

**ПОРАДИ БАТЬКАМ**

**Унікальне правило трьох хвилин:  
ЯК ВИХОВАТИ ЩАСЛИВУ  
ДИТИНУ.**



**Відносини між батьками і дітьми не завжди ідеальні. Особливо складним для багатьох стає підлітковий вік. Іноді, щоб вибудувати «місток» між двома поколіннями, доводиться шукати масу способів, як це зробити. Психологи стверджують, що є одне універсальне правило, яке прекрасно справляється з цим завданням.**

**Щоденне спілкування батьків і дітей є запорукою успішного дорослішання і розвитку дитини. А скільки часу в день ви проводите з дитиною? Більшість, приходячи з роботи, відразу беруться за приготування вечері, миття посуду, прийняття ванни і т. д. Потім поцілунок і побажання на добраніч своєму чаду. Начебто дитина і присутня весь час поруч, однак спілкування як таке, насправді, відсутнє.**

**Попри шалений ритм нашого життя, насолодитися спілкуванням з дитиною, насправді, можна встигнути сповна. Саме цей факт підтверджує правило «трьох хвилин», рекомендований психологами.**

**Дотримуючись основних моментів правила «трьох хвилин», можна знайти повну довіру своїй дитині і перенести її в подальші відносини з уже більш дорослою і зрілою особистістю.**

**В незалежності від того, звідки ви повернулися, з роботи або з магазину, ведіть себе так, як ніби ви не бачилися дуже довгий час, а значить, дуже скучили і неймовірно раді бачити свого непосиду.**

**Обіймайте і цілуйте малюка з таким почуттям, ніби до вас приїхав довгоочікуваний друг і ви вкрай раді бачити його.**

**Дуже важливо, щоб в момент обіймів і розмови з дитиною ваші очі знаходилися на одному рівні – це викличе набагато більшу довіру малюка до вас, ніж вести той же діалог, готуючи вечерю.**

- Саме в перші три хвилини зустрічі дитина готова розповісти про те, що пам'ятає про минулі дні. Проігнорувавши цей невідновлювальний час, можна втратити шанс на відверту розмову. Важливо в цей час не ставити питання, що цікавлять суто вас, так як часто це стандартні фрази, які звучать у вухах дитини кожен день – «Як справи в садку?», «Що ти їв на обід?», «Ти зробив уроки?» і т. д.**
- Згідно з правилом «трьох хвилин», досить сказати дитині, наскільки ви щасливі його бачити, і він сам багато про що розповість, особливо про те, що його дійсно на даний момент цікавить**
- Важливим моментом даного правила є щирість батьків. Фальш і награність розпізнається малюками відразу ж – їх обдурити неможливо**
- Впроваджувати правило «трьох» хвилин необхідно з раннього віку. Тоді дитина буде з нетерпінням чекати вашого повернення, щоб поділитися своїми враженнями, пережитими емоціями і**

**можливими проблемами – це вкрай важливо для крихітки. В іншому випадку, якщо ігнорувати такі розмови в ранньому віці, відмахуючись від них через брак часу або уявної неважливості питання, маленький чоловічок з часом усвідомлює, що його проблеми нікому не потрібні і перестане їх озвучувати, замкнувшись в собі. А це призведе до сварок, непорозумінням і обману, особливо в підлітковому віці**

- Правило «трьох хвилин» ні в якому разі не закликає проводити з дитиною саме цей короткий проміжок часу в день, але воно дає можливість з часом придбати довірчі відносини, завдяки яким ваша дитина завжди зможе, навіть у найтяжчу для нього хвилину, довіритися саме вам, а не компанії однолітків у дворі.**

**Любіть своїх малюків і не шукайте в них недоліків – вони всі по-своєму унікальні. Прислухайтеся до свого серця і до порад психологів, і у вас обов'язково вийде створити щасливу сім'ю зі здоровими відносинами!**

