***«Правило 3 минут»***

***в общении родителей с детьми***

не предполагает того, что вы будете проводить с ребенком всего 3 минуты в день. Оно лишь требует того, чтобы вы обязательно выделяли эти 3 минуты при встрече, чтобы услышать все самое важное, что ребенок хотел бы вам поведать, а также для достижения полного взаимопонимания с ним.

«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 или детского сада, 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 обращайте 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 ребёнка 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.

Педагог-психолог

Копылова Татьяна Павловна