

# На пороге в первый класс.

## Один дома: как научить ребенка оставаться дома без родителей

В жизни каждой семьи наступает момент, когда нужно задуматься о том, чтобы ребенок научился быть самостоятельным и оставался дома без присмотра взрослых. Особенно актуально это становится, когда ребенок идет в первый класс, а оба родителя работают, и нет возможности постоянно быть рядом с ним. Оставлять ребенка одного дома – ответственное решение, требующее тщательной подготовки. Важно не только минимизировать риски для его безопасности, но и позаботиться о его эмоциональном комфорте.

**Подготовка к самостоятельности.** Прежде чем принять решение о том, оставлять ли ребенка одного дома, необходимо с ним побеседовать. Важно выяснить, как он относится к этому вопросу. Возможно, в сознании Вашего ребенка еще нет такого понятия, как "остаться одному", или эта мысль вызывает у него страх и тревогу. Поэтому важно действовать постепенно и аккуратно.

**Переходный период:** если у вас есть возможность, попросите бабушку или наймите няню хотя бы на время обучения в первом классе. Пусть бабушка или няня встречает ребенка из школы и проводит с ним время, а за два часа до вашего прихода уходит. Это кратковременное отсутствие взрослого человека рядом будет постепенно приучать ребенка к самостоятельности. К моменту, когда он перейдет во второй класс, адаптация к самостоятельной жизни будет пройдена постепенно и безболезненно для всех членов семьи. Тогда вы сможете смело оставлять ребенка дома одного.

### **Формирование навыков безопасного поведения**

Важно проводить с ребенком беседы, направленные на формирование навыков безопасного поведения и приучение к самостоятельности и ответственности. Для этих целей можно использовать различные методы.

**Игровая форма:** разыгрывайте вместе с ребенком различные сценарии, в которых он остается дома один. Это поможет ему понять, как действовать в тех или иных ситуациях. Периодически проигрывайте с ребенком различные ситуации, требующие звонка в экстренные службы. Например, имитируйте звонок в скорую помощь, если у ребенка заболел живот или в пожарную службу, если он почувствовал запах гари. Это поможет ребенку запомнить номера телефонов и порядок действий в стрессовой ситуации.

**Инсценирование:** проводите ролевые игры, в которых ребенок будет играть роль самостоятельного хозяина дома.

**Просмотр фильмов и мультфильмов:** выбирайте фильмы и мультфильмы, в которых показаны примеры самостоятельного и безопасного поведения. Обсуждайте с ребенком увиденное.

**Чтение художественной литературы:** читайте вместе книги, где герои сталкиваются с похожими ситуациями. Обсуждайте с ребенком их действия и решения.

**Обсуждение проблемных ситуаций:** разбирайте вместе с ребенком возможные проблемные ситуации и обсуждайте, как правильно в них поступить.

**Практика и экзамены:** проводите "экзамены" на знание правил безопасности. Задавайте вопросы, моделируйте ситуации, *например:* "Что делать, если кто-то звонит в дверь, а ты дома никого не ждешь?" или "Что делать, если ты порезался?".

Не исключено, что ребенок может потеряться или остаться один с малознакомыми людьми. Дети по своей природе доброжелательны и доверчивы, часто теряются в новых обстоятельствах. Давайте разберем основные правила, которые помогут создать безопасную и спокойную обстановку для ребенка, оставшегося без присмотра взрослых.

### **Учим основные правила безопасности**

**Не открывать дверь незнакомым людям:** объясните ребенку, что он не должен открывать дверь никому, кроме вас или тех, о ком вы заранее предупредили.

**Экстренная связь:** первый шаг к спокойствию. Первое и самое важное – убедиться, что ребенок знает, как связаться с вами и экстренными службами в случае необходимости.

**Список телефонов на видном месте:** Напишите на листе бумаги ваш рабочий и мобильный номера, а также номера близких родственников или друзей, к которым ребенок может обратиться. *Обязательно включите в список номера экстренных служб:* полиции, скорой помощи, пожарной охраны. Не забудьте про номер соседей, к которым можно обратиться за помощью в экстренной ситуации. Разместите этот список на видном месте – на холодильнике, рядом с телефоном, на двери.

**Опасности интернета:** объясните ребенку, что не стоит доверять незнакомым людям в интернете и не следует разглашать личную информацию.

**Пожарная безопасность:** научите ребенка, как действовать в случае возникновения пожара. Покажите, где находятся огнетушители и как ими пользоваться.

