

«Правило трёх минут»



Почему ребёнку нужно уделять большое количество времени и внимания?

Ребёнку требуется много времени с родителями: и чем он меньше, тем больше этого времени нужно.

Кроме того, чтобы времени было достаточно, оно ещё должно быть качественным. Качественное время вместе – это когда родитель в этот момент находится только с ребёнком и не отвлекается на посторонние дела. Ведь это так здорово - заниматься чем-то вместе, особенно тем, что интересно самому ребёнку.

К чему может привести отсутствие внимания и времени родителя в жизни ребёнка?

Отсутствие времени, проведённого родителем совместно с ребёнком, может негативно сказаться на взаимоотношениях. Ребёнок может перестать делиться с вами важными для него событиями, может пострадать его самооценка («я им не нужен» / «я не заслуживаю внимания» и т.д.)

Если родители обращают мало внимания на ребёнка, он может начать строить свои догадки, почему так происходит. И скорее всего, он будет думать, что причина и именно в нём.

Что же такое это «правило трёх минут»?!

Встречая ребёнка, особенно после времени, проведённого отдельно, важно уделить первые три минуты на тёплое приветствие и вопрос о том, как прошёл день. Этот небольшой, но значимый ритуал способствует улучшению взаимоотношений и укрепляет связь между родителем и ребёнком.

Первые минуты при встрече создают обстановку внимания, уважения и поддержки, что помогает ребёнку почувствовать себя важным и любимым. Такие моменты также способствуют «переключению» ребёнка с внешних впечатлений на общение со взрослым.

Кроме того, если вы уделяете первые три минуты общению, вы позволяете ребёнку выразить свои чувства, поделиться впечатлениями и переживаниями.



Правило трёх минут имеет большое значение для развития доверительных отношений и коммуникации между взрослыми и детьми в целом. Это создаёт базу для укрепления взаимопонимания, уважения и любви, что остаётся важным аспектом взаимоотношений на протяжении всей жизни.



Как же родителю найти больше времени для общения?

Если найти много времени для ребёнка трудно, а так и правда может быть с учётом работы, домашних и других дел, то могут помочь ритуалы.

Ритуалом может стать качественное время, которое проводится регулярно.

- 10-15 минут перед сном за книжкой
- 10 минут за чаем каждый вечер
- Традиционная прогулка в субботу утром
- Совместная настольная игра по четвергам

Всё, что угодно, что будет приносить радость вам и вашему ребёнку!

ЕСЛИ РЕБЁНОК БУДЕТ ЗНАТЬ, ЧТО У НЕГО ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ ВРЕМЯ С ВАМИ, ЕМУ БУДЕТ СПОКОЙНЕЕ И УЮТНЕЕ 😊

