***КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА***

**ПРАВИЛО ТРЁХ МИНУТ**

*Есть такое важное правило – правило «трёх минут». Оно работает как для взрослых членов семьи, 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 трёх минут» заключается в том, чтобы всегда встречать близкого человека с такой огромной радостью, как будто Вы не виделись много-много лет. И не важно, Вы вернулись из магазина, в который ушли десять минут назад 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.

Тех родителей, которые интуитивно выполняют правило «первых трёх минут», заметно сразу. Например, забирая ребенка из детского сада или из школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто помогают ребенку одеться и бросают короткую фразу «Пошли», разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайте всё внимание на ребенка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже можно пойти заняться ужином и другими домашними делами.

**ПОМНИТЕ: 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 родители всё время чем-то озабочены и куда-то спешат, точно не сделает детей счастливее, даже если взрослые уверены, что делают 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 будет доверительно общаться, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения с ним есть что-то важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть достаточно времени на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребенок. Не надо навязывать ему Ваши варианты свободного времени.

Время скоротечно, и Вы не успеете опомниться, как сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас. Пусть правило «трёх минут» Вам в этом пригодится.

*По материалам Наталии Сиротич,*

*размещенным в социальной сети «ВКонтакте»*