

Сам удома

Батьки, у яких немає поряд ані бабуся, ані дідусів, час від часу стикаються з такою дилемою: залишити чи ні дитину одну вдома. Давайте розбиратися, як найкраще вчинити в цьому випадку.

З якого віку можна залишати дитину саму? Однозначної відповіді на це питання немає. Усе залежить від віку дитини, її самостійності. А головне — наскільки ви їй довіряєте. Тому і розв'язання цього питання буде суто

індивідуальним. Можна дати одну загальну пораду: ви повинні поступово привчати дитину до того, що вона залишатиметься вдома сама. Але спочатку вам необхідно навчити дитину правил поведінки вдома, щодня повторювати з нею ці правила. Можна навіть влаштувати їй маленький іспит. Якщо вона його витримає успішно, спокійно залишайте її саму.

Перші проби і перші результати

Програму «сам удома» нереально опанувати дитині, молодшій 5 років. До цього віку не рекомендується залишати дитину саму. Ну хіба що справді ненадовго: скажімо, піти до аптеки пізно ввечері на декілька хвилин. За статистикою, саме молодші дошкільники, які залишилися без нагляду, найчастіше потрапляють у біду навіть у власному будинку. Адже нікого поряд немає, а навколо стільки цікавого!



А як бути, якщо дитина старша — 5–7 років? Можливість маневру розширюється, якщо дитина достатньо самостійна і розумна. У цьому віці значно логічніше навчити її основ безпеки. Хоча, наприклад, у США дотримуються іншої думки. Там законодавчо заборонено залишати дитину саму до 12 років.

Потренуйтеся залишати дитину вдома саму. Обговоріть, що вона робитиме, коли ви підете, і чого робити не варто. Зачиняючи за собою двері, затримайтеся на пару хвилин і прислухайтеся до звуків у квартирі.

Перший експеримент виявить можливі страхи і побоювання дитини. Як правило, діти бояться темноти, тому, ідучи, залишайте ввімкненим світло, навчіть дитину користуватися ліхтариком, а до цього — пограйте в хованки в напівтемряві.

Малюк може злякатися тиші. Запропонуйте на цей час переглянути улюблений мультфільм, послухати музику.

Упоратися зі страхом або розгубленістю допоможуть прийоми арттерапії та ігри.

Будь-яку ситуацію можна обіграти з малюками — за допомогою іграшок, а з дітьми старшого віку можна

влаштувати невеликий театр, розподіливши ролі між собою. Причому бажано головною дійовою особою вашої історії зробити улюбленого героя дитини. Малюк звик, що Казкова Принцеса або Бетмен завжди перемагають, тому він наперед налаштується на хороше завершення історії.

Те саме можна зробити і на папері. Спочатку намалюйте картинку, що викликає негативні емоції, а потім домальовуйте до неї усе, що необхідне для розв'язання цієї ситуації.

Гра і малювання допоможуть знайти альтернативні та більш відповідні варіанти для вашої дитини.

Цікаво, що вміння розв'язувати проблеми самостійно краще розвивати поетапно:

- вступ до шкільного віку (7 років);
- початок підлітковості (12 років);
- вступ до юнацтва (16–17 років).

Це найбільш сприятливі періоди.

Причому в семирічному віці це іноді навіть безпечніше — гормони не перебивають розум, як у підлітків. А в 16–17 років — це останній шанс, якщо людина в цьому віці не навчиться розв'язувати питання самостійно, то їй уже і не захочеться.

Народні казки навчають дитину правил безпеки

Звертали увагу? Казки для дітей старшого віку, як правило, завершуються добре. У них герої, подолавши всі труднощі долі, благополучно виплутуються зі складних ситуацій.

А для малюків? То лисиця Колобка проковтне, то Руквичка розвалиться, то від козла ріжки та ніжки залишаються. Імовірно, це страшилки не для дітей, а для батьків, які повинні пильно стежити за малюком і відповідати за його благополуччя, поки він безпорадний? Практично в кожній казці містяться корисні поради нагадування з техніки безпеки. Наприклад, викликати здорову недовірливість до солодких чужих слів допоможе казка «Колобок»; не хникати, коли тебе кривдять, а кликати на допомогу — «Кіт, півень і лисиця»,

у разі, коли тікати не соромно, а навіть потрібно, — «Гуси-лебеді».

