

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



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

Важно не количество времени, а эмоциональная близость.

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша 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, 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.

Достаточно трех минут в день, чтобы выслушать ребенка, узнать, как прошел его день, чтобы сын или дочь почувствовали, что о них помнят, их любят и что они действительно важны своим родителям. Что будет, если не соблюдать правило первых трех минут? К сожалению, ничего хорошего!

! Во-первых, учеными доказано, что в первые три минуты коммуникации любой человек, большой и маленький, ощущает на себе внимание. Или не ощущает. Во втором случае он постепенно, раз за разом становится невидимкой и в итоге вырастает в достаточно неуверенную личность, не умеющую выстраивать отношения с другими из-за недоверчивости.

! Во-вторых, неуверенность порождает определенный образ жизни, замешанный на неудачах и завышенной жертвенности. Уже в подростковом возрасте школьник спокойно довольствуется вторыми ролями и работает вечной жилеткой, куда плачутся приятели. Таким образом, он получает то внимание, которое недодали ему родители.

Еще один путь недолюбленного ребенка - трансформация в инфантильного взрослого человека, не умеющего принимать решения самостоятельно. Он занимает позицию ведомого или становится капризным, навязчивым, эгоистичным большим

ребенком, который не дает и слова в свой монолог вставить. Так он отрывается за то время, когда его никто не слушал и не слышал.

Как правильно обнимать детей.

Придя с работы, обнимите сына или дочь, поцелуйте, погладьте по волосам. Тактильный контакт очень важен, особенно от 3 до 5 лет. Он настраивает на положительные эмоции, устанавливает доверительные отношения. Дети, которых обнимают родители, растут гораздо счастливее.

Как соблюдать визуальный контакт.

После объятий спросите у ребенка, как прошел его день, что интересного произошло, что он видел, что делал. Узнайте, может быть, его что-то беспокоит или тревожит, и пока слушаете рассказ, установите крепкий зрительный контакт. Не отворачивайтесь и не прерывайтесь на соцсети в гаджетах. Вы должны мягко и без осуждения смотреть в лицо малышу, пока он говорит. Он должен видеть и чувствовать, что все ваше внимание принадлежит ему.

Как правильно слушать своего ребенка.

У многих взрослых есть навык вставлять несущественные реплики в рассказ близких, друзей или коллег. При этом часть истории влетает в одно ухо и тут же вылетает из другого. В правиле первых трех минут подобный навык — лишний. Научитесь активно слушать ребенка, вникая во все, что он говорит, запоминая ключевые моменты. К ним, кстати, можно вернуться пару дней спустя, напомнив, о чем вы говорили. Так дети понимают, что их действительно слышат, а не просто поддакивают из вежливости. Главное, не перебивайте ребенка на полуслове, не начинайте спорить, доказывать, что он не прав.

Старайтесь никогда не врать ни себе, ни детям, всегда выражайте те эмоции, что чувствуете. Если вы огорчены поступком ребенка, так и скажите, если восхищены его успехом, похвалите его. Даже трехлетние малыши чутко чувствуют фальшь и наигранность, поэтому обойдитесь без социальной маски — дома вы можете быть собой. Плюс, таким образом, вы научите ребенка искренности и завоюете его доверие.

Дети, с которыми родители ежедневно разговаривают, интересуются их делами, растут уверенными в себе, легко сходятся с людьми, умеют располагать к себе. А возрастной подростковый кризис пройдет у них относительно спокойно. По крайней мере, вы точно будете знать, что творится в душе у «маленького взрослого». Ведь он обязательно поделится с вами всем, что происходит.

«Правило первых трех минут» - это очень простой психологический прием, который помогает родителям установить доверительные отношения со своим ребенком. Возраст ребенка значения не имеет, правило прекрасно действует и с малышами 2-3 лет, и с подростками-бунтарями.