«Правило первых трех минут»

Консультация для любящих родителей

*— это очень простой психологический прием, который помогает родителям установить доверительные отношения со своим ребенком.*

В нем нет ничего сложного, достаточно выучить три базовых навыка — *объятия, визуальный контакт и вовлеченное слушание*. Возраст ребенка значения не имеет, правило прекрасно действует и с малышами 2–3 лет, и с подростками-бунтарями.

**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 в другое. В правиле первых трех минут подобный навык — *лишний*. *Научитесь активно слушать ребенка*, вникая во всё, что он говорит, запоминая ключевые моменты. Главное, *не перебивайте* ребенка на полуслове, не начинайте спорить, доказывать, что он не прав.

*Первые три минуты просто внимательно слушайте:* мальчишкам и девчонкам требуется в среднем именно столько времени, чтобы рассказать о событиях дня. А вот уже после можете спокойно задавать вопросы. Подскажите ребенку верное направление, чтобы он мог исправить случившееся по его вине. Или же порадуйтесь за его маленькие победы.

Психологи доказали, что правило первых трех минут благотворно сказывается на установлении контакта с детьми. Дети, с которыми родители ежедневно разговаривают, интересуются их делами, растут уверенными в себе, легко сходятся с людьми, умеют располагать к себе.