

## **Правило «первых трёх минут» - способ изменить отношения к лучшему!**

Психологи говорят, что есть волшебное правило и, если ему следовать, можно многое изменить к лучшему в детско-родительских и, вообще, семейных отношениях. Это правило «первых трёх минут».

**Правило «первых трёх минут»** заключается в том, чтобы встречать ребенка с такой большой радостью, как будто встречаете близкого друга, которого Вы не видели много лет. При этом не важно, как долго вы реально не виделись, вы могли вернуться из магазина, в который выбегали за хлебом, пришли домой с работы или вернулись из далекой командировки. Ваша реакция на ребенка должна быть схожей.

Если вы понаблюдаете за другими людьми, вы сразу заметите тех родителей, которые интуитивно выполняют это правило «первых трех минут». Например, забирая ребенка со школы, они всегда приседают для общения с ребенком, чтобы быть на уровне его глаз, они обнимаются при встрече с ним и говорят, что соскучились. В то время как другие родители просто берут ребенка за руку, говорят «пошли», разговаривая при этом по телефону.



### **Как это работает?**

Важно не количество времени, а эмоциональная близость. Обычно, всё, чем с вами хочет поделиться ребенок, он «выдает» в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность, не упустить это время.

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, не делает наших детей счастливыми, даже если мы считаем, что делаем все это ради них и их благосостояния.

### **Что делать?**

Приходя с работы, сразу обращайтесь всё свое внимание на ребенка. Разувайтесь и бегите за ребенком. У вас есть всего несколько минут для того, чтобы сесть рядом у него, расспросить про его день и выслушать. Затем уже вы пойдете ужинать и смотреть новости. Если не обратить

внимание на ребенка таким образом, он может ходить за вами весь вечер, требуя общения, внимания и любви.

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 по дому или идут вместе с ребенком по домашним делам, в магазин. А вот для детей понятие «время вместе» – это смотреть глаза-в-глаза, когда родители садятся рядом, откладывают разговоры по телефону и исключают мысли о сотнях своих проблем, совсем не отвлекаются на посторонние вещи. Ребенок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения, есть что-то более важное, 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 нужно 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 сейчас.

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