Правило "трех минут", которое нужно знать всем родителям

Оказывается, есть такое важное правило - правило "трех минут". Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень много меняет в их отношениях к лучшему.

Правило "первых трех минут" заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как встречаете друга, которого не видели уже много, много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который ходили за продуктами, 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 из школы, они всегда приседают на уровень его или её глаз, обнимают при встрече и говорят, что соскучились. В то время, как другие родители просто берут ребенка за руку, говорят «пошли», разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайте всё внимание на ребенка. Разувайтесь и бегите за ребенком. У вас есть несколько минут для того, чтобы сесть рядом у 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.

По последним данным, украинцы выделяют на общение с собственными детьми максимум 1,5 часа в неделю. Это даже считается неплохим результатом. Поляки, например, приводили свои данные, то у них родители полностью уделяют ребенку всего 4 минуты в день.

То, что мы все время забеганы и озабочены, точно не сделает наших детей счастливыми, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благосостояния.

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 вовсе не отвлекаются на посторонние дела.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру со своими детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребенок. Не надо предлагать ей ваши варианты досуга. Ребенок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент разговора есть что-то важнее, чем он.

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.

Пусть правило "трех минут" в этом вам пригодится.