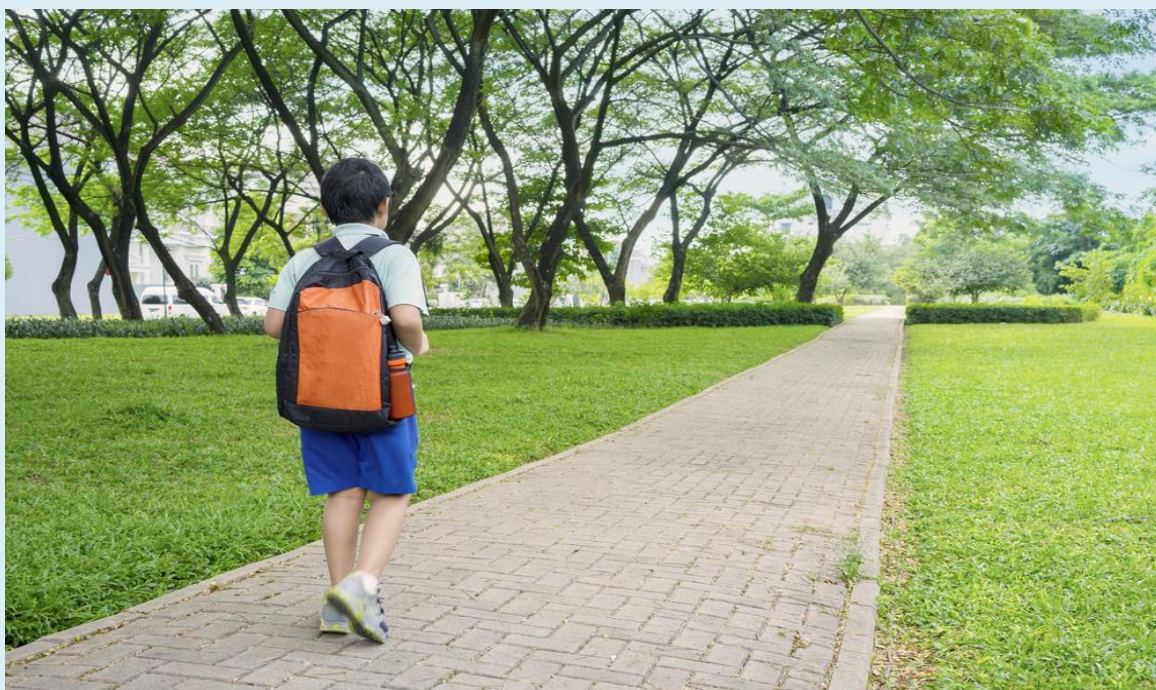


# «Хочу гулять самостоятельно!»



*«А можно я пойду гулять сам?», – с таким вопросом ребенка со временем сталкивается любой родитель. В голове проносится: «Не рано ли его отпускать одного? Как он там справится без меня? Не лучше ли, если он просто посидит дома?» Постараемся разобраться, почему это «не лучше».*

## С какого возраста?

Когда позволить ребенку выйти за пределы дома одному, зависит от его сознательности и подготовленности. Большинство родителей отпускают детей лет с 10-11, некоторые приучают к самостоятельности сразу, как только ребенок вступает в школьный возраст – с 7-8 лет. Однако есть и те родители, которые не готовы отпускать детей до 16-18 лет.

## Чем чреваты родительские страхи?

Мы волнуемся за своих детей, и это нормально, но часто родители склонны преувеличивать опасность. Нам кажется, что на улице у каждого подъезда подстерегает маньяк, а детей крадут сразу же, как только они выходят за ворота школы. Масла в огонь подливают СМИ, активно муссирующие разные «страшилки». Как результат, многие современные родители, которые сами уже в шесть лет гуляли с ключом на шее, считают – пусть лучше дитё сидит дома и ходит со мной за руку, поэтому ребенок, который рано или поздно сталкивается с действительностью, оказывается настолько беззащитным и неподготовленным, что не способен справиться с элементарными бытовыми ситуациями. Самостоятельность и ответственность не появятся сами по себе в 18 лет, если родители этим вопросом не занимались и предпочитали держать ребенка «под колпаком».

Особенно от родительских страхов страдают подростки, потому что в переходном возрасте общение со сверстниками и совместные прогулки начинают приобретать особую значимость. Подросток пытается найти своё место среди других и ответить на вопрос «кто я?», учится жить по правилам коллектива, заслуживать доверие и уважение товарищей. Это настоящая жизненная школа, шаг во взрослую жизнь, поэтому противостояние родителей в стиле «Ты никуда не пойдешь!» вызывает лишь агрессию со стороны подростка и приводит к осложнению отношений. «Он попадет в плохую компанию!», –

опасаются родители. Но отучить ребенка от «неподходящих друзей» в подростковом возрасте уже практически невозможно. Чтобы подверженность «плохому влиянию» была минимальна, к переходному возрасту ребенок должен уметь разумно пользоваться своей свободой, распознавать опасные ситуации и брать на себя ответственность за происходящее с ним.

