**Правило трёх минут!**

Сколько времени вы проводите в общении с ребёнком каждый день? Обычно это занимает от получаса до часа по вечерам, когда ужинаете вместе и около 15-20 минут перед сном, когда читаем сказку. В целом, это не очень много. Однако, если выделить три важные минуты в это время, то можно заложить основу доверительных отношений, которые будут поддерживаться и в подростковом возрасте.

**Что такое «Правило трёх минут»?**

Суть этого правила заключается в том, что каждый раз после разлуки с ребёнком (независимо от её длины), необходимо опуститься на его уровень, обнять его и поинтересоваться, что происходило во время вашего отсутствия. Важно слушать всё, что он хочет сказать, хотя бы в течение трёх минут. Обычно этого времени достаточно, чтобы ребёнок поделился с вами чем-то важным.

*«Правило трёх минут» особенно актуально при встрече с ребёнком после детского сада или школы, а также после рабочего дня. Ключевым моментом является полная сосредоточенность на ребёнке в течение этих трёх минут: смотреть в глаза, показывать заинтересованность и внимание к его рассказам.*

**Почему это имеет значение?**

«Правило трёх минут» не означает, что достаточно уделять ребёнку только три минуты в день. Оно акцентирует внимание на важности полной концентрации на чувствах и переживаниях малыша хотя бы в течение трёх минут. Эти минуты помогают установить доверие. Ребёнок почувствует, что его жизнь важна для вас.

С течением времени он вырастет и станет более самостоятельным, но всегда будет знать, что у него есть родитель, который искренне интересуется им и прислушивается к его словам.

