

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, в первые оставшись в одиночестве.

Давать почувствовать вкус самостоятельности нужно постепенно - гомеопатическими дозами, ведь даже опасный для жизни яд в маленьких дозах полезен. Человека, привыкшего к маленьким дозам яда, весьма сложно отравить этим самым ядом. Так и здесь - при умелом дозировании самостоятельности ребенок сможет почувствовать все прелести "взрослой" жизни и научится обходить подводные камни.

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. Теперь можно переходить и к полной самостоятельности.

Отдельно стоит сказать о приеме пищи. Почаще разрешайте ребенку самому хозяйничать на кухне и не зовите его на все готовое. Пусть кроха сам нальет себе сок, сделает бутерброд и откроет йогурт. В выходной день позвольте ребенку самому приготовить завтрак: мама устала и хочет поспать. Спустя некоторое время вы увидите, что ребенок вполне ориентируется в кухонных ящиках и не умрет с голоду в ваше отсутствие. Даже если ребенок уже умеет пользоваться плитой, в одиночестве лучше этого не делать. На время отлучки оставьте в термосе готовую еду (например, котлету с картошкой). В 5-6 лет ребенок уже в состоянии аккуратно открыть термос, выложить его содержимое на тарелку и съесть. Если у вас есть микроволновая печь, еду можно разогреть в ней. Постарайтесь оставлять ребенку те блюда, которые он больше всего любит и ест с аппетитом. Могу сказать по собственному опыту, что если вы оставите ребенку ненавистную солянку, которую он и в вашем присутствии ест с отвращением, не сомневайтесь - он в лучшем случае спустит ее в унитаз и заверит, что все было очень вкусно. Именно так я поступала в детстве с блюдами, которые не вызывали у меня аппетита.

Первый раз - он трудный самый

Первый раз оставить ребенка одного дома и уйти - это все равно, что пройти по минному полю. Прежде всего, перестаньте нервничать. Даже если у вас на душе кошки скребут, и вы уже готовы все бросить и отказаться от этой затеи, держите себя в руках. Пока вы не поверите, что ребенок вырос и стал вполне самостоятельным, он так и будет прятаться за вашу юбку. Дети на расстоянии чувствуют психологический настрой матери, и если вы будете сильно нервничать, малышу тоже будет тревожно, а почувствовав ваше спокойствие и невозмутимость, ребенок с удовольствием примет новую увлекательную игру под названием "Один дома".

Не планируйте на первый день важных дел - все равно ничего не сделаете. Уже через секунду после того, как за вами захлопнется дверь, воображение начнет рисовать страшные картинки о том, что может случиться с ребенком в ваше отсутствие. Правильно говорят - первый раз он трудный самый. Когда моя коллега Лена первый раз оставила шестилетнюю дочку одну и уехала

на работу, она за три часа выпила двенадцать чашек крепкого кофе, выкурила полпачки сигарет (при том, что она практически не курит), не сделала ровным счетом ничего и каждую секунду смотрела на часы, причем каждые двадцать минут Лена звонила домой, чтобы узнать, как дела. Но бодрый и довольный голос дочери ее не успокаивал, все три часа Лена вслух размышляла, чем сейчас занимается ее ребенок, и, надо сказать, ее фантазии были страшнее любого фильма ужасов. Так продолжалось несколько дней. Постепенно Лена увеличивала время своего отсутствия на тридцать минут. И, спустя две недели, она уже перестала курить, хлестать кофе на нервной почве, а спокойно работала.

Начинать лучше с непродолжительных отлучек, например в ближайший магазин. За 20-30 минут ребенок не успеет совершить ничего ужасного, а лишь почувствует себя взрослым и самостоятельным. К 5-6 годам дети уже более-менее ориентируются во времени и умеют пользоваться часами. Перед уходом подробно объясните ребенку, когда вы вернетесь "Когда большая стрелка будет на цифре двенадцать, а маленькая на семи, я приду". И постарайтесь не опаздывать, ведь ребенок будет ждать вас. Если по возвращении вы застанете малыша испуганным и заплаканным, на некоторое время отложите попытку приучения к самостоятельности. Значит, ваш ребенок еще морально не готов остаться в одиночестве. Попробуйте проиграть ситуацию в ролевые игры. Например, он - зайчик, а вы - мама-зайчиха. Мама зайчиха ушла за морковкой, а зайчик остался один дома. Пусть ребенок расскажет, чем зайчик будет заниматься, во что играть и чего он боится. Необходимо чтобы ребенок (в роли зайчика, мишки, и т.д.) проговорил все свои страхи несколько раз. Озвученные и проигранные страшные ситуации перестанут ребенку казаться таковыми. Спустя несколько недель вновь повторите попытку оставить ребенка одного.

Придя домой, постарайтесь не ругаться на малыша за устроенный им беспорядок. Любопытство - это совершенно естественное чувство (и вам оно тоже присуще). Все мы в детстве мечтали походить на родителей, стать такими же взрослыми и важными. Оставшись в одиночестве, дети, как правило, играют с "взрослыми игрушками", подражая родителям, и от этого никуда не деться. И если однажды, придя домой, вы обнаружите, что вся ваша косметика размазана на лице любимой дочери, шариковые румяна сын использует в качестве пулек для стрельбы, а карандашами от Диора вам подписали открытку, постарайтесь не упасть в обморок и не растерзать детей. Лучше оцените их находчивость. Я до сих пор удивляюсь терпению моей мамы, когда мы с подружкой (по совместительству соседкой по коммунальной квартире), играя в индейцев, разрисовали себя безумно дорогой и дефицитной в то время польской помадой. А на ее вопрос: "Чем я теперь буду красить губы?" с детской непосредственностью предложили свою гуашь (нам тогда было по 5 лет, и это был первый раз, когда родители оставили нас одних). Постарайтесь проявить максимум терпения и тактичности. Если вы не будете сильно ругаться, ребенку быстро наскучит играть вашей косметикой, и он вернется к своим **игрушкам**. А на первое время уберите подальше те вещи, которые вам, действительно, очень жалко. Довольно скоро кроха перестанет тайком лазить по "запретным" шкафам, поняв, что ничего интересного там нет.

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.

Очень важный инструктаж

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. Позвоните 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.

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 произвольно 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.