# Правило «перших трьох хвилин», яке потрібно знати всім батькам



#### Є таке важливе правило – правило «перших трьох хвилин». Коли батьки в сім’ї починають виконувати це правило, то помічають, що воно дуже багато змінює в стосунках на краще.

**Правило «перших трьох хвилин»** полягає в тому, щоб завжди зустрічати дитину з такою величезною радістю, як ніби зустрічаєте друга, якого не бачили вже багато, багато років. І не важливо, ви повернулися з магазину, в який вибігали за хлібом, прийшли додому з роботи чи повернулися з відрядження.

Як правило, все, чим з вами хоче поділитися дитина, вона «видає» в перші хвилини зустрічі, саме в цьому і полягає важливість не втратити цей час.

**Ви відразу помітите тих батьків**, які інтуїтивно виконують правило «перших трьох хвилин». Наприклад, забираючи дитину зі школи, вони завжди присідають на рівень її очей, обіймають при зустрічі і кажуть, як сильно за ними скучили. У той час як інші батьки просто беруть дитину за руку, кажуть «пішли», розмовляючи при цьому по телефону.

Приходячи з роботи, відразу звертайте всю увагу на дитину. Роззувайтеся і біжіть до дитини. У вас є кілька хвилин для того, щоб сісти поруч з нею, розпитати про її день і уважно вислухати все, чим вона хоче поділитися. Потім вже підете займатися побутовими справами і дивитися новини. Якщо ви таким чином не звернете увагу на дитину, то вона буде ходити за вами весь вечір, вимагаючи спілкування, уваги, любові.

### Важлива не кількість часу, а емоційна близькість

Іноді кілька хвилин душевної бесіди означають для малюка набагато більше, ніж цілий день, проведений разом з вами, якщо думками в цей час ви були в іншому місці. Те, що ми весь час поспішаємо і стурбовані, точно не зробить наших дітей щасливими, навіть якщо ми вважаємо, що робимо це заради них і їхнього добробуту.

### Для батьків і дітей вислів «час разом» має різне значення

Для дорослих достатньо, щоб діти просто перебували поруч з ними, коли вони роблять щось вдома або йдуть в магазин. А ось для дітей поняття «час разом» – це дивитися у очі, коли батьки сідають поруч, відкладають мобільні телефони, виключають думки про сотні своїх проблем і зовсім не відволікаються на сторонні справи. Дитина ніколи не довіриться, якщо відчуває, що в пріоритеті у батьків в момент спілкування є щось важливіше, ніж вона.

Звичайно, не завжди у батьків є час на спільну гру з дітьми, але в такі хвилини робіть тільки те, що хоче дитина. Не треба пропонувати їй ваші варіанти вільного часу. Час швидкоплинний, і ви не встигнете отямитися, як ваші сини і дочки подорослішають, тому не гайте часу і починайте будувати довірливі стосунки з ними вже зараз.

Нехай правило «трьох хвилин» вам в цьому стане в нагоді.

Автор: Наталія Сиротич