**Правило трёх минут в общении с детьми**

Лучшее время, чтобы послушать и поговорить

У современных родителей много хлопот, и даже когда они проводят время с ребенком, часто мыслями находятся не с ним, а где-то в своих заботах. Это можно понять: все, чего нам действительно хочется в конце напряженного дня, — это посидеть спокойно, расслабиться и перезагрузиться. Но даже в такие моменты есть короткий и по-настоящему золотой отрезок времени, когда стоит посвятить все свое внимание тому, чем хочет поделиться с вами ребенок.

Как правило, все, что радует или тревожит больше всего, дети стараются выразить в первые три минуты встречи с родителями. Именно в этот момент желательно проявить максимум участия, понять, что же хочет сказать нам ребенок (неважно, малыш это или подросток). Более того, если следовать этому правилу с ранних лет, то ребенок будет доверять вам, даже когда станет подростком.

Как лучше всего использовать эти драгоценные три минуты, чтобы достичь с ребенком максимального уровня взаимопонимания? Постарайтесь научиться воспринимать каждую новую встречу с ребенком так, как будто вы встретились после долгой разлуки, — даже если вы не виделись буквально полчаса, пока выходили в магазин за продуктами.

Особенно важно следовать этому правилу, когда вы забираете ребенка из детского сада, встречаете после школы или когда сами возвращаетесь домой с работы. Спросите, как прошел его день, весело ли ему было в школе и чем интересным он занимался в свободное время.

**Что дает правило трех минут родителям и ребенку**

Правило трех минут помогает родителям понаблюдать за ребенком, понять его эмоциональное состояние (своего рода проверка связи) и дать возможность проявить свою радость от встречи, грусть от разлуки, сообщить интересные новости.

Когда у вас нет возможности надолго включиться в общение с ребенком (устали, плохо себя чувствуете, важное дело, работа), короткое общение дается намного легче. Это позволяет найти баланс между потребностями ребенка и интересами или заботами родителей.

Нам часто кажется, что если ребенок пытается обратить на себя внимание, то это надолго. Но как показывает практика, бывает достаточно отвлечься на пресловутые три минуты, чтобы ответить на вопрос малыша, послушать, что он хочет рассказать, и после этого дети способны занять себя. Убедившись, что все в порядке, что родитель идет на контакт, дальше ребенок идет заниматься своими делами, предоставив вам возможность продолжить заниматься своими.

Кстати, дети лучше всего помнят то, о чем хотели бы рассказать, именно в первые минуты встречи с вами. Им не терпится поделиться своими историями, но при этом они чувствуют, когда в их рассказах не заинтересованы.

Важно помнить: правило вовсе не означает, что не нужно приучать ребенка немного подождать, если мама или папа заняты. Выслушав его в течение нескольких минут, можно ответить, что это интересно и важно, но сейчас вам нужно закончить свое дело, а после этого уже вернуться к обсуждению интересующей ребенка темы.

Еще один момент, о котором стоит напоминать детям: так бывает в жизни, что у нас могут быть разные желания. Одному хочется пообщаться и рассказать все свои новости, а другому хочется сейчас побыть в тишине, он не готов пока общаться. И это не означает, что ему не интересно послушать.

**К чему может привести игнорирование правила**

Последствия игнорирования правила трех минут могут быть разными, в зависимости от характера ребенка. Например, в одном случае ребенок, у которого нет возможности поделиться с родителями тем, что беспокоит, когда это необходимо, постепенно привыкнет, что с родителями такое не обсудишь. А со временем некоторые темы вообще станут казаться недостаточно важными, чтобы о них говорить. В этом случае контакт будет утерян, и родители рискуют пропустить действительно важные вещи в жизни своего ребенка.

Другие дети, наоборот, в попытке достучаться до родителей будут говорить весь вечер, каждый раз вспоминая все новые факты. Но родители такого ребенка тоже рискуют многого не услышать, потому что для них его рассказ в конце концов станет просто фоновым шумом.

Конечно, правило трех минут не означает, что нужно проводить с ребенком только три минуты в день. Оно значит, что очень важно посвящать ему все свое внимание на это время при каждой встрече. Так вы будете уверены, что услышали все самое главное, чем он хотел поделиться.

Между прочим, правило работает и в отношениях между супругами. Когда в семье начинают выполнять это правило, сразу становится заметно, что между вами многое начинает меняться к лучшему — разногласий становится меньше, а тепла и взаимопонимания — больше.

Что еще нужно иметь в виду

Чтобы достичь полного взаимопонимания при общении с ребенком, старайтесь следовать этим рекомендациям.

* Важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне (то есть в случае с дошкольником, например, лучше присесть на корточки). Обнимите его и спросите, как дела, что нового произошло, пока вас не было. Еще лучше вашу связь и включенность маленькие дети чувствуют, когда им кладут руку на плечо или берут за руку.
* Давайте ребенку понять, что вы его слышите. Например, повторяйте в разговоре время от времени услышанное. Заодно вы убедитесь, что вы все поняли правильно.
* Старайтесь, чтобы ваш интерес был искренним: дети тонко чувствуют фальшь. Поэтому нужно честно включаться в это общение, вникать в то, что говорит ребенок.
* Избегайте долгих и бесполезных споров, даже если ваша позиция кажется разумной и очевидной. Просто скажите ребенку: «Хорошо, я понимаю, что ты со мной не согласен и у тебя своя точка зрения».
* Можно вернуться к теме разговора чуть позже — так вы дадите понять, что помните, о чем говорили, и вам не все равно.
* Есть ли что-то, чем вы и ребенок оба интересуетесь? Найдите то, что вас объединяет, и проводите больше времени вместе, занимаясь или разговаривая об этом.
* Если у вас пока не самые доверительные отношения или ребенок не слишком разговорчив, попробуйте начинать с рассказа о том, как прошел ваш день: это поможет ему тоже начать делиться впечатлениями.

В любом случае знайте, что время, которое вы вкладываете в своих детей, — это ключ к их сердцам даже в более старшем возрасте. Заинтересованное общение объединяет семью и помогает сохранить эмоциональную связь между вами даже спустя годы после того, как дети покинут дом. А хорошие отношения с родителями в детстве формируют уверенных в себе и счастливых взрослых.

Поэтому старайтесь показывать, что вам не все равно, и будьте рядом со своим ребенком хотя бы ненадолго, но ежедневно. Поверьте, когда он станет подростком и начнет естественным образом психологически отделяться от вас, вы будете с ностальгией вспоминать годы, когда он взахлеб делился с вами своими нехитрыми, но такими искренними историями!