

## Правило 180 секунд для взрослых

### **Всего 180 секунд, и ваш ребенок вырастет другим: что такое «правило трех минут» — его нужно знать всем родителям**

Взрослые часто невнимательно относятся к детским рассказам и слушают вполуха лепетание ребенка. И очень зря «Правило первых трех минут» — это очень простой психологический прием, который помогает родителям установить доверительные отношения со своим ребенком. В чем же суть этого приема?

#### **«Путь недолюбленного ребенка»**

Это началось еще с 90-х годов: родители старались дать своим детям все материальные блага, но забывали о любви и внимании. До сих пор мамы и папы всё чаще погружаются с головой в работу, чтобы обеспечить семью, поэтому разговоры, а тем более общие игры и прогулки стали редкостью. Возвращаясь из офисов, взрослые либо падают от усталости, либо пытаются приготовить ужин, сделать уборку, быстренько проверить уроки. Задушевные беседы в этот план-минимум уже не входят, а зря. Психологи уверяют, достаточно трех минут в день, чтобы выслушать ребенка, узнать, как прошел его день, чтобы сын или дочь почувствовали, что о них помнят, их любят и что они действительно важны своим родителям. Что будет, если не соблюдать правило первых трех минут?

Во-первых, учеными доказано, что в первые три минуты коммуникации любой человек, большой и маленький, ощущает на себе внимание. Или не ощущает. Во втором случае он постепенно, раз за разом становится невидимкой и в итоге вырастает в достаточно неуверенную личность, не умеющую выстраивать отношения с другими из-за недоверчивости.

Во-вторых, неуверенность порождает определенный образ жизни, замешанный на неудачах и завышенной жертвенности. Уже в подростковом возрасте школьник спокойно довольствуется вторыми ролями и работает вечной жилеткой, куда плачутся приятели. Таким образом он получает то внимание, которое недодали ему родители.

Еще один путь недолюбленного ребенка — трансформация в инфантильного взрослого человека, не умеющего принимать решения самостоятельно. Он занимает позицию ведомого или становится капризным, навязчивым, эгоистичным большим ребенком, который не дает и слова вставить в свой монолог. Так он отрывается за то время, когда его никто не слушал и не слышал.

Если вы не желаете такой судьбы своему чаду, постарайтесь соблюдать правило первых трех минут. В нем нет ничего сложного, достаточно выучить три базовых навыка — объятия, визуальный контакт и вовлеченное слушание. И чем раньше вы приступите к этой практике, тем лучше. Возраст ребенка значения не имеет, правило прекрасно действует и с малышами 2–3 лет, и с подростками-бунтарями.

#### **Как правильно обнимать детей**

Придя с работы, обнимите сына или дочь, поцелуйте, погладьте по волосам. Тактильный контакт очень важен, особенно от 3 до 5 лет. Он настраивает на положительные эмоции, устанавливает доверительные отношения. Дети, которых обнимают родители, растут гораздо счастливее.

#### **Как соблюдать визуальный контакт**

После объятий спросите у ребенка, как прошел его день, что интересного произошло, что он видел, что делал. Узнайте, может быть, его что-то беспокоит или тревожит, и пока слушаете рассказ, установите крепкий зрительный контакт. Не отворачивайтесь и не прерывайтесь на соцсети в гаджетах. Вы должны мягко и без осуждения смотреть в лицо малышу, пока он говорит. Он должен видеть и чувствовать, что все ваше внимание принадлежит ему.

### **Как правильно слушать своего ребенка**

Казалось бы — слушать легко. Но это не так.

У многих взрослых есть навык вставлять несущественные реплики в рассказ близких, друзей или коллег. При этом часть истории влетает в одно ухо и тут же вылетает в другое. В правиле первых трех минут подобный навык — лишний. Научитесь активно слушать ребенка, вникая во всё, что он говорит, запоминая ключевые моменты. К ним, кстати, можно вернуться пару дней спустя, напомнив, о чем вы говорили. Так дети понимают, что их действительно слышат, а не просто поддакивают из вежливости. Главное, не перебивайте ребенка на полуслове, не начинайте спорить, доказывать, что он не прав.

Первые три минуты просто внимательно слушайте: мальчишкам и девочкам требует в среднем именно столько времени, чтобы рассказать о событиях дня. А вот уже после можете спокойно задавать вопросы. Подскажите ребенку верное направление, чтобы он мог исправить случившееся по его вине. Или же порадитесь за его маленькие победы.

Старайтесь никогда не врать ни себе, ни детям, всегда выражайте те эмоции, что чувствуете. Если вы огорчены поступком ребенка, так и скажите, если восхищены его успехом, похвалите его. Не скупитесь на добрые слова, отметив старания ребенка и его великолепные способности. Даже трехлетние малыши чутко чувствуют фальшь и наигранность, поэтому обойдитесь без социальной маски — дома вы можете быть собой. Плюс таким образом вы научите ребенка искренности и завоюете его доверие.

Психологи доказали, что правило первых трех минут благотворно сказывается на установлении контакта с детьми. Дети, с которыми родители ежедневно разговаривают, интересуются их делами, растут уверенными в себе, легко сходятся с людьми, умеют располагать к себе. А возрастной подростковый кризис пройдет у них относительно спокойно. По крайней мере, вы точно будете знать, что творится в душе у «маленького взрослого». Ведь он обязательно поделится с вами всем, что происходит. Если вы, конечно, не забудете применять на практике правило первых трех минут. Оно прекрасно действует для людей любых возрастов.