

## Консультация для родителей

### «Если ребёнок сосёт палец»



Для родителей это становится настоящей проблемой и вызывает огромное беспокойство. Родители боятся, что это может быть признаком какой-то болезни. Боятся, что отучить ребёнка от этой привычки им будет сложно. Почему же дети сосут пальцы?

Психологи утверждают, что сосание пальца – это проявление нереализованного инстинкта сосания, а также способ для ребёнка успокоить себя, уменьшить чувство одиночества, убаюкать себя. Довольно часто привычка сосать палец может проявиться у ребёнка примерно в три месяца, когда ребёнок сам в состоянии поднести свою