

МБОУ «Лицей им. Г.Ф. Атякшева»



Правило «Трех минут»

Социальный педагог:
Комкова Елена Владимировна

Задумывались ли Вы, сколько времени проводите со своим ребенком после работы? С технической точки зрения, нам нужно около 30 минут, чтобы приготовить для него ужин, около 15 минут, чтобы почитать ему книжку, мгновение, чтобы поцеловать перед сном. Среди всех этих периодов есть 3 минуты, которые могут оказаться для ребенка важнее целого дня. Если вы будете ему следовать, то сохраните расположение ребенка даже тогда, когда он достигнет переходного возраста. Как же правильно использовать эти 3 минуты, чтобы достичь полного взаимопонимания с ребенком, и оказалось, что все довольно просто.



Правило «Трех минут» заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, с которым давно не виделись. Даже если ваша разлука с ребенком длилась всего 5 минут, пока вы выбегали в магазин.

Обычно все, чем хочет поделиться с вами ребенок, он «выдает» в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность не упустить это время.



При этом важно опуститься на уровень глаз малыша и уделить 3 минуты на то, чтобы обнять ваше чадо и спросить, что происходило, пока вас не было. Особенно важно соблюдать это правило, забирая ребенка из детского сада, встречая из школы или возвращаясь к нему после рабочего дня.



- Согласно правилу «Трех минут» достаточно сказать ребенку как вы счастливы видеть его, и он сам расскажет вам о многом, особенно о том, что его интересует в данный момент.

- Важно в этот момент не задавать вопросы, интересующие сугубо вас, так как зачастую это обычные фразы, звучащие ежедневно в ушах ребенка «Как дела?», «Какую отметку получил?» и т.д.

- Важным моментом является искренность родителя.

- Внедрять правило «Трех минут» следует с самого раннего возраста. Тогда ребенок будет с нетерпением ждать вашего возвращения, чтобы поделиться своими впечатлениями и переживаниями. Если игнорировать такие разговоры в раннем возрасте, то ребенок осознает со временем, что его проблемы никому не нужны, и перестанет их озвучивать, замкнувшись в себе.





Нужно отметить, что правило трех минут 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.

Важно не количество времени, а эмоциональная близость!





Для достижения полного взаимопонимания с ребенком можно использовать следующие советы :

1. Ежеженедельно выбирайте время на то, чтобы позаниматься с ребенком чем-то таким, что интересно вам обоим.
2. Давайте детям понять, что вы их слышите. Например, можете повторить полученную от малышей информацию, чтобы удостовериться, что все правильно поняли.
3. Смягчайте сильные эмоции. Не демонстрируйте ложного восторга.
4. Возвращайтесь к разговорам через время, давайте понять, что помните то, о чем вам рассказывают дети.
5. Избегайте долгих и бесполезных споров, даже если они касаются очевидных для вас вещей. Вместо этого скажите детям: «Хорошо, я понял, что вы со мной не согласны».

Время скоротечно и вы не успеете опомниться, как ваши дети повзрослеют, потому, не теряйте время и начинайте строить доверительные отношения прямо сейчас.