

## **Один дома: советы для любящих родителей**

Каждый ребёнок рано или поздно вынужден оставаться дома один, и поначалу это может быть для вашего чада настоящим испытанием. Редкий ребёнок не испугается остаться в одиночестве, и дело не в том, что малыш труслив, просто это непривычно для него. Новое всегда пугает, и это нормально. Ни в коем случае не упрекайте ребёнка в трусости даже в шуточной форме, наоборот, дайте понять, что вы понимаете его, но обстоятельства вынуждают вас пойти на этот шаг. Вы заметите, что уже через некоторое время ваш ребёнок будет проще относиться к тому, чтобы остаться дома одному.

Приучать ребёнка к самостоятельности следует постепенно. Оставьте малыша одного сначала на короткий срок, например, когда вы идёте за продуктами или на почту. Потом время отсутствия можно постепенно увеличивать. Вернувшись домой, спросите у ребёнка, как он себя чувствует, чем он занимался, и обязательно похвалите за смелость и самостоятельность. Ничто так не радует малыша, как заслуженная похвала!

Оставляя ребёнка одного, объясните ему, как малыш может связаться с вами. Ребёнку будет спокойнее, если он будет иметь возможность поговорить с родителями, родственниками или друзьями. Не сердитесь, если ребёнок будет звонить вам чаще, чем вам бы хотелось, выслушайте его, скажите, когда вы придёте домой. Голос мамы сам по себе успокаивает и радует.

Убедитесь, что ваш ребёнок знает, как вести себя в чрезвычайных ситуациях. У малыша должна быть возможность вызвать пожарную команду, скорую помощь, милицию, службу газа, службу спасения. Запишите на листочке бумаги телефоны экстренных служб, а также живущих неподалёку друзей и знакомых и положите листочек на видное место. Не забудьте, что у разных сотовых операторов свои номера службы спасения, скорой помощи и милиции! Напомните, что нельзя открывать дверь незнакомым людям, а лучше и вообще сделать вид, что дома никого нет. По телефону нельзя говорить малознакомым и незнакомым людям, что малыш дома один, лучше сказать, что мама в ванной, и попросить перезвонить позже.

Если у вас хорошие отношения с соседями, вы можете попросить их присмотреть за квартирой, пока малыш находится дома один. Не нужно стучаться и спрашивать, как у ребёнка дела, лишний стук в дверь может только больше напугать его. Достаточно, чтобы соседи присматривали за тем, что происходит на лестничной площадке, не стучатся ли в дверь

незнакомые люди. К тому же, если ребёнок будет знать, что соседи всегда придут на помощь, ему будет проще перенести одиночество.

Позаботьтесь о питании ребёнка на время вашего отсутствия. Кухонные плиты могут быть опасны, малыш может обжечься или, в худшем случае, устроить пожар. Проще и безопаснее научить ваше чадо пользоваться микроволновой печью, наложить в тарелочку порцию пищи и поставить в холодильник. Когда малыш проголодается, ему придётся лишь поставить тарелку в микроволновую печь и нажать пару кнопок. Можно приготовить малышу вкусные бутерброды, печенье, сладости, тогда в одиночестве найдутся свои плюсы!

Продумайте досуг ребёнка на время вашего отсутствия. Каждый родитель знает, что когда детям нечем занять себя, они начинают озорничать. Спросите ребёнка, чем он хотел бы заняться, сами предложите несколько игр или занятий. Ребёнок может раскрашивать картинки, рисовать, лепить из пластилина, собирать конструктор, читать, смотреть телевизор, слушать музыкальные сказки, играть с игрушками... Компьютерные игры лучше исключить из этого списка, ребёнок не сможет ограничивать себя, и рискует всё время просидеть за компьютером. Если ваш ребёнок смотрит телевизор или выходит в Интернет, не забудьте включить функцию родительского контроля. Это обезопасит ребёнка от агрессии и пошлости современных средств массовой информации. Можно закрыть от ребёнка некоторые диски, папки и программы на компьютере, чтобы он по неосторожности не повредил важную информацию.

Эти нехитрые советы помогут вам уберечь вашего малыша от опасностей. Постепенно ваш ребёнок будет без проблем оставаться дома один, а пока наберитесь терпения и помогите ему сделать первый шаг на пути к самостоятельности!