

## ***Правило «Трёх минут», которое должен знать каждый родитель***

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

***Правило «первых трёх 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, пришли домой с работы или вернулись из командировки.

Как правило, всё, чем с вами хочет поделиться ребенок, он «выдает» в первые минуты встречи, именно в этом и заключается важность не упустить это время.

Вы сразу заметите тех родителей, которые интуитивно выполняют правило «первых трех минут». Например, забирая ребенка со школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто берут ребенка за руку, говорят «пошли», разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайтесь всё внимание на ребенка. Разувайтесь и бегите за ребенком. У вас есть несколько минут для того, чтобы сесть рядом с ним, расспросить про его день и выслушать. Затем уже пойдете есть и смотреть новости. Если вы таким образом не обратите внимание на ребенка, то он будет ходить за вами весь вечер, требуя общения, внимания, любви.

***Важно не количество времени, а эмоциональная близость.***

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша намного больше, чем целый день, проведенный вместе с вами, если мыслями в это время вы были в другом месте. То, что мы все время спешим и озабочены, точно не сделает наших детей счастливыми, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благосостояния.

***Для родителей и детей выражение «время вместе» имеет разное значение.***

Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом с ними, когда они делают что-то дома или идут в магазин. А вот для детей понятие «время вместе» – это смотреть глаза-в-глаза, когда родители садятся рядом, откладывают мобильные телефоны, исключают мысли о сотнях своих проблем и совсем не отвлекаются на посторонние дела. Ребенок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребенок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени. Время скоротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас.

**Пусть правило «трех минут» вам в этом пригодится.**

*Важно отметить, что соблюдение правила трех минут не означает, что вы должны проводить со своим ребенком только 3 минуты в день, но этот короткий промежуток времени сделает вас настоящими друзьями, между которыми не может быть никаких тайн и недоговоренностей.*

*Любите своих малышек и не ищите в них недостатков – они все по-своему уникальны. Прислушайтесь к своему сердцу и к советам психологов, и у вас обязательно получится создать счастливую семью со здоровыми отношениями!*

**Когда вы обнимаете ребенка,  
отпускайте его последним -  
вы никогда не знаете,  
сколько ему  
необходимо объятий.**



Педагог-психолог Максоцкая А.В.