**УВАЖНИМ БАТЬКАМ**

**Правило «перших трьох хвилин», яке потрібно знати всім батькам**

Є таке важливе правило – правило «перших трьох хвилин». Коли батьки в сім’ї починають виконувати це правило, то помічають, що воно дуже багато змінює в стосунках на краще.

Правило «перших трьох хвилин»полягає в тому, щоб завжди зустрічати дитину з такою величезною радістю, як ніби зустрічаєте друга, якого не бачили вже багато, багато років. І не важливо, ви повернулися з магазину, в який вибігали за хлібом, прийшли додому з роботи чи повернулися з відрядження.

Як правило, все, чим з вами хоче поділитися дитина, вона «видає» в перші хвилини зустрічі, саме в цьому і полягає важливість не втратити цей час.

Ви відразу помітите тих батьків, які інтуїтивно виконують правило «перших трьох хвилин». Наприклад, забираючи дитину зі школи, вони завжди присідають на рівень її очей, обіймають при зустрічі і кажуть, як сильно за ними скучили. У той час як інші батьки просто беруть дитину за руку, кажуть «пішли», розмовляючи при цьому по телефону.

Приходячи з роботи, відразу звертайте всю увагу на дитину. Роззувайтеся і біжіть до дитини. У вас є кілька хвилин для того, щоб сісти поруч з нею, розпитати про її день і уважно вислухати все, чим вона хоче поділитися. Потім вже підете займатися побутовими справами і дивитися новини. Якщо ви таким чином не звернете увагу на дитину, то вона буде ходити за вами весь вечір, вимагаючи спілкування, уваги, любові.

Важлива не кількість часу, а емоційна близькість

Іноді кілька хвилин душевної бесіди означають для малюка набагато більше, ніж цілий день, проведений разом з вами, якщо думками в цей час ви були в іншому місці. Те, що ми весь час поспішаємо і стурбовані, точно не зробить наших дітей щасливими, навіть якщо ми вважаємо, що робимо це заради них і їхнього добробуту.

Для батьків і дітей вислів «час разом» має різне значення

Для дорослих достатньо, щоб діти просто перебували поруч з ними, коли вони роблять щось вдома або йдуть в магазин. А ось для дітей поняття «час разом» – це дивитися у очі, коли батьки сідають поруч, відкладають мобільні телефони, виключають думки про сотні своїх проблем і зовсім не відволікаються на сторонні справи. Дитина ніколи не довіриться, якщо відчуває, що в пріоритеті у батьків в момент спілкування є щось важливіше, ніж вона.

Звичайно, не завжди у батьків є час на спільну гру з дітьми, але в такі хвилини робіть тільки те, що хоче дитина. Не треба пропонувати їй ваші варіанти вільного часу. Час швидкоплинний, і ви не встигнете отямитися, як ваші сини і дочки подорослішають, тому не гайте часу і починайте будувати довірливі стосунки з ними вже зараз.

Нехай правило «трьох хвилин» вам в цьому стане в нагоді.