

## Психолог рассказал про «Правило 3 минут», о котором должны знать все родители



### **«Правило 3 минут», о котором должны знать все родители.**

Если вам важен ваш ребёнок. Психологи говорят, что существует одно очень важное правило в общении со своим ребёнком. Его называют «**правилом 3 минут**».

Заключается оно в том, чтобы всегда встречать ребёнка с такой же радостью, как вы встречаете друга, с которым не виделись много лет. И неважно — вернулись вы из получасового похода в магазин, пришли домой с работы или приехали из командировки.

### **Как правило, всё, чем с вами хочет поделиться ребёнок, он выдаёт в первые минуты встречи. Именно поэтому так важно не упустить это время. Правило 3 минут**

Многие родители интуитивно выполняют правило трёх минут. Например, забирая ребёнка из школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что соскучились. Тогда как другие родители просто берут ребёнка за руку, говорят «пошли» и продолжают болтать по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайтесь всё внимание на ребёнка. Разувайтесь и бегите к нему. У вас есть несколько минут, чтобы присесть рядом с ним, расспросить его про прошедший день и выслушать ответы.

А потом уже идите есть или смотреть новости. Если вы не уделите ребёнку этого внимания, он будет ходить за вами весь вечер, требуя общения, внимания и любви.

### **Внимание: важна не длительность общения, а эмоциональная близость!**

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша намного больше, чем целый день, проведённый вместе, если мыслями вы всё время в другом месте.

То, что мы постоянно заняты своими хлопотами, точно не сделает наших детей счастливыми, пусть нам и кажется, что мы делаем это ради их же блага. Детям очень нужно общение, нужен собственный жизненный пример.

## **Но для родителей и детей выражение «совместное времяпровождение» имеет разное значение.**

Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом, когда они хлопчут по дому или идут в магазин.

А для детей под совместным времяпровождением подразумевается зрительный контакт, когда родители садятся рядом, откладывают мобильные телефоны, перестают думать о своих взрослых делах и ни на что не отвлекаются.

Конечно, у родителей не всегда есть время поиграть с детьми, но в такие минуты следует делать только то, чего хочет ребёнок.

Не надо предлагать ему свои варианты досуга. Ребёнок никогда не откроется вам, если почувствует, что во время общения вы думаете о чём-то своём.

Время быстротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют. Поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас! **А правило 3 минут поможет вам в этом!**