

## Советы заботливым родителям



### 🕒 ПРАВИЛО ТРЕХ МИНУТ 🕒



Оказывается, есть такое важное правило – правило “трех минут”.

Оно работает, как для супругов, так и для детей. Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему.

🕒 Правило “первых трех минут” заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много, много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбегали за хлебом, или пришли домой с работы. Обычно всё, чем с вами хочет поделиться ребенок, он “выдает” в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность не упустить это время.

🕒 Вы сразу заметите тех родителей, которые интуитивно выполняют правило “первых трех минут”. Например, забирая ребенка со школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто берут ребенка за руку, говорят “пошли”, разговаривая при этом по телефону.

🕒 Приходя с работы, сразу обращай те все внимание на ребенка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже пой дете ужинать и смотреть новости.

### ВАЖНО НЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, А ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ 🤗 БЛИЗОСТЬ 🤗

🕒 Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша гораздо больше, чем целый день, проведенный с вами вместе. То, что мы все время забеганные и озабоченные, точно не сделает наших детей счастливее, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благополучия.

🕒 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 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.

🕒 Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делай те только то, что хочет ребенок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени. Время скоротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряй те времени и начинай те строить доверительные отношения с ними уже сей час.

Пусть правило “трех минут” вам в этом пригодится.



воспитатель

Елена Васильевна Кузнецова