

ПРАВИЛО «ТРЕХ МИНУТ» В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ



Специалисты считают, что первые несколько минут после разлуки, даже небольшой, оказываются важнее целого дня — и эмоционально, и информативно. Согласно правилу «трех минут», момент встречи с ребенком должен быть наполнен такой радостью, как будто вы давно не виделись. И не важно, вернулись вы из магазина/с работы, или пришли забирать свое дитя из детского сада. Подростку тоже нужны эти минуты: обнимайте, целуйте, говорите что-то милое и ласковое — показывайте, что очень рады его видеть.

После объятий и поцелуев ребенок выплескивает родителю практически всю зафиксированную в его памяти информацию. И даже подростки, видя такое радостное принятие, могут поделиться тем, что при других обстоятельствах не рассказали бы, считая это неважным для родителей.

В первые минуты встречи постарайтесь быть с ребёнком на одном уровне, чтобы ваши взгляды встретились. Например, если пришли, чтобы забрать малыша из детского сада, присядьте и обнимите его, глядя в глаза. Контакт «глаза в глаза» способствует большему доверию.

Выслушайте чадо, не перебивая, пока он полон энтузиазма и желания рассказать о событиях своего дня. Если сошлётесь на занятость: «Давай поговорим потом», то рискуете потерять уникальный момент для дальнейшего выстраивания доверительных отношений с дочерью или сыном. Ребенок посчитает, что его проблемы родителям не интересны, и делиться с ними своими переживаниями незначит.

Старайтесь не произносить формальных односложных ответов на вопросы сына или дочери – «да», «хорошо», «нет», «молодец». У него может сложиться впечатление, что родителей не особо интересуют его жизнь. По мере взросления ребенок будет так же автоматически общаться и с вами, не проявляя интереса к жизни родителей.

Не надо воспринимать буквально название данного метода. Оно вовсе не значит, что время для общения с ребенком при встрече ограничивается тремя минутами, после которых вы занимаетесь своими делами. Этот психологический прием направлен на установление между детьми и родителями доверительных отношений, которые не ограничиваются временными рамками.

Начинайте применять «правило трех минут» с раннего возраста ребенка, не дожидаясь пока ваш «лапусик» станет ершистым подростком, ведь тогда устанавливать близкие и доверительные отношения будет гораздо сложнее, а иногда и вообще невозможно, если дочь или сын от вас сильно отделились.

Почему это правило работает?

Психологи утверждают, что «правило трех минут» эффективно работает при правильном и регулярном применении. Три минуты – это условный отрезок времени, которого хватает ребенку, чтобы рассказать что-то интересное, поделиться с вами новостями из своей школьной или «детсадовской» жизни.

Если лишать детей подобного общения под предлогом, что вы спешите или вас ждут другие дела, то очень скоро между вами возникнет барьер непонимания. Кроме этого, некоторые дети начнут умалчивать важные детали из-за невозможности найти время для этого, а другие станут воспринимать свои откровения как фоновый шум к повседневным делам взрослых. И тогда у ребенка возникнет необходимость «найти уши», которые будут его слышать. В подростковом возрасте дети идут в поисках «слушателей» в разные компании, к сожалению, многие из которых неблагоприятны.

Помните о том, что дети растут очень быстро, и если вы хотите, чтобы между вами на всю жизнь сохранились близкие и доверительные отношения, начинайте их формировать как можно раньше. Каждая минута, проведенная за совместными делами, играми или разговорами, станет бесценным опытом и радостью от общения с близким человеком.

Нет ничего более трогательного, когда в любом возрасте маме есть о чем поговорить по душам со своим сыном или дочкой, которые приходят поделиться и радостью, и горем не на форум в социальных сетях, а к родному человеку.

При общении с детьми рекомендуем взять на вооружение следующие советы

- Постарайтесь каждую неделю выделять время на совместное занятие или времяпровождение с ребенком, которое будет интересно вам обоим.
- Откажитесь от ложного восторга или огорчения во время рассказа ребенка о событиях в его жизни, так как дети тонко чувствуют фальшь, что их, как говорится, «не проведешь». Фальшивые эмоции могут оттолкнуть ребенка и вызвать недоверие.
- Обязательно вспоминайте о разговоре с ребенком через некоторое время, чтобы показать, что вы внимательно слушали и помните все детали его рассказа.
- Не прибегайте к долгим спорам и назидательным беседам, даже если они касаются очевидных для вас вещей.

Психологи отмечают, что дети гораздо больше ценят минуты искреннего общения, чем многочасовое совместное времяпровождение, когда вроде бы вместе, но каждый сам по себе. Детям важно, чтобы вы уделяли им внимание и дарили эмоциональную близость, не отвлекаясь на другие дела.

Ежедневная спешка и озабоченность точно не сделают наших детей счастливыми. Понятно, что мы стараемся ради их благосостояния, но они дети, и хотят быть счастливыми «здесь и сейчас», пока у них отсутствуют взрослые проблемы и заботы.

Подарите своим детям внимание, будьте для них родными людьми не только по биологическому определению, а прежде всего, по эмоциональной близости.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог – психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.*

Запись на бесплатную консультацию по телефону

8 416 2 226 247