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.