

# Один дома: инструкция, как оставлять ребёнка



Готовность ребёнка к самостоятельности – это результат воспитания родителей. Не бойтесь учить детей делать всё самим, пусть даже это не всегда получается. Никто из нас не застрахован от внезапных изменений в жизни.

Помните, что самостоятельности невозможно научить, её можно только дать. И этот бесценный опыт позволит вашим детям вырасти более гармоничными и самодостаточными, чем родительские страхи и гиперопека. Научите их правилам безопасного поведения и тогда вы будете оставлять их со спокойствием на душе.

## Со сколько лет можно оставлять ребёнка дома?

Однозначно ответить на этот вопрос невозможно: в законе не написан возраст, а психологически ребёнок может быть готов и в пять лет, и в двенадцать.

Обычно родители практикуют схему: оставить ребёнка двух-трёх лет одного в детской на полчаса, час → дома на час-два, когда он ещё дошкольник → на несколько часов в начальной школе → на сутки и более в средних классах. Весь возраст дан условно: никто не знает ребёнка лучше, чем его родители.

Удостоверьтесь, что малыш готов не только психологически, но и в бытовом плане. Приучайте постепенно и обязательно проговаривайте правила безопасности и поведения.

## Каких детей не стоит оставлять или нужно не оставлять одних подольше?

Не стоит оставлять ребёнка одного, если он легко может открыть дверь незнакомому человеку или сильно боится темноты и одиночества, если не знает правила техники безопасности (например, что нельзя играть с розетками), любит шкодить или очень впечатлительный (например, может испугаться кадра в фильме и плакать до самого прихода родителей). Всё это говорит о том, что ребёнок пока не готов оставаться один. Родителям стоит проявить терпение и вернуться к идее позже.

Есть категории детей, которых не стоит оставлять одних никогда: с расстройствами аутистического спектра, умственной отсталостью или ограничениями передвижения и младенцев. Эти ребята не смогут позаботиться о себе самостоятельно.

## Как приучить ребёнка оставаться одному дома?

Вот несколько правил для родителей, которые уверены, что их ребёнок к этому готов.

### Правило 1. Оставляйте одного постепенно

Не уезжайте сразу на неделю к друзьям. Сначала выходите к соседям на полчаса, потом на час в магазин и так постепенно увеличивайте время.

### Правило 2. Поговорите о технике безопасности

Обсудите разные чрезвычайные ситуации и возможности выхода.

Например, если дома загорелась плита, то нужно позвонить маме или папе, а потом пожарным по номеру 01. Обязательно сообщить фамилию и имя свои и родителей, назвать домашний адрес. Выйти из квартиры на улицу. Если ребёнок учится в младших классах, не стоит рассказывать, как тушить пожар самостоятельно.

Если в квартиру ворвались грабители, нужно спрятаться в шкафу, нише или под кроватью и написать сообщение родителям. Ни в коем случае не попадаться им на глаза и не вступать в диалог.

Если дома отключили свет, у ребёнка должен быть фонарик вместо свечей.

Научите ребёнка в обязательном порядке проверять закрытую воду, выключенный свет и бытовую технику. И напомните, чтобы он ни при каких обстоятельствах не открывал дверь незнакомым людям.

### Правило 3. Убедитесь, что ребёнок знает все данные

Точно может сказать фамилии, имена и отчества — своё и родителей, точный адрес, контактные телефоны.

### Правило 4. Обсудите время отсутствия

Скажите точно, во сколько вы выйдете из дома и во сколько вернётесь. Обязательно обозначьте, где будете, на случай, если ребёнок не сможет дозвониться вам напрямую. И старайтесь не опаздывать. Если пообещали прийти в указанное время – сдержите обещание и вернитесь вовремя.

### Правило 5. Расспросите, чем ребёнок будет заниматься

Если у него возникают сложности с планированием своего дня, помогите придумать занятия. Можно воспользоваться методом «деловые часы»: обозначить временные промежутки для каждого занятия.



### Правило 6. Удостоверьтесь, что его телефон заряжен

Если вы оставили ребёнка дома, а сердце не на месте, позвоните ему, спросите, чем он занят. Только не делайте это каждые 15 минут — проявите уважение к его самостоятельности. Если ребёнок маленький, например, дошкольник или младший школьник, оставьте видеоняню.

Помните, что когда вы вернётесь домой, там может поджидать неожиданность, как в стихотворении Эдуарда Успенского «Разгром». Оцените объективно, случайны ли поломки или ребёнок хотел нашкодить, отделите угрозу его жизни и здоровью от шалости.