

detkityumen.ru

## Правило "трёх минут"

Правило "первых трёх минут" заключается в том, чтобы **всегда встречать ребёнка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много, много лет.**

И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбежали за хлебом, или пришли домой с работы .

Обычно, всё, чем с вами хочет поделиться ребёнок, он "выдаёт" в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность не упустить это время.

Вы сразу заметите тех родителей, которые интуитивно выполняют правило "первых трёх минут". Например, забирая ребёнка 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 ребёнка за руку, говорят "пошли", разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайтесь всё внимание на ребёнка. Разувайтесь и бежите за ребёнком. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать.

Потом уже пойдёте кушать и смотреть новости. Если вы таким образом не обратите внимание на ребёнка, то он будет ходить за вами целый вечер, требуя общения.

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша гораздо больше, чем целый день, проведенный с вами вместе.

По последним данным, родители выделяют на общение с собственными детьми максимум 1,5 часа в неделю. И это даже считается неплохим результатом.

То, что мы все время забеганные и озабоченные, точно не сделает наших детей счастливее, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благополучия.

Детям очень нужно общение, нужен собственный жизненный пример.

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.

Ребёнок 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 собственными детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребёнок. 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 “трёх минут” вам в этом пригодится!

из книги Готтмана "Эмоциональный интеллект ребёнка"

Источник: <https://vk.com>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4135/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4135/)