****

**Рекомендации для родителей воспитанников подготовительной группы по воспитанию усидчивости и внимания у детей**

**1 Создание спокойной обстановки**

Создайте дома уютную и спокойную атмосферу, свободную от отвлекающих факторов. Убедитесь, что ребенок не смотрит телевизор или не играет в телефон во время выполнения домашних заданий.

**2. Планирование времени**

Разработайте расписание дня, включающее периоды отдыха и активности. Помогите ребенку понять, сколько времени требуется на выполнение той или иной задачи, и научите его планировать свое время.

**3. Последовательность и регулярность**

Регулярно выполняйте одни и те же виды деятельности, такие как чтение книг, решение головоломок или игры в шахматы. Это поможет ребенку привыкнуть к определенному ритму и научит его сосредоточенности.

**4. Перерывы и физическая активность**

Делайте регулярные перерывы, чтобы дать ребенку возможность подвигаться и снять напряжение. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и повышению концентрации внимания.

**5.Поощрение и мотивация**

Хвалите ребенка за достижения и старания. Используйте систему поощрений, чтобы мотивировать его продолжать совершенствоваться.

**6. Общение и поддержка**

Обсуждайте с ребенком его интересы и увлечения. Поддерживайте его стремления и помогайте находить пути решения возникающих проблем.

**7. Развивающие игры и упражнения**

Используйте специальные игры и упражнения для развития внимания и усидчивости. Это могут быть настольные игры, пазлы, головоломки или логические задачи.

**8. Здоровое питание и отдых**

Обеспечьте ребенку сбалансированное питание и достаточное количество сна. Это важно для поддержания его умственной и физической работоспособности.

