

## «Правило трёх минут»



Оказывается, есть такое важное правило – правило «трех минут». Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему.

Правило «трех минут» заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много, много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбегали за хлебом, или пришли домой с работы. Обычно всё, чем с вами хочет поделиться ребенок, он «выдает» **в первые минуты встречи**, именно в этом заключается

важность не упустить это время.

Приходя с работы, сразу обращайте все внимание на ребенка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже пойдете ужинать и смотреть новости.

### Итак, что нужно сделать согласно правилу трёх минут:

1. Улыбнуться и посмотреть в глаза. Для этого нужно опуститься на корточки или сесть на стул, чтобы оказаться на уровне взгляда ребёнка, не нависать над ним. Он поймёт, что вы им интересуетесь. А вы по взгляду сразу сориентируетесь, в каком настроении ваш сын или дочка.
2. Наладить тактильный контакт. Можно обнять, поцеловать, взять за руку. Прикосновения, объятия, помогают сформировать чувство защищённости. В ваших руках малыш будет чувствовать себя как дома, где бы вы ни находились.
3. Спросить, что изменилось за время вашего отсутствия (как прошёл день, что нового). Не верю, что вам это не интересно, и эти три минуты (это лучшее время, чтобы задать такие вопросы!)
4. Выслушать. Слушайте, продолжая смотреть на ребёнка, прикасаться к нему (например, держа за руку). Поверьте, всё самое важное будет сказано очень быстро. Дальнейшее общение можно уже продолжать в обычном режиме. Как правило, на всё это достаточно трёх минут. После можно идти по своим взрослым делам, вести ребёнка в машину, звонить по телефону.



## **Работает не только с детьми!**

Это правило можно запомнить не только родителям, но и всем, кто хочет строить гармоничные близкие отношения. Искренне интересуйтесь человеком и показывайте, что он вам небезразличен. И вы увидите, как станете с ним сближаться и получать в ответ больше позитива.

## **Почему это важно?**

Описанные действия — демонстрация вашей заинтересованности и привязанности. Чувствовать себя важным и нужным — одна из ключевых потребностей психически здорового человека. Ребёнок, лишённый этого, во взрослом возрасте получит массу проблем в общении. Да и в школе ему будет нелегко. Неуверенность в себе, неумение наладить контакт со сверстниками (всё это частые последствия отсутствия нормального общения с родными). В отце и матери малыш черпает силы для того, чтобы познавать мир. И эти золотые три минуты (мощный источник энергии для ребенка).

## **Не будьте формалистами.**

Конечно, нельзя следовать таким правилам слепо, включать секундомер или ограничивать общение с ребёнком этими тремя минутами. Или, наоборот, делать трагедию из того, что по какой-то причине вы не смогли выполнить указанные выше действия из-за спешки или других причин. Правило просто говорит о том, что порой, чтобы сделать себя и ребёнка счастливее, нужно не так уж много сил и времени.

**Удачи в воспитании детей!**

Источник – электронный ресурс