**Первая помощь:** научите ребенка основам оказания первой помощи. Это может быть полезно в случае, если он или кто-то из близких получит травму.

### **Практические советы**

Прежде чем оставить ребенка одного, сделайте дом безопасным.

**Острые предметы:** уберите все острые и режущие предметы – ножи, ножницы, инструменты – в недоступное для ребенка место.

**Лекарства и бытовая химия:** храните лекарства, витамины, бытовую химию в закрытых шкафах, до которых ребенок не дотянется.

**Электроприборы:** проверьте, выключены ли утюг, плита, чайник и другие электроприборы.

**Газ и вода:** убедитесь, что краны с водой плотно закрыты, а газовая плита выключена.

**Окна и двери:** закройте все окна и балконные двери.

**Свет и безопасность:** отпугиваем страх и злоумышленников. Если вы уходите в вечернее время, оставьте включенным свет в прихожей и комнате. Это создаст ощущение безопасности для ребенка и отпугнет потенциальных злоумышленников.

**Предупреждение:** всегда предупреждайте ребенка о своем возвращении по телефону или домофону.

**Секретный код:** придумайте "секретный код" – слово или фразу, которую будете говорить только вы. Ребенок должен открывать дверь, только услышав этот код.

**Техника безопасности:** телевизор, розетки и другие опасности. *Телевизор:* объясните ребенку *правила пользования телевизором:* как его включать и выключать, как выбирать каналы, как регулировать громкость. *Розетки:* розетки - зона повышенной опасности. Объясните ребенку, что лазить в розетки, засовывать в них посторонние предметы категорически запрещено!

### **Важные детали...**

**Соседи:** познакомьте ребенка с соседями, которым он может доверять. Объясните, что в случае опасности он может обратиться к ним за помощью.

**Домашние животные:** если у вас есть домашние животные, объясните ребенку, как правильно с ними обращаться, чтобы избежать укусов и царапин.

**Установите правила:** определите четкие правила, которых ребенок должен придерживаться, оставаясь дома один. Например, не использовать газовую плиту, не открывать окна и т. д.

Регулярно проверяйте: звоните ребенку, чтобы убедиться, что у него все в порядке. Это поможет ему чувствовать себя увереннее и безопаснее.

**Обратная связь:** после того, как ребенок останется дома один, обсудите с ним, как прошел этот опыт. Узнайте, что ему понравилось, а что вызвало трудности, и скорректируйте свои инструкции и рекомендации.

**Личный пример:** помните, что дети учатся на примере взрослых. Демонстрируйте соблюдение правил безопасности в повседневной жизни. Не разговаривайте по телефону, переходя дорогу, всегда выключайте электроприборы, уходя из дома.

Помните, что безопасность ребенка – это непрерывный процесс обучения и воспитания. Будьте терпеливы, внимательны и заботливы, и тогда ваш ребенок будет чувствовать себя защищенным и любимым, даже оставаясь дома один.

**Объясните ребенку, что у всех, кто может в отсутствие родителей зайти в квартиру есть свой ключ. Остальным без присутствия взрослых делать в квартире нечего.**

### **С чего начинать приучать оставаться дома одному?**

Приучать оставаться одному ребенка следует постепенно. Не оставляйте его сразу на долгое время быть одному. Сначала следует дать ему понять, что вы скоро вернетесь и чем-нибудь его занять на время вашего отсутствия. Дайте ребенку альбом, раскраску с карандашами, конструктор. Объясните, что вы пошли в магазин и будете через 10 минут, если ребенок умеет читать, вы можете занять его увлекательной книгой.

Выйдя из квартиры, несколько минут можно послушаться под дверь – не плачет ли ребенок? Если все тихо, то сходите в магазин и, вернувшись, не забудьте похвалить ребенка.

Если всё получается, то постепенно можно увеличивать время, на которое вы будете оставлять ребенка. Но старайтесь, чтобы этот промежуток времени не превышал часа.

На время вашего отсутствия можно дать ребенку какое-нибудь поручение – покушать, помыть посуду или какое-то другое посильное задание. Это поможет ему отвлечься от грустных мыслей и тревожности во время вашего отсутствия.

Главное не спешите и не оставляйте ребенка одного надолго. Хвалите его, каждый раз как он остается один, развивайте в нем самостоятельность и со временем заметите, что вам завидуют родители других детей, которые все еще крепко держатся за маму.