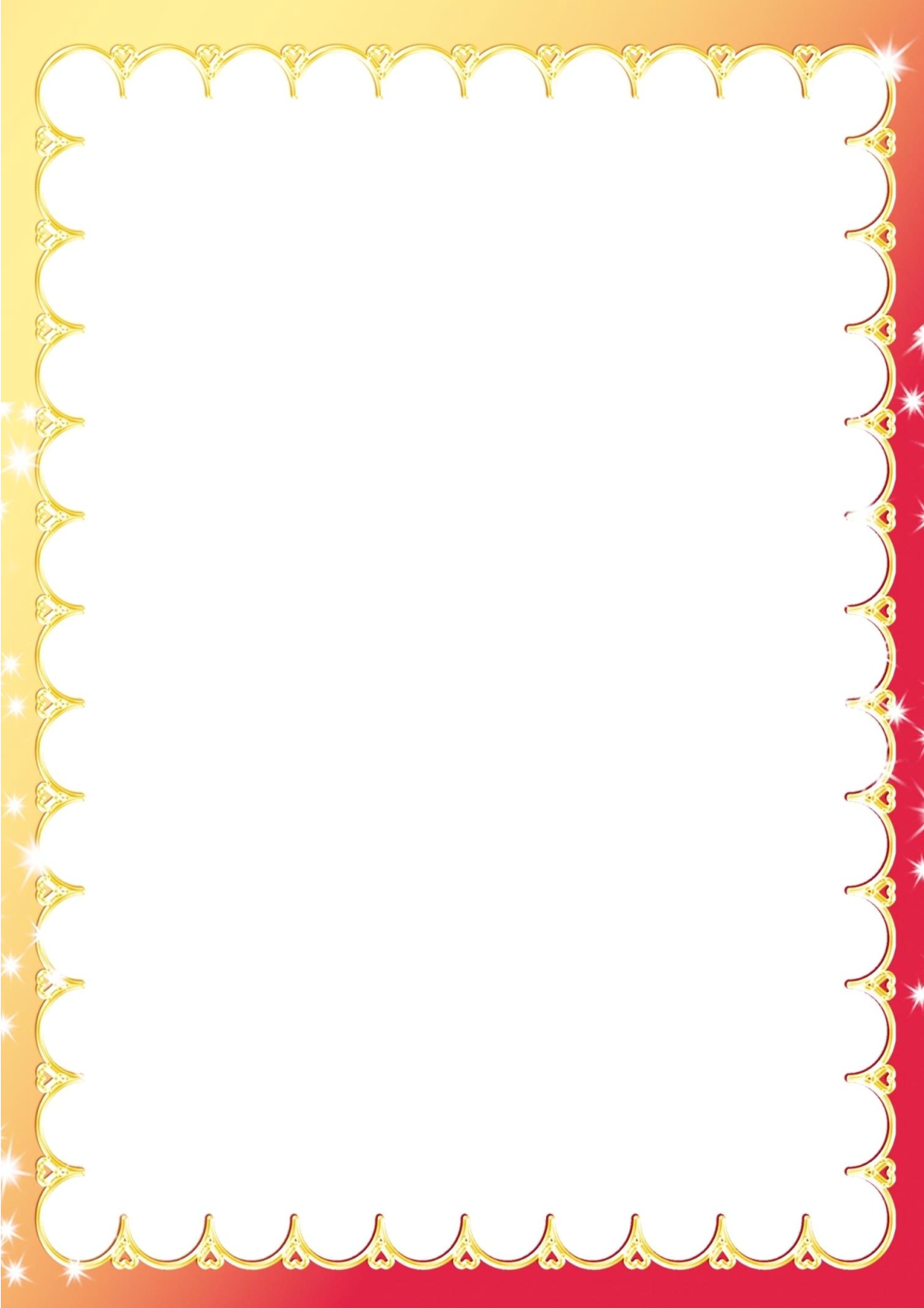
**9. Примеры взрослых**

Будьте примером для ребенка. Покажите, как вы сами сосредотачиваетесь на выполнении задач и контролируете свое внимание.

**10. Индивидуальный подход**

Учитывайте индивидуальные особенности вашего ребенка. Некоторые дети легче концентрируются на одном занятии, другие предпочитают смену видов деятельности. Найдите оптимальный баланс для вашего ребенка.

***Следование этим рекомендациям поможет вам создать благоприятные условия для воспитания усидчивости и внимания у вашего ребенка.***



**Как научить ребенка контролировать свои эмоции.**

*Вот несколько советов, которые могут помочь в этом процессе:*

**Объяснение эмоций**: Поговорите с ребенком о различных эмоциях, объясните, что все люди испытывают разные чувства и это нормально. Расскажите, как можно выразить свои эмоции безопасным способом.

**Примеры из жизни**: Делитесь историями из собственной жизни или литературными примерами, где герои успешно справляются с эмоциями. Это поможет ребенку понять, как можно действовать в подобных ситуациях.

**Практика управления эмоциями**: В спокойной обстановке попросите ребенка вспомнить недавние ситуации, когда он испытывал сильные эмоции, и обсудите, как можно было бы отреагировать иначе.

**Игры и упражнения**: Используйте игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта. Например, игра «Эмоции в лицах», где нужно угадывать эмоции по выражению лиц, или «Эмоциональная рулетка», где ребенок называет свои эмоции и причины их возникновения.

**Стратегии расслабления**: Научите ребенка методам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация или йога. Это поможет успокоиться в стрессовых ситуациях.

**Моделирование поведения**: Будьте примером для ребенка, контролируя свои эмоции и реакции. Объясните, почему вы поступаете тем или иным образом.

**Позитивное подкрепление**: Хвалите ребенка за успешное управление эмоциями. Это даст ему чувство уверенности и мотивацию продолжать в том же духе.

**Открытое общение**: Создайте атмосферу открытого общения, где ребенок может свободно выражать свои чувства и мысли. Это поможет избежать накопления негативных эмоций.

**Правила и границы**: Установите четкие правила поведения и последствия за их нарушение. Это поможет ребенку осознать, что есть определенные рамки, в которых следует вести себя.

