**4. Выслушать**. Слушайте, продолжая смотреть на ребёнка, прикасаться к нему (например, держа за руку). Поверьте, всё самое важное будет сказано очень быстро. Дальнейшее общение можно уже продолжать в обычном режиме.  
  
Как правило, на всё это достаточно трёх минут. После можно идти по своим взрослым делам, вести ребёнка в машину, звонить по телефону.  
  
*К чему может привести игнорирование правила*

Последствия игнорирования правила трех минут могут быть разными, в зависимости от характера ребенка. Например, в одном случае ребенок, у которого нет возможности поделиться с родителями тем, что беспокоит, когда это необходимо, постепенно привыкнет, что с родителями такое не обсудишь. А со временем некоторые темы вообще станут казаться недостаточно важными, чтобы о них говорить. В этом случае контакт будет утерян, и родители рискуют пропустить действительно важные вещи в жизни своего ребенка.

Другие дети, наоборот, в попытке достучаться до родителей будут говорить весь вечер, каждый раз вспоминая все новые факты. Но родители такого ребенка тоже рискуют многого не услышать, потому что для них его рассказ в конце концов станет просто фоновым шумом.

Конечно, правило трех минут не означает, что нужно проводить с ребенком только три минуты в день. Оно значит, что очень важно посвящать ему все свое внимание на это время при каждой встрече. Так вы будете уверены, что услышали все самое главное, чем он хотел поделиться.

Есть ли что-то, чем вы и ребенок оба интересуетесь? Найдите то, что вас объединяет, и проводите больше времени вместе, занимаясь или разговаривая об этом.

Если у вас пока не самые доверительные отношения или ребенок не слишком разговорчив, попробуйте начинать с рассказа о том, как прошел ваш день: это поможет ему тоже начать делиться впечатлениями.

И помните:

«Ребенок учится тому, что видит у себя в дому,

Родители - пример ему !»

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»

2024-2025год

**«Правило трех минут»**



**Консультация для родителей**

***Социальный педагог:***

***Жанна Геннадьевна Тимошенко,***

***89205745047***

Наш адрес:

309504, Белгородская область,

г. Старый Оскол,

Интернациональный, 23

Телефон:

8(4725) 24-31-40

Оказывается, есть такое важное правило – правило «трёх минут». Оно работает, как для супругов, так и для детей. Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему. Правило «первых трёх минут» заключается в том, чтобы всегда встречать близкого человека с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже 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 ребёнок, он «выдаёт» в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность не упустить это время.

Можно сразу заметить тех родителей, которые интуитивно выполняют правило «первых трёх минут». Например, забирая ребёнка со школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто берут ребёнка за руку, говорят «пошли»,разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайте всё внимание на ребёнка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже пойдёте ужинать и смотреть новости.

Важно не количество времени, а эмоциональная близость. Иногда несколько минут душевной беседы значит для малыша гораздо больше, чем целый день, проведённый с вами вместе. То, что мы всё время заняты 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. Ребёнок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то  важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребёнок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени.

Время скоротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас. Пусть правило  «трёх минут» вам в этом пригодится.

*Итак, что нужно сделать согласно правилу трёх минут:*

1. **Улыбнуться и посмотреть в глаза.** Для этого нужно опуститься на корточки или сесть на стул, чтобы оказаться на уровне взгляда ребёнка, не нависать над ним. Он поймёт, что вы им интересуетесь. А вы по взгляду сразу сориентируетесь, в каком настроении ваш сын или дочка.  
     
   **2.Наладить тактильный контакт.** Можно обнять, поцеловать, взять за руку. Прикосновения, объятия, помогают сформировать чувство защищённости. В ваших руках малыш будет чувствовать себя как дома, где бы вы ни находились.  
     
   **3. Спросить, что изменилось за время вашего отсутствия (как прошёл день, что нового).** Не верю, что вам это не интересно, и эти три минуты (это лучшее время, чтобы задать такие вопросы!)

Оказывается, есть такое важное правило – правило «трёх минут». Оно работает, как для супругов, так и для детей. Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему. Правило «первых трёх минут» заключается в том, чтобы всегда встречать близкого человека с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже 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 ребёнок, он «выдаёт» в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность не упустить это время.

Можно сразу заметить тех родителей, которые интуитивно выполняют правило «первых трёх минут». Например, забирая ребёнка со школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто берут ребёнка за руку, говорят «пошли»,разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайте всё внимание на ребёнка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже пойдёте ужинать и смотреть новости.

Важно не количество времени, а эмоциональная близость. Иногда несколько минут душевной беседы значит для малыша гораздо больше, чем целый день, проведённый с вами вместе. То, что мы всё время заняты 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. Ребёнок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то  важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребёнок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени.

Время скоротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас. Пусть правило  «трёх минут» вам в этом пригодится.

*Итак, что нужно сделать согласно правилу трёх минут:*

1. **Улыбнуться и посмотреть в глаза.** Для этого нужно опуститься на корточки или сесть на стул, чтобы оказаться на уровне взгляда ребёнка, не нависать над ним. Он поймёт, что вы им интересуетесь. А вы по взгляду сразу сориентируетесь, в каком настроении ваш сын или дочка.  
     
   **2.Наладить тактильный контакт.** Можно обнять, поцеловать, взять за руку. Прикосновения, объятия, помогают сформировать чувство защищённости. В ваших руках малыш будет чувствовать себя как дома, где бы вы ни находились.  
     
   **3. Спросить, что изменилось за время вашего отсутствия (как прошёл день, что нового).** Не верю, что вам это не интересно, и эти три минуты (это лучшее время, чтобы задать такие вопросы!)