Для того щоб від казок була користь, обговорюйте вчинки головних героїв і наслідки, до яких вони приводять, а також пограйте в гру «Корисні казкові поради». Для цього оберіть казку і порадуйте, хто більше порад знайде. А також, обравши корисну пораду, пригадайте ще казки, де вона зустрічається.

Як забезпечити безпеку?

Якщо хочете навчити дитину правил безпеки, перш за все самі виконуйте їх.

Найкращим способом навчання дітей є власний приклад. Вивчіть із дитиною, як її звать і як звать її батьків, також домашню адресу, номер телефону. Напишіть на папері й залиште на видному місці номери мобільних та робочих телефонів батьків, а також номери телефонів служб екстреного виклику: пожежної охорони, «швидкої допомоги» і міліції. Якщо дитина маленька і ще погано читає, поряд із цими номерами наклейте картинки із зображенням:

- сірника, що горить (пожежна охорона);
- міліціонера або світлофора (міліція);
- червоного хреста («швидка допомога»).

При цьому не забудьте пояснити, що помилковий виклик робити не можна. По-перше, тому що у вас виникнуть серйозні неприємності. По-друге, іншим разом, коли насправді буде потрібна допомога, можуть уже не повірити.

Залишаючи дитину саму, дотримуйтесь заходів обережності:

- приберіть усі предмети, якими дитина може поранитися, а також небезпечні речовини (ліки, побутова хімія);
- зачиніть вікна, ретельно замкніть вхідні двері;
- вечірньої пори не забудьте ввімкнути світло в кімнатах, це відлякає зловмисників, і вашій дитині буде не страшно самій;
- якщо ви мешкаєте на перших поверхах, зашторте вікна.

Деякі батьки навіть дзвінок вимикають для того, щоб у дитини не виникало зайвих приводів для неспокою.

Зверніть увагу! Краще, якщо вхідні двері відчинить хтось із дорослих своїм ключем, а не сама дитина, чуючи дзвінок у двері.

Дитина і пожежа

Не просто говоріть дітям, що сірники — не іграшка, а приберіть їх якнайдалі, коли дитина залишилася вдома сама.

Розкажіть, що джерелом загорання можуть бути і плита, і електроприлади, що само-

стійно їх краще не використовувати, а за необхідності не забувати вимикати.

Якщо почалася пожежа, ваша дитина повинна залишити кімнату, щільно зачинивши за собою двері, і спробувати викликати пожежників, назвавши причину виклику й адресу.

Якщо шлях до телефону відрізаний полум'ям, дитина повинна спробувати залишити квартиру й покликати на допомогу сусідів або інших дорослих. А якщо з квартири вийти неможливо, краще вийти на балкон і голосно кричати: «Пожежа!» Якщо перехожі зупинилися, необхідно їм назвати адресу й попросити про допомогу.

Хто там?

- Ваша дитина повинна напевне знати, о котрій годині ви повернетесь додому.
- Якщо дзвонять у двері, дитина в жодному випадку не повинна говорити, що вона вдома сама. Можна сказати, що хтось із батьків ліг спати і, коли прокинеться, сам відчинить двері.
- Злочинці можуть послатися на термінову телеграму, що надійшла, або те, що ви заливаєте сусідів знизу, а також використовувати дітей, які вчаться разом із вашими дітьми в школі, або однакового з ними віку.

Отже, якщо дитина сама вдома, вона повинна подивитися у вічко, попросити назватися повним ім'ям і зайти згодом, назвавши час повернення батьків.

Дитина і телефон: правила свої

- Піднімаючи слухавку, не називай свого імені або імені того, хто телефонує, ти можеш легко помилитися.
- Ніколи і нікому не говори, що ти вдома сам.
- Якщо просять назвати адресу, не називай, попроси зателефонувати пізніше, назвавши час повернення батьків.
- Домовляючись про зустріч із друзями, призначай її на той час, коли у квартирі буде ще хтось, окрім тебе.
- Якщо тебе намагаються втягнути в непристойну розмову, поклади слухавку і повідом обов'язково батьків.

Як бачите, правила нескладні. Головне — дитина завжди повинна пам'ятати, що її безпека перш за все залежить від неї самої. А навчити її — це вже ваше завдання.

