Консультация для родителей

**«Малыш один дома»**

С какого возраста можно оставлять ребенка дома одного? Как подготовить малыша к этому важному событию? Как узнать, что ребенок морально готов пару часов провести один и при этом не пострадать?

Однозначного ответа на эти вопросы не существует: одни дети и в 4-5 лет могут заниматься в одиночестве и не нуждаются в постоянном внимании родителей, а других и в 12 лет страшно оставить без присмотра даже на несколько минут. Но, несмотря ни на что, приучать ребенка к самостоятельности все равно надо, только вот когда и как это делать.

    По мнению психологов, многое зависит от характера и темперамента ребенка. Если вы не собираетесь опекать свое чадо до свадьбы, необходимо своевременно давать ему почувствовать вкус самостоятельности.  И начинать лучше с 5-6 лет.

    В любом деле главное - хорошая подготовка. Поэтому прежде, чем оставлять ребенка одного в квартире, немного потренируйтесь. Например, предоставьте ребенку максимум свободы в вашем присутствии и не контролируйте каждый его шаг.

    Создайте так называемую видимость свободы и самостоятельности, определите несколько часов для себя ("мамин час"), когда вы будете заниматься своими делами, не отвлекаясь на ребенка: "Давай сейчас каждый будет заниматься своим делом. А через час мы с тобой обсудим, что же мы успели сделать". Благодаря таким тренировкам ребенок быстро привыкнет к вашему временному отсутствию и не будет каждую минуту обращаться за помощью к маме.

    Почаще разрешайте ребенку самому хозяйничать на кухне. Пусть малыш сам нальет себе сок, сделает бутерброд и откроет йогурт. На время отлучки оставьте в термосе готовую еду. Постарайтесь оставлять ребенку те блюда, которые он больше всего любит и ест с аппетитом.



**Первый раз - он трудный самый**

    Первый раз оставить ребенка одного дома и уйти - это все равно, что пройти по минному полю. Прежде всего, перестаньте нервничать. Дети на расстоянии чувствуют психологический настрой матери, и если вы будете сильно нервничать, малышу тоже будет тревожно, а почувствовав ваше спокойствие и невозмутимость, ребенок с удовольствием примет новую увлекательную игру под названием "Один дома".

    Не планируйте на первый день важных дел - все равно ничего не сделаете. Уже через секунду после того, как за вами захлопнется дверь, воображение начнет рисовать страшные картинки о том, что может случиться с ребенком в ваше отсутствие.

    Начинать лучше с непродолжительных отлучек, например в ближайший магазин. За 20-30 минут ребенок не успеет совершить ничего ужасного, а лишь почувствует себя взрослым и самостоятельным. К 5-6 годам дети уже более-менее ориентируются во времени. Перед уходом подробно объясните ребенку, когда вы вернетесь "Когда большая стрелка будет на цифре двенадцать, а маленькая на семи, я приду". Если по возвращении вы застанете малыша испуганным и заплаканным, на некоторое время отложите попытку приучения к самостоятельности.

    Попробуйте проиграть ситуацию в ролевые игры. Например, он - зайчик, а вы - мама-зайчиха. Мама зайчиха ушла за морковкой, а зайчик остался один дома. Пусть ребенок расскажет, чем зайчик будет заниматься, во что играть и чего он боится. Необходимо чтобы ребенок (в роли) проговорил все свои страхи несколько раз. Озвученные и проигранные страшные ситуации перестанут ребенку казаться таковыми. Спустя несколько недель вновь повторите попытку оставить ребенка одного.

    Придя домой, постарайтесь не ругать малыша за устроенный им беспорядок, а на первое время уберите подальше те вещи, которые вам, действительно, очень жалко. Довольно скоро малыш перестанет тайком лазить по "запретным" шкафам, поняв, что ничего интересного там нет.

