***Поради психолога***

***Правило трьох хвилин***

Буквально за лічені хвилини в нашому житті може змінитися багато що.

**ДІТИ ЗАВЖДИ ПОТРЕБУЮТЬ ДО СЕБЕ НЕГАЙНОЇ УВАГИ**

Виявляється, є таке важливе правило – ***правило "трьох хвилин".***

Воно працює, як для подружжя, так і для дітей.

Коли батьки в родині 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, наче зустрічаєте друга, якого не бачили вже багато, багато років.

І не важливо, ви повернулися з магазину, в який вибігали за хлібом, чи прийшли додому з роботи.

Зазвичай, все, чим з вами хоче поділитися дитина, вона "видає" в перші хвилини зустрічі, саме в цьому полягає важливість не змарнувати цей час.

Ви одразу помітите тих батьків, які інтуїтивно виконують правило "перших трьох хвилин". Наприклад, забираючи дитину зі школи, вони завжди присідають на рівень її очей, обнімають при зустрічі та говорять, що за нею скучили.

В той час, як інші батьки просто беруть дитину за руку, кажуть "пішли", розмовляючи при цьому по телефону.

Приходячи з роботи, одразу звертайте всю увагу на дитину. Роззуваєтесь і біжите за дитиною. Ви маєте декілька хвилин для того, щоб сісти поруч біля неї, розпитати про її день та вислухати.

Потім вже підете їсти й дивитися новини. Якщо ви таким чином не звернете увагу на дитину, то вона буде ходити за вами цілий вечір, потребуючи спілкування.

**ВАЖЛИВА НЕ КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ, А ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ**

Іноді декілька хвилин душевної бесіди значать для малюка набагато більше, ніж цілий день, проведений з вами разом, якщо думками в цей час ви були деінде.

За останніми даними, українці виділяють на спілкування з власними дітьми максимум 1,5 години на тиждень. Це навіть вважається непоганим результатом.

Поляки, наприклад, наводили свої дані, що у них батьки повністю приділяють дитині лише 4 хвилини в день.

Те, що ми весь час забігані й заклопотані, точно не зробить наших дітей щасливішими, навіть, якщо ми вважаємо, що робимо це заради них і їхнього добробуту.

Дітям дуже потрібне спілкування, потрібен власний життєвий приклад.

Для батьків і дітей вираз "час разом" має різне значення.

Для дорослих достатньо, щоб діти просто перебували поруч із ними, коли вони роблять щось удома чи йдуть в магазин.

А ось для дітей поняття "час разом" – це дивитися очі-в-очі, коли батьки сідають поруч, відкладають мобільні телефони, виключають думки про сотні своїх проблем зовсім не відволікаються на сторонні справи.

