

ПРАВИЛО ТРЕХ МИНУТ

Консультация для родителей

Есть такое важное правило – правило “трех минут”.

Первые несколько минут после разлуки, даже небольшой, оказываются важнее целого дня – и эмоционально, и информативно. Согласно правилу «трех минут», момент встречи с ребенком должен быть наполнен такой радостью, как будто вы давно не виделись. И не важно, вернулись вы из магазина/с работы, или пришли забирать свое дитя из детского сада. Подростку тоже нужны эти минуты: обнимайте, целуйте, говорите что-то милое и ласковое – показывайте, что очень рады его видеть.

После объятий и поцелуев ребенок выплескивает родителю практически всю зафиксированную в его памяти информацию. И даже подростки, видя такое радостное принятие, могут поделиться тем, что при других обстоятельствах не рассказали бы, считая это неважным для родителей.

В первые минуты встречи постарайтесь быть с ребёнком на одном уровне, чтобы ваши взгляды встретились.

Например, если пришли, чтобы забрать малыша из детского сада, присядьте и обнимите его, глядя в глаза. Контакт «глаза в глаза» способствует большему доверию.

Выслушайте чадо, не перебивая, пока он полон энтузиазма и желания рассказать о событиях своего дня. Если сошлётесь на занятость: «Давай поговорим потом», то рискуете потерять уникальный момент для дальнейшего выстраивания доверительных отношений с дочерью или сыном. Ребенок посчитает, что его проблемы родителям не интересны, и делиться с ними своими переживаниями незачем.

Старайтесь не произносить формальных односложных ответов на вопросы сына или дочери – «да», «хорошо», «нет», «молодец». У него может сложиться впечатление, что родителей не особо интересуют его жизнь. По мере взросления ребенок будет так же автоматически общаться и с вами, не проявляя интереса к жизни родителей.

Не надо воспринимать буквально название данного метода. Оно вовсе не значит, что время для общения с ребенком при встрече ограничивается тремя минутами, после которых вы занимаетесь своими делами. Этот психологический прием направлен на установление между детьми и родителями доверительных отношений, которые не ограничиваются временными рамками.

Начинайте применять «правило трех минут» с раннего возраста ребенка, не дожидаясь пока ваш «лапусик» станет ершистым подростком, ведь тогда устанавливать близкие и доверительные отношения будет гораздо сложнее, а иногда и вообще невозможно, если дочь или сын от вас сильно отдалились.

Правило
«ТРЕХ МИНУТ»

