

ПРАВИЛО «ТРЕХ МИНУТ» В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА



«Правило первых трех минут» - это очень простой психологический прием, который помогает родителям установить доверительные отношения со своим ребенком. Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему.

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.

Приходя с работы, сразу обращайтесь 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 малыша 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.

Как правильно обнимать детей

Придя с работы, обнимите сына или дочь, поцелуйте, погладьте по волосам. Тактильный контакт очень важен, особенно от 3 до 5 лет. Он настраивает на

положительные эмоции, устанавливает доверительные отношения. Дети, которых обнимают родители, растут гораздо счастливее.

Как соблюдать визуальный контакт

После объятий спросите у ребенка, как прошел его день, что интересного произошло, что он видел, что делал. Узнайте, может быть, его что-то беспокоит или тревожит, и пока слушаете рассказ, установите крепкий зрительный контакт. Не отворачивайтесь и не прерывайтесь на соцсети в гаджетах. Вы должны мягко и без осуждения смотреть в лицо малышу, пока он говорит. Он должен видеть и чувствовать, что все ваше внимание принадлежит ему.

Как правильно слушать своего ребенка

У многих взрослых есть навык вставлять несущественные реплики в рассказ близких, друзей или коллег. При этом часть истории влетает в одно ухо и тут же вылетает из другого. В правиле первых трех минут подобный навык - лишний. Научитесь активно слушать ребенка, вникая во все, что он говорит, запоминая ключевые моменты. К ним, кстати, можно вернуться пару дней спустя, напомнив, о чем вы говорили. Так дети понимают, что их действительно слышат, а не просто поддакивают из вежливости. Главное, не перебивайте ребенка на полуслове, не начинайте спорить, доказывать, что он не прав.

Первые три минуты просто внимательно слушайте: мальчишкам и девочкам требует в среднем именно столько времени, чтобы рассказать о событиях дня. А вот уже после можете спокойно задавать вопросы, возможно, поучать и наставлять, если это необходимо. Только постарайтесь обойтись без крика и наказаний, ведь любые ошибки можно исправить. Подскажите ребенку верное направление, чтобы он мог исправить случившееся по его вине. Или же порадитесь за его маленькие победы.

Старайтесь никогда не врать ни себе, ни детям, всегда выражайте те эмоции, что чувствуете. Если вы огорчены поступком ребенка, так и скажите, если восхищены его успехом, похвалите его. Не скупитесь на добрые слова, отметив старания ребенка и его великолепные способности. Даже трехлетние малыши чутко чувствуют фальшь и наигранность, поэтому обойдитесь без социальной маски - дома вы можете быть собой. Плюс, таким образом, вы научите ребенка искренности и завоюете его доверие.

Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416)2 226 247 или на сайте родители28.амур-иро. Консультации оказываются бесплатно.