Простой, на первый взгляд, вопрос поставил меня в тупик: с какого возраста можно оставлять ребенка дома одного? Как подготовить малыша к этому важному событию? Как узнать, что ребенок морально готов несколько часов провести один и при этом не пострадать? Вопросы возникали один за другим, а ответа не было...

**Какой он - вкус самостоятельности**

Однозначного ответа на эти вопросы не существует: одни дети и в 4-5 лет могут заниматься в одиночестве и не нуждаются в постоянном внимании родителей, а других и в 12 лет страшно оставить без присмотра даже на несколько минут. Но, несмотря ни на что, приучать ребенка к самостоятельности все равно надо, только вот когда и как это делать.

По мнению психологов, многое зависит от характера и темперамента ребенка. Если вы не собираетесь опекать свое чадо до свадьбы, необходимо своевременно давать ему почувствовать вкус самостоятельности. Согласитесь, рано или поздно все равно настанет момент, когда придется выпустить повзрослевшего ребенка из-под своего крыла. И начинать лучше с 5-6 лет. Чем дольше вы будете контролировать каждый шаг ребенка, тем больше у него будет соблазнов натворить что-нибудь запретное, впервые оставшись в одиночестве.

В любом деле главное - хорошая подготовка. Поэтому прежде, чем оставлять ребенка одного в квартире, немного потренируйтесь. В качестве разминки перед основным стартом предоставьте ребенку максимум свободы в вашем присутствии и не контролируйте каждый его шаг. Создайте так называемую видимость полной свободы и самостоятельности, определите несколько часов для себя ("мамин час"), когда вы будете заниматься своими делами, не отвлекаясь на ребенка: "Давай сейчас каждый будет заниматься своим делом. А через час мы с тобой обсудим, что же мы успели сделать". В качестве тренировки, можно оставить ребенка одного, но при этом не уходить из квартиры: например, примите ванну или лягте спать. Создавая ребенку видимость своего отсутствия, вы учите его рассчитывать только на себя. В то же время и вам и ребенку спокойно. Благодаря таким тренировкам ребенок быстро привыкнет к вашему временному отсутствию и не будет каждую минуту обращаться за помощью к маме.

Ребенок должен четко усвоить: есть вещи, которые делать нельзя, ни при каких обстоятельствах. Вот несколько наиболее распространенных "нельзя" (возможно, вы прибавите к этому списку несколько своих требований, главное - убедиться, что ребенок четко усвоил эти правила и не пытается тайком их нарушать).

**Нельзя** никому открывать дверь, даже если это пришла соседка. Причем это правило распространяется и на то время, когда родители дома. Входную дверь должны открывать только взрослые. Объясните ребенку, что у всех близких есть ключи от квартиры.

**Нельзя** по телефону незнакомым людям рассказывать, что он (ребенок) сейчас один дома, а мама придет только через 3 часа, и вообще не разрешайте ребенку вступать в продолжительные беседы с посторонними. Скажите ребенку, чтобы незнакомым людям он отвечал приблизительно так: "Мама сейчас очень занята и не может подойти к телефону. Перезвоните через 3 часа". В этом случае вы, во-первых, не заставляете ребенка врать, ведь мама, действительно, занята. А во-вторых, посторонним непонятно, что малыш находится дома один.

**Нельзя** ничего кидать с балкона и из окна. К окнам вообще лучше не подходить и не выглядывать на улицу. Даже если в квартире очень жарко, не оставляйте открытыми большие окна (даже если на них натянута сетка от комаров), исключение составляют маленькие форточки, до которых ребенок не в состоянии дотянуться. На окна лучше поставить специальные блокирующие задвижки, которые ребенок не сможет самостоятельно открыть.

**Нельзя** играть с электробытовыми приборами. Дети очень часто играют с включенным пылесосом, феном или безопасной бритвой.

Около телефона должны быть список "дежурных" номеров (ваш мобильный, папин, тети, бабушки, и т.д.), чтобы в случае экстренной необходимости ребенок знал, куда ему звонить. Не рассчитывайте, что ребенок наизусть знает все номера - в самый ответственный момент память может подвести. И обязательно объясните ребенку, в каких случаях надо срочно звонить и звать на помощь.

Когда вы убедитесь, что ребенок спокойно переносит получасовые отлучки, можно постепенно увеличивать время. Но если вам необходимо уйти на несколько часов, пообещайте позвонить, чтобы узнать, как у него дела. Вот увидите - после короткого телефонного разговора вам станет намного спокойнее. Но даже если ребенок нормально переносит ваше отсутствие, постарайтесь всегда возвращаться к тому времени, когда ребенку пора спать. Большинство детей нормально переносят часовые отлучки мамы, но засыпать в одиночестве боятся - это природный инстинкт: детям необходимо, чтобы родители оберегали их сон.

**Тест на самостоятельность**

1. Ребенок может занять себя более 2-х часов и не прибегает к вам каждые 5 минут за помощью.
2. Ребенок не боится темноты и закрытого пространства: он часто играет в комнате за закрытой дверью и засыпает без ночника.
3. Ребенок четко знает предел дозволенного: что можно, а что нельзя делать (и почему нельзя).
4. Ребенок часто играет в ролевые игры, ставя себя на место взрослых (в "дочки-матери", больного и врача).
5. В играх ребенок не проявляет садомазохистских наклонностей: он понимает, когда ему будет больно и старается избежать боли, он не пытается специально причинить боль животным, родителям, братьям и сестрам (исключение составляют игрушки - их ломают практически все дети, это нормально).
6. Ребенок умеет пользоваться телефоном.
7. Ребенок не мстительный: он не умеет подолгу таить злость, вынашивать план мести, быстро "отходит" и прощает обиды.
8. Ребенок умеет адекватно оценивать свои поступки: "Я поступил плохо. Мама будет ругаться", "Я все сделал хорошо. Мама будет довольна".
9. У ребенка дома есть определенные обязанности (убирать игрушки, стелить себе постель, и т.д.) и он ответственно их выполняет.
10. Ребенок непроизвольно соблюдает режим дня (ест и ложится спать приблизительно в одно и то же время), причем родителям не приходится постоянно контролировать его и напоминать о том, что пора спать. У "режимных" детей более развита внутренняя дисциплина (самодисциплина).

Если хотя бы на 8 пунктов вы ответите "да", значит, ваш ребенок уже вполне готов ненадолго оторваться от вас и не нуждается в ежеминутном контроле. В противном случае лучше не рисковать.