## Откуда берется самостоятельность и ответственность?

Развитие самостоятельности и ответственности начинается с самого раннего возраста, когда ребенок в 2-3 года заявляет: *«Я хочу сделать это сам!»*, когда мы учим его самообслуживанию, когда у него появляются обязанности по хозяйству, когда он впервые остается дома один. Но ключевым опытом является умение находиться одному за пределами дома: когда ребенок начинает гулять во дворе без присмотра родителей, ходить самостоятельно в школу и за покупками в магазин, ездить через весь город на курсы или в кружки. Как бы «страшно» это ни звучало.

Представьте ситуацию, когда школьник переходит дорогу за руку с мамой или когда он делает это самостоятельно. В первом случае ему не обязательно следить за дорожной ситуацией, потому что это ответственность родителя. И совсем другое дело, когда он должен сам обеспечить себе безопасность, «включить» внимание, проанализировать ситуацию, принять решение. Только в этом случае ребенок начинает брать ответственность на себя.

## Что же делать?

### Научите правилам безопасности

Вместо того, чтобы бояться, что ребенок попадет в неприятную ситуацию, лучше задать себе вопрос: *«А что я сделал для того, чтобы он умел избегать проблем? Научил ли я его жить за пределами родительского гнезда?»*

Все основные страхи родителей - нежелательное общение с незнакомцами, безопасность на дороге, плохая компания – это не причина оставить ребенка дома, а повод научить его справляться с подобными ситуациями.

Ребенку нужен опыт реальной жизни, иначе как он научится ориентироваться в окружающем мире, разбираться в людях, понимать, с кем можно общаться, а кого следует избегать?

Тему безопасности с ребенком необходимо обсуждать. Причем ни один раз. Главное - не переусердствовать. Например, некоторые родители настолько тщательно готовят ребенка к встрече с незнакомцами, что потом ребенок получает невроз, ночные кошмары и начинает бояться всех взрослых вообще. При объяснении правил безопасности, запугивание – не лучший инструмент. Подойдите к этому вопросу здраво.

Время от времени напоминайте ребенку:

- переходить дорогу только по пешеходному или подземному переходу, соблюдать правила дорожного движения;
- гулять в светлое время суток, там, где много людей, избегать пустынных/заброшенных мест;
- стараться находиться в окружении друзей;
- не вступать в конфликт с шумными компаниями и неадекватно ведущими себя людьми;
- отказываться от странных предложений (попробовать что-то запретное, поехать в неизвестное место, совершить что-то непристойное);
- не общаться с незнакомыми людьми, не входить с ними в подъезд/лифт.

Ребенок должен:

- предупреждать, куда, когда и с кем он идет гулять;
- быть на связи с родителями;

- Знать, куда он может ходить, а куда ходить запрещено;
- Понимать, к кому он может обратиться за помощью, если она понадобится (например, к продавцу или охраннику ближайшего магазина или к сотрудникам разных организаций, которые попадаются по дороге – почта, банки и т.д.);
- не забывать заряжать телефон перед прогулкой, носить его в надежном месте (например, в кармане на молнии), не вытаскивать без надобности;
- приходить домой в оговоренное время, либо предупреждать родителей, если он задерживается.

## Организуем безопасную прогулку

Конечно, не нужно завтра же покупать шестилетнему ребенку проездной на метро и отправлять одного на другой конец города. Начните с малого. Например, в раннем возрасте ребенку будет достаточно сходить с поручением к знакомым из соседнего подъезда. Увеличивайте «сложность» задачи постепенно, главное – помните, что организовать безопасную прогулку всегда возможно:

- Ребенок может гулять во дворе или рядом с домом, так, чтобы его было видно из окна.
- Если решились отправить ребенка в магазин, сначала выбирайте самый ближайший, чтобы не нужно было переходить дорогу с оживленным движением.
- У многих школы находятся в пешей доступности, пусть ребенок ходит самостоятельно. Договоритесь с одноклассниками, которые живут поблизости, чтобы дети ходили вместе.
- Если ребенок ходит к репетиторам, постарайтесь найти их в ближайших домах, чтобы он мог туда добираться без сопровождения.
- Позвольте ребенку гулять самостоятельно в небольших населенных пунктах, например, на даче или в деревне.
- У современных детей достаточно мест, куда они могут пойти – парки, кинотеатры, музеи, развлекательные центры (в том числе специально организованные закрытые места, например, города профессий). Пусть дети доедут туда в сопровождении одного взрослого, который будет держаться в стороне от компании и приходить на помощь только при необходимости. На месте позвольте детям действовать самостоятельно и гулять с друзьями без вашего сопровождения, подождите в кафе около выхода.
- Если вы хотите научить ребенка ездить самостоятельно на дальние расстояния (в спортивную школу/дом творчества), то в первое время его необходимо сопровождать, показывая дорогу и объясняя, где требуется особое внимание. Затем дайте возможность ребенку всё сделать самостоятельно, а сами находитесь поблизости (например, отпустите ребенка метров на 10 перед собой). Когда ребенок начнет ездить без вашего сопровождения, договоритесь, чтобы он перезванивал вам, когда доберется до места.

Опыт самостоятельных прогулок – бесценен. Предоставляйте ребенку разумную свободу, и он будет расти социально адаптированным, независимым, здравомыслящим человеком, который привык рассчитывать на свои силы.

Специалист по социальной работе БУ «Белоярская районная больница» И.Н.Макареви

Материал взят с сайта «Я – родитель». <http://www.ya-roditel.ru/>