

Правило «первых трёх минут», которое нужно знать всем родителям

Сколько времени вы проводите со своим ребенком после работы? С технической точки зрения, нам нужно около 30 минут, чтобы приготовить для него ужин, около 15 минут, чтобы почитать ему книжку, мгновение, чтобы поцеловать перед сном. Но, по мнению специалистов, среди всех этих периодов есть 3 минуты, которые могут оказаться для ребенка важнее целого дня.

Суть правила «первых трёх минут» заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как будто встречаете человека, которого не видели много, много лет. И не важно откуда вы пришли из магазина, с работы или с долгой командировки.

Все что вам хочет рассказать ребенок, он расскажет в первые минуты встречи с вами.

Приходя с работы, сразу обращайте всё внимание на ребенка. У вас есть несколько минут для того, чтобы сесть рядом с 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 ребенка 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, точно не сделает наших детей счастливыми, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благосостояния.

Для родителей и детей выражение «время вместе» имеет разное значение.

Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом с ними. 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. Ребенок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то важнее, чем он.

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 уже сейчас.

Пусть правило «трех минут» вам в этом пригодится.

