможет ребенку открыться и выразить свои мысли и чувства.

5. Поддержка в обучении:

Будьте внимательны к успехам и трудностям ребенка в учебе. Поддерживайте его усилия, помогайте справляться с трудностями и отмечайте достижения.

6. Физическая близость:

Обнимайте, целуйте и просто будьте рядом. Физическая поддержка создает ощущение безопасности и любви.

7. Забота о здоровье:

Следите за режимом дня вашего ребенка, его питанием и физической активностью. Здоровый образ жизни способствует лучшей концентрации и внимательности.

8. Уважение к личному пространству:

Уважайте личное пространство и время вашего ребенка. Иногда он может нуждаться в уединении для того, чтобы разобраться в своих мыслях и чувствах.

9. Соблюдение границ:

Установите четкие, но гибкие границы. Это помогает ребенку чувствовать себя защищенным, а также развивать самодисциплину.

10. Позитивное подкрепление:

Хвалите своего ребенка за успехи и усилия. Позитивное подкрепление способствует повышению уверенности в себе и желанию делать больше.

11. Общение с учителями и воспитателями:

Поддерживайте связь с педагогами, чтобы понимать, как ведет себя ребенок в школе или детском саду. Это помогает быть в курсе его развития и возможных проблем.

12. Развитие внимательности:

Учите ребенка быть внимательным к окружающим. Обсуждайте, как его действия могут повлиять на других, и развивайте эмпатию.

Помните, что внимание и внимательность к ребенку — это залог его эмоционального и психологического благополучия. Ваша забота и поддержка помогут ему расти уверенным и счастливым человеком.