

# Правило трёх минут

Это правило помогает наладить контакт с ребёнком, привить ему чувство защищённости, востребованности и уверенности в родительской любви. Многие родители следуют этому правилу чисто интуитивно. А тем, кто не следует, я о нём расскажу.

## Суть правила.

Вспомните, как вы встречаете ребёнка, например, после того, как он провёл день в детском саду. Вы задаёте ему вопросы о том, как прошёл день? Или просто берёте за руку и ведёте в машину? Первые минуты даже после небольшой разлуки крайне важны, чтобы закрепить контакт между вами и вашим малышом. Проведите их правильно, это точно пойдёт на пользу и вам, и ребёнку.



## Итак, что нужно сделать согласно правилу трёх минут:

- 1.** Улыбнуться и посмотреть в глаза. Для этого нужно опуститься на корточки или сесть на стул, чтобы оказаться на уровне взгляда ребёнка, не нависать над ним. Он поймёт, что вы им интересуетесь. А вы по взгляду сразу сориентируетесь, в каком настроении ваш сын или дочка.
- 2.** Наладить тактильный контакт. Можно обнять, поцеловать, взять за руку. Прикосновения, объятия, помогают сформировать чувство защищённости. В ваших руках малыш будет чувствовать себя как дома, где бы вы ни находились.
- 3.** Спросить, что изменилось за время вашего отсутствия (как прошёл день, что нового). Не верю, что вам это не интересно, и эти три минуты (это лучшее время, чтобы задать такие вопросы!
- 4.** Выслушать. Слушайте, продолжая смотреть на ребёнка, прикасаться к нему (например, держа за руку). Поверьте, всё самое важное будет сказано очень быстро. Дальнейшее общение можно уже продолжать в обычном режиме.

Как правило, на всё это достаточно трёх минут. После можно идти по своим взрослым делам, вести ребёнка в машину, звонить по телефону.

## Работает не только с детьми.

Это правило можно запомнить не только родителям, но и всем, кто хочет строить гармоничные близкие отношения. Искренне интересуйтесь человеком и показывайте, что он вам небезразличен. И вы увидите, как станете с ним сближаться и получать в ответ больше позитива.

## Почему это важно?

Описанные действия — демонстрация вашей заинтересованности и привязанности. Чувствовать себя важным и нужным — одна из ключевых потребностей психически здорового человека. Ребёнок, лишённый этого, во взрослом возрасте получит массу проблем в общении. Да и в школе ему будет нелегко. Неуверенность в себе, неумение наладить контакт со сверстниками ( всё это частые последствия отсутствия нормального общения с родными. В отце и матери малыш черпает силы для того, чтобы познавать мир. И эти золотые три минуты (мощный источник энергии для малыша.

## Не будьте формалистами.

Конечно, нельзя следовать таким правилам слепо, включать секундомер или ограничивать общение с ребёнком этими тремя минутами. Или, наоборот, делать трагедию из того, что по какой-то причине вы не смогли выполнить указанные выше действия из-за спешки или других причин. Правило просто говорит о том, что порой, чтобы сделать себя и ребёнка счастливее, нужно не так уж много сил и времени.

