

Nataliya Sirolich, pszichológus

## A háromperces arany szabály

Rendkívül fontos, hogy a szülő-gyerek viszony már egész kis kortól kezdve a kölcsönös bizalmon, tiszteleten és természetesen a szereteten alapuljon. Ha ez létrejön, akkor a kamaszkor is sokkal könnyebben, kevesebb járulékos "áldozatokkal" fog véget érni.



Nataliya Sirolich pszichológus szerint nagyon fontos, hogy a 2-3-4-5 éves gyerekekkel a szülők erős bizalmi kapcsolatot alakítsanak ki.

**A pszichológus szerint minden nap ölelgetni, babusgatni, szeretgetni kell három percen keresztül, megkérdezve tőle, hogy mit csinált, hol járt, mi történt vele.**

Érdeemes ezt a módszert az óvodánál történő találkozásokkor alkalmazni, de a munkából való hazatéréskor is három perc szeretetet, figyelmet kellene a gyerekre fordítani.

**A szakember szerint erre a pár perces rituáléra a gyermek akár élete végéig emlékezni fog,** ezáltal megalapozva a kölcsönös bizalom alapját. Ha nem alakul ki és válik rendszeressé ez a szabály, akkor a szülő-gyerek közötti bizalmi kapcsolat felszínesebb, gyengébb lesz, így a gyermek nem minden esetben fogja az édesanyja, édesapja segítségét kérni, még akkor sem, hogy ő is tisztában van azzal, hogy nagy bajban van.

### Így hat a gyermek életére, ha kimutatod a szeretetedet

A három perces arany szabály arra az esetre vonatkozik leginkább, amikor a szülő és a gyermek találkozik. Ekkor kell kifejezni a gyermek iránt érzett örömet, szeretetet, és érdeklődve meg kell kérdezni tőle, hogy mit érez, meséljen arról, amiről szeretne.

Az is fontos, hogy a szülő valóban odafigyeljen a gyermekére, annak beszédére, mondandójára, mert a kicsik gyorsan észreveszik, ha valaki nem figyel rájuk, és máris elindul a bizalmi index romlása. Érdeemes néha később visszakérdezni, hogy a gyermek mondja el részletesebben a történetét, ezáltal erősítve benne azt, hogy apa vagy anya valóban kíváncsi rá.

A hosszú és bonyolult beszélgetések ebben az életkorban még annyira nem fontosak, mert a **pici** gyerekekkel egyszerűen és világosan érdemes beszélni.