**Как научить ребенка оставаться дома без родителей?**

Практически ежедневно возникают ситуации, когда нам требуется отлучиться из дома – в магазин, на работу, в поликлинику или еще куда-нибудь. Но это кажется таким простым делом, только если у вас нет ребенка, которого нужно оставить одного дома.

Как научить ребенка оставаться одному? Со скольки лет можно ребенка дома оставлять одного?

***Во сколько лет можно оставлять ребенка одного дома?***

На этот простой вопрос нет однозначного ответа. В нашей стране нет закона, регламентирующего возраст, с которого можно оставлять ребенка одного дома.

Поэтому рекомендуется исходить из самостоятельности ребенка и его развития. Иначе можно не только подвергнуть его здоровье опасности, но и сильно навредить нервной системе, в случае, когда будучи один дома, ребенок чего-нибудь испугается – например шума, тени на стене – это может стать источником невроза и боязни в дальнейшем оставаться в квартире без взрослых. До 7-12 лет оставлять ребенка надолго одного без присмотра взрослых не рекомендуется.

***Что должен уметь ребенок, остающийся дома без родителей?***

* В первую очередь рекомендуется привить ребенку основные навыки самообслуживания, он должен уметь сходить в туалет, вымыть руки, знать, где находятся его вещи, игрушки.
* Научите малыша пользоваться телефоном – отвечать на звонки и звонить самому в случае необходимости.
* Подготовьте список телефонов, которые ему могут понадобиться и повесьте на стене, рядом с самим телефоном. Ребенок должен быть уверен, что он всегда сможет с вами связаться в случае необходимости.
* Если он приходит из школы в то время, когда вы еще на работе, то целесообразно научить ребенка разогревать еду в микроволновке. Приготовленный обед можно перед уходом на работу положить в контейнер, предназначенный для разогревания еды в СВЧ-печке. Ребенку останется только переставить его из холодильника в микроволновку и разогреть. Или подготовьте бутерброды, которые кроха сможет скушать с соком или другим напитком и дождаться прихода родителей домой, не переживая об отсутствии еды.

**И самое главное – обязательно научите держать дверь на замке и ни в коем случае не открывать ее кому бы то ни было!** Можете даже попросить кого-то из знакомых проверить, как усвоено это правило – попросите, чтобы они позвонили в дверь и как-то сумели уговорить ребенка им открыть.

**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 дверью – 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.