

Родителям приходится рассказывать детям про безопасность дома с момента, когда ребёнок впервые остаётся один. Обычно мамы и папы начинают постепенно приучать малыша: с 15 минут в дошкольном возрасте и постепенно увеличивая до пары часов, а потом — и целого дня. Это не правило, которое подойдёт всем, а общий ориентир.

Заранее обсудите с ребёнком правила безопасности дома, которые нужно соблюдать, когда он остаётся один. Основные из них будут обозначены ниже, но, возможно, вы добавите собственные исходя из вашего быта.



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ

Объясняя малышу моменты, постарайтесь избегать категоричности. [Фразы](#) «запрещено», «ни в коем случае» используем минимально. Помните, что дети очень любознательны: чем жестче запрет, тем сильнее может быть интерес. Используйте сказки, рисунки и схемы, чтобы объяснение было доступным. Важно также озвучивать чувства: «Мама тебя очень любит и не хочет, чтобы случилось что-то плохое или неприятное».

Постарайтесь расстаться с ребёнком в хорошем настроении, чтобы его доверие к вам укрепилось. Если ваши дочь или сын будут уверены в поддержке что бы ни случилось, в нестандартной ситуации позвонить родителям будет естественной реакцией. Поток беспокоящих мыслей

можно научиться останавливать. Для этого нужно остановиться, хорошо остаться наедине с собой, и спросить себя: «Что именно меня сейчас беспокоит? Какие потенциальные ситуации с ребёнком, который остался один, вызывают сейчас у меня беспокойство? Моё ли это беспокойство или бабушка, например, рассказала, какие неприятные вещи случаются с оставленными детьми, приукрасив описание эмоциональными комментариями?». Будьте честны с собой, послушайте себя, вы почувствуете, услышите ответ на свой вопрос. Можно мысленно проиграть ситуации «Как я поступлю, если...?»

Звоните ребёнку раз в час, но не спрашивайте всё ли в порядке, всё ли хорошо с ним, чем он занимается, что планирует делать дальше. Поболтайте о том, что для вас привычно.

Если вдруг в ваше отсутствие что-то случается, испытывать волнение и негодование по поводу нарушения того или иного запрета нормально. Поддержите себя, постарайтесь определить, какие уроки ребёнок может вынести из этого случая. Когда всё успокоится, обсудите это с ним. В такие моменты дети, как правило, могут испытывать сильнейший стресс от происшествия и от того, что не оправдали ожиданий родителей. Им, как никогда, хочется услышать: «я тебя люблю», «мама и папа рядом», «всё в порядке».



Ребёнок может оставаться один, если:

- умеет открывать и закрывать дверь, разогревать еду, набирать номера телефонов мамы и папы;
- соблюдает [режим дня](#) без напоминаний;
- может себя занимать;
- не имеет ярко выраженных фобий;
- знает, как вести себя в нестандартных ситуациях.