

ПРАВИЛО ТРЁХ МИНУТ



Правило заключается в том, чтобы каждый раз встречать ребенка так, словно вы не виделись очень давно (даже если ваша разлука длилась всего 5 минут, пока вы выбегали в магазин).

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.

В первые минуты встречи с вами ребенок выплескивает практически всю зафиксированную в его памяти информацию.

Последствия игнорирования этого правила трех минут могут различаться в зависимости от характера малыша. Кто-то, не имея возможности рассказать родителям все при встрече, будет умалчивать о важных деталях (постепенно какие-то факты начнут казаться ребенку не такими значительными, чтобы о них говорить, а какие-то моменты попросту забудутся). В этом случае родители рискуют многое упустить из виду.

Другой ребенок будет болтать весь вечер, наращивая на каждый факт новые подробности, которые у него со временем успеют сложиться в полноценный рассказ. Родители такого малыша тоже рискуют многое не услышать, так как для них часто не прекращающаяся речь малыша может проходить фоном к обычным вечерним делам.

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 малыш хотел бы вам поведать.



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

А как проходят ваши ежедневные встречи с ребенком?

Педагог-психолог Чистякова Н.И.

(По материалам интернет-ресурса <https://www.adme.ru/>)