    Когда вы убедитесь, что ребенок спокойно переносит получасовые отлучки, можно постепенно увеличивать время. Но если вам необходимо уйти на час, пообещайте позвонить, чтобы узнать, как у него дела. Вот увидите - после короткого телефонного разговора вам станет намного спокойнее. Но даже если ребенок нормально переносит ваше отсутствие, постарайтесь всегда возвращаться к тому времени, когда ребенку пора спать. Большинство детей нормально переносят часовые отлучки мамы, но засыпать в одиночестве боятся - это природный инстинкт: детям необходимо, чтобы родители оберегали их сон.

**Очень важный инструктаж**

    Ребенок должен четко усвоить: есть вещи, которые делать нельзя, ни при каких обстоятельствах.

    Вот несколько наиболее распространенных "нельзя" (возможно, вы прибавите к этому списку несколько своих требований, главное - убедиться, что ребенок четко усвоил эти правила и не пытается тайком их нарушать).

* Нельзя никому открывать дверь, даже если это пришла соседка. Причем это правило распространяется и на то время, когда родители дома. Входную дверь должны открывать только взрослые. Объясните ребенку, что у всех близких есть ключи от квартиры.
* Нельзя по телефону незнакомым людям рассказывать, что он (ребенок) сейчас один дома, а мама придет только через 3 часа, и вообще не разрешайте ребенку вступать в продолжительные беседы с посторонними. Скажите ребенку, чтобы незнакомым людям он отвечал приблизительно так: "Мама сейчас очень занята и не может подойти к телефону. Перезвоните через 3 часа". В этом случае вы, во-первых, не заставляете ребенка врать, ведь мама, действительно, занята. А во-вторых, посторонним непонятно, что малыш находится дома один.
* Нельзя ничего кидать с балкона и из окна. К окнам вообще лучше не подходить и не выглядывать на улицу. Даже если в квартире очень жарко, не оставляйте открытыми большие окна (даже если на них натянута сетка от комаров), исключение составляют маленькие форточки, до которых ребенок не в состоянии дотянуться. На окна лучше поставить специальные блокирующие задвижки, которые ребенок не сможет самостоятельно открыть.
* Нельзя играть с электробытовыми приборами. Дети очень часто играют с включенным пылесосом, феном или безопасной бритвой.
* Телефон - не игрушка! Около телефона должны быть список "дежурных" номеров (ваш мобильный, папин, тети, бабушки, и т.д.), чтобы в случае экстренной необходимости ребенок знал, куда ему звонить. Не рассчитывайте, что ребенок наизусть знает все номера - в самый ответственный момент память может подвести. И обязательно объясните ребенку, в каких случаях надо срочно звонить и звать на помощь.

**Тест на самостоятельность**

1. Ребенок может занять себя более 2-х часов и не прибегает к вам каждые 5 минут за помощью.
2. Ребенок не боится темноты и закрытого пространства: он часто играет в комнате за закрытой дверью и засыпает без ночника.
3. Ребенок четко знает предел дозволенного: что можно, а что нельзя делать (и почему нельзя).
4. Ребенок часто играет в ролевые игры, ставя себя на место взрослых (в "дочки-матери", больного и врача).
5. В играх ребенок не проявляет садомазохистских наклонностей: он понимает, когда ему будет больно и старается избежать боли, он не пытается специально причинить боль животным, родителям, братьям и сестрам (исключение составляют игрушки - их ломают практически все дети, это нормально).
6. Ребенок умеет пользоваться телефоном.
7. Ребенок не мстительный: он не умеет подолгу таить злость, вынашивать план мести, быстро "отходит" и прощает обиды.
8. Ребенок умеет адекватно оценивать свои поступки: "Я поступил плохо. Мама будет ругаться", "Я все сделал хорошо. Мама будет довольна".
9. У ребенка дома есть определенные обязанности (убирать игрушки, стелить себе постель, и т.д.) и он ответственно их выполняет.
10. Ребенок непроизвольно соблюдает режим дня (ест и ложится спать приблизительно в одно и то же время), причем родителям не приходится постоянно контролировать его и напоминать о том, что пора спать. У "режимных" детей более развита внутренняя дисциплина (самодисциплина).

    Если хотя бы на 8 пунктов вы ответите "да", значит, ваш ребенок уже вполне готов ненадолго оторваться от вас и не нуждается в ежеминутном контроле. В противном случае лучше не рисковать.

