**"Правило 3-х минут" в воспитании детей –**

**должен знать каждый родитель**

*- Чем вы занимаетесь, приходя с работы?*

***Многие ответят****: «Каждый день одно и то же! Надо приготовить ужин, помыть посуду, постирать, проверить уроки, принять ванну и, поцеловав ненаглядного ребенка, отправиться спать!»*

- А много ли вы времени уделяете ребенку после работы?

- Ну, проверила уроки, поговорили о проблемах насущных, завтрашней контрольной по математике. Подготовили стен-газету к предстоящему празднику.

Вроде ребенок рядом, но как-то фоном. **Общения как такового и нет. Но ведь ребенку этого не достаточно.**

**Психологи разработали правило 3-х минут.**

· Встречая каждый раз своего ребенка, ***ведите себя так, будто вы встретили друга, которого не видели сто лет***. И неважно, с работы вы пришли, или с рынка.

· При встрече ***не забывайте обнимать его и целовать***– это важно!

· Во время разговоров находитесь с ребенком на уровне ***«глаза в глаза»*** - это вызывает доверие гораздо больше, чем банальный разговор за ужином.

· ***В эти первые 3 минуты ребенок готов рассказать вам все!***В этом вся важность. Игнорируя эти минуты общения, вы упускаете возможность на откровенный разговор.

· Постарайтесь ***не засыпать в это время вопросами, которые волнуют только вас***: «Ты обедал?», « Выучил уроки?», «Что по контрольной?»

· ***Скажите, как рады видеть***. Как любите, скучаете, и он сам поделится с вами тем, что его волнует.

· Будьте ***искренними.***

Применяйте это просто правило с самых ранних лет. И тогда малыш с нетерпением будет ждать вас, чтобы рассказать о важном.

Игнорируя такие откровенные разговоры, отмахиваясь из-за мнимой неважности вопроса, нехватки времени, дитя поймет - **его проблемы никого не волнуют, и попросту перестанет их озвучивать.**

*А в подростковом возрасте это перерастет в скандалы, недопонимание, обман и злость.*

Сколько раз наблюдала картину в школе – *малыши бегут с уроков, глазами ищут мам,* чтобы рассказать, как прошел день, что нового выучили. В коридоре их мучительно ждут мамаши, не отрываясь от телефонов. При этом другие мамы, на уровне интуиции, выполняют «правило 3-х минут». Присаживаются на уровне глаз и обнимают.

**Знайте, при встрече с ребенком у вас есть всего несколько минут, чтобы сесть и выслушать**, а дальше…дальше ужин, посуда, уроки и прочий быт. Время летит молниеносно, *не успеете опомниться, как ваши дети вырастут*. Поэтому не упускайте время, пробуйте строить доверительные отношения уже сегодня.