**Поддержка и помощь**: Если ситуация выходит из-под контроля, предложите ребенку обратиться за помощью к взрослым. Важно показать, что есть люди, которые готовы поддержать и помочь в трудную минуту.

***Эти советы помогут ребенку научиться лучше понимать и контролировать свои эмоции, что является важным навыком для успешной адаптации в обществе и достижении личных целей*.**



**Как научить ребенка проявлять уважение к окружающим.**

*Вот несколько советов, которые могут помочь в этом процессе:*

**Личный пример**: Дети учатся на примере взрослых. Показывайте уважение к другим людям, будьте вежливы и терпеливы в общении.

**Объяснение ценностей**: Разговоры о ценностях и нормах поведения. Объясните ребенку, что такое уважение, почему оно важно и как его проявлять.

**Позитивное подкрепление**: Хвалите ребенка, когда он проявляет уважение к другим. Это мотивирует его продолжать в том же духе.

**Наблюдение и анализ ситуаций**: Обсуждайте с ребенком случаи проявления уважения и неуважения. Анализируйте, почему человек поступил так или иначе.

**Обучение правилам этикета**: Учите ребенка основным правилам этикета, таким как здороваться, благодарить, извиняться и т.д.

**Развитие эмпатии**: Помогайте ребенку понимать чувства и потребности других людей.

Эмпатия способствует развитию уважения.

**Вовлечение в совместные дела**: Участие в семейных и общественных мероприятиях, где ребенок видит примеры уважительного отношения.

**Преодоление конфликтов**: Учите ребенка решать конфликты мирным путем, слушать мнение других и искать компромиссы.

**Чтение и обсуждения**: Читайте книги и обсуждайте сюжеты, где герои проявляют уважение или неуважение. Это помогает понять, как разные поступки влияют на других людей.

**Практика и повторение**: Регулярно напоминайте ребенку о важности уважения, поощряйте его попытки проявить его в повседневной жизни.

***Следуя этим советам, вы сможете помочь своему ребенку научиться проявлять уважение к окружающим, что является важным качеством для успешной социальной адаптации и построения взаимоотношений.***



**Как объяснить ребенку значение слов «уважение» и «вежливость»?**

***Объяснение слова «уважение»:***

Уважение означает признание достоинств, прав и ценности другого человека. Это проявляется в добрых словах, хорошем отношении и помощи.

Приведи примеры уважения: когда мы слушаем собеседника, помогаем пожилым людям перейти дорогу, уступаем место в транспорте.

Объясни, что уважение важно, потому что каждый человек заслуживает хорошего отношения.

***Объяснение слова «вежливость»:***

Вежливость - это манера поведения, которая показывает уважение к другим людям. Это проявляется в использовании добрых слов («спасибо», «пожалуйста»), приветствий и пожеланий.

Приведи примеры вежливости: когда мы говорим «спасибо» за подарок, «извините» за ошибку, «доброе утро» при встрече.

Объясни, что вежливость помогает строить хорошие отношения и делает общение приятным.

***Практическое применение:***

Поиграйте в ролевые игры, где ребенок выступает в роли вежливого человека, а ты в роли того, кто нуждается в уважении.

Проанализируйте поведение персонажей из сказок, фильмов или мультфильмов, выделив примеры уважительного и невежливого поведения.

Создайте список вежливых фраз и слов, которые ребенок может использовать в повседневной жизни.

***Похвала и поощрение***:

Когда ребенок проявляет уважение и вежливость, обязательно хвали его и поощряй. Это будет мотивировать его продолжать в том же духе.

Объясни, что вежливость и уважение - это не только слова, но и действия, которые помогают людям чувствовать себя хорошо.

***Постоянство и практика***:

Регулярно напоминай ребенку о важности уважения и вежливости, поощряй его применять эти качества в повседневной жизни.

Объясни, что вежливость и уважение - это не разовая акция, а стиль жизни, который нужно практиковать ежедневно.

**Такой подход поможет ребенку понять и усвоить значения слов «уважение» и «вежливость», а также применять их в реальной жизни.**