



Консультация для родителей:

«Привычка сосать палец»

Психологи утверждают, что сосание пальца – это проявление нереализованного инстинкта сосания, а также способ для ребенка успокоить себя, уменьшить чувство одиночества, убаюкать себя. Специалисты склонны считать это явление врожденным, ведь еще во время беременности ребенок умеет сосать пальчик. Довольно часто привычка сосать палец может проявиться у ребенка примерно в три месяца, когда ребенок сам в состоянии поднести свою ручку ко рту. Это означает, что малыш во время кормлений не удовлетворяет свой инстинкт сосания. Одни дети успевают высосать необходимое им количество молока очень быстро, другим же

на это требуется больше времени. Поэтому последние реже приобретают привычку сосать палец. Если малыш находится на грудном вскармливании, то нужно оставлять его у груди столько, сколько он пожелает, пусть даже он успел наестся за первые десять минут кормления. Если малыш питается из бутылочки, то важно, чтобы отверстие в соске было достаточно маленьким, чтобы малыш сосал усердно, но в то же время получал достаточное количество еды.

Как уже упоминалось, сосание пальца для ребенка является средством самоутешения и самоуспокоения. Поэтому привычка эта у ребенка может появиться вследствие родовых травм, недостаточного внимания и заботы со стороны родителей, особенностей темперамента.

Как с этим бороться?

Главное сильно не беспокоиться. Не смотря на то, что вас может пугать такая привычка ребенка, она не наносит ущерба формированию прикуса и нижней челюсти, пока ребенок не достигнет 3-4 лет. При этом важно учитывать, как ребенок сосет палец, если он пассивно держит его во рту, то это не вредит формированию прикуса. Если ребенок сосет активно, то здесь могут возникнуть проблемы при формировании прикуса, поэтому проанализируйте привычку вашего ребенка. Если он делает это активно, то лучше начать отучать его от этой привычки, пока ему не исполнится 3 года.

Избегайте методов наказания

Наказывать ребенка в таком случае бесполезно, как и постоянно говорить «вынь палец изо рта». Надевать ему на палец, что-то резиновое, как и мазать чем-то невкусным, жестокий метод, так как ребенок всего лишь пытается таким образом успокоиться. Попытки угрозами и наказаниями заставить ребенка бросить эту привычку, могут привести к тому, что последний еще сильнее и чаще начнет сосать палец. В любом случае он перестанет это делать, когда найдет другие способы успокоиться. Если ребенок сосет палец, когда он, например, голодный, то через год или два он сам научиться заглядывать в холодильник в поисках чего-нибудь съестного или научиться просить вас приготовить что-нибудь перекусить.

Соблюдая основные рекомендации, вы сможете мягко отучить ребёнка от сосания пальца:

1. Попробуйте понять причину привычки и устранить ее.
2. Если ребенок испуган или расстроен, успокойте его сами: помогает покачивание на руках или в кроватке, разумное пользование соской, убаюкивание, колыбельная.
3. Многие дети становятся более тревожными, когда в их жизни слишком много запретов. Сделайте более безопасным его пространство и используйте слово «нельзя» только в исключительных случаях.
4. Часто дети могут начать сосать палец после сильного стресса: рождение второго ребенка, развод родителей, посещение детского сада.
5. Не перегружайте ребенка частыми развивающими заданиями. Контролируйте частоту просмотра телевизора, чаще включайте спокойную музыку.

6. Поощряйте общение с другими детьми.

7. Чаще проявляйте ласку по отношению к малышу, используйте в своей речи больше нежных слов. Очень важно, чтобы это шло от всех членов семьи.

8. Помните, что ребенок засовывает пальчик в рот неосознанно, поэтому не стоит бить ребенка по рукам и кричать на него. Попробуйте наклеить на ноготь пальца пластырь или намазать специальным лаком - после этого малыш не захочет тянуть палец в рот.

Ребенок старше года сосет палец. Чаще всего дети после года прекращают сосать палец, но так бывает не всегда. Если ребенок продолжает сосать палец, то причин может быть несколько: Слишком раннее и резкое отлучение от груди. Малыш испытывает эмоциональный дискомфорт. У ребенка сформировалась привычка. Малыш обеспокоен, получает недостаточно внимания и ласки. Сильный испуг. Многие дети начинают сосать палец, когда сильно на чем-то сосредоточены. Бывает, что сосание пальца сопровождается выдергиванием волос или ресниц, с поглаживаниями по животу или голове. Также малыш может сосать и другие предметы: уголок одеяла, лапу мягкой игрушки, соску и т.д. Как правило, родителям не всегда удается определить причину такого поведения ребенка, ведь все эти причины могут быть взаимосвязаны и комбинироваться друг с другом. Как родителям помочь своему малышу отказаться от вредной привычки? Стоит взяться за решение проблемы с разных сторон.

Как отучить ребенка сосать палец.

Зачастую родители совершают непоправимые ошибки в борьбе против вредной привычки. Они стараются привычку подавить – наказывают, стыдят, рассказывая, как это плохо и что другие будут смеяться. Но это не методы! Таким образом, вы только закрепите привычку. Так как отучить ребенка сосать палец? Попробуйте следующее: «Главней всего погода в доме...» – как поется в известной песне. Нормализуйте климат в семье. Постарайтесь не выяснять отношений и не ссориться при ребенке. Нестабильная психологическая атмосфера в семье – стресс для ребенка, что заставляет его искать утешения, в частности, сосание пальчика. Постарайтесь уделять ребенку максимум внимания – играйте с ним, дурачьтесь, обнимайте его, тискайте. Внимательно следите за настроением ребенка. Важно вовремя заметить испуг, тревогу и помочь успокоиться. Помогут объятия, поглаживания, ласковая песенка или просмотр с вами мультфильмов для детей. Длительное грудное вскармливание дает ребенку чувство уверенности, защиты, заботы, внимания и ласки. Так что постарайтесь подольше сохранить грудное вскармливание. Постарайтесь не акцентировать внимание на вредной привычке, а незаметно отвлеките кроху, например, предложите ему помочь вам подмести или помыть посуду. Делайте жизнь ребенка разнообразной, насыщенной различными играми и впечатлениями. Организуйте для ребенка поход в кукольный театр, в цирк, в зоопарк. Конечно, во всем должна быть мера, поэтому активный отдых должен сменяться более спокойными играми и занятиями. Если ваш ребенок грызет ногти, то это свидетельствует о его эмоциональной и умственной перегруженности, о высоком уровне тревожности – постарайтесь уменьшить интеллектуальные нагрузки.

Контролируйте процесс просмотра ребенком телевизора. Исключите из просмотра боевики, жестокие мультфильмы и фильмы, новости. Это же касается и компьютера, пусть ребенок больше играет в какие-нибудь развивающие игры, нежели в «стрелялки». Если ваш ребенок усypяет с пальцем во рту, то, как только сон вашего малыша станет крепким, вытащите пальчик. Ну, а вообще, если ваш ребенок редко и непродолжительное время сосет палец, иногда днем и перед тем как уснуть, если он весел, активен, общителен и здоров, то не стоит сильно беспокоиться по поводу «вредной» привычки. Если вы комплексно будете пользоваться советами, приведенными выше, то вы очень быстро забудете, что ребенок сосал палец. А когда ребенок подрастет, и вы будете сидя у камина попивать чаек и вспоминать семейные истории, эта история будет вызывать у вас умиление и смех.

Здоровья вам и вашим близким!