

## **Консультация для родителей (законных представителей) детей-инвалидов «Правило 3 минут»**

### **Правило трех минут в общении с ребенком (рекомендации психолога)**

Уважаемые родители, 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 обращайтесь все внимание на ребенка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже пойдете 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 делайте 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 теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас. Пусть правило «трех минут» вам в этом пригодится.

#### **Подведём итог:**

1. Встреча с ребёнком, даже после непродолжительной разлуки, должна быть эмоционально яркой, будто вы давно не виделись. Необходимо показать свою искреннюю радость и воодушевление. И нет разницы сколько лет вашему чаду.
2. Не лишним будет обнять его и поцеловать. Прodelать всё нужно с таким чувством, как при встрече с другом, которого долго не видели и мечтали встретить.
3. Если это малыш, то важно взаимодействовать с ним на одном уровне. Ему очень важен взгляд мамы или папы. Если вы забираете карапуза из сада, присядьте при встрече, когда он подбежит. Зрительный контакт укрепит и усилит доверие к родителям.
4. Психология малыша такова, что именно в первые три минуты он полон сил и желания поделиться с родными тем, что произошло за день. Поэтому, упустив благодатное время, вы можете потерять уникальную возможность для построения тёплых и дружеских взаимоотношений в будущем. Ведь бросив холодное «некогда» или «поговорим позже» родители дают понять маленькому человеку, что его проблемы не важны и не интересны взрослым. Такая ситуация может привести к внутреннему

одиночеству, замкнутости, скрытности и возобновить контакт станет очень сложно. Особенно это касается кризисного подросткового возраста.

5. Важно помнить, правило «трёх минут» не означает, что всё общение с ребёнком сводится только к этим трём минутам. Метода нацелена на формирование между родителями и детьми доверительного общения и взаимодействия. Чем раньше это произойдёт, тем больше вероятность, что в сложной жизненной ситуации ребёнок обратится за поддержкой и помощью к родным. А не закроется в собственной скорлупе или направится за советом к друзьям.

**Источник:**

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/NkLnZ> свободный – (01.06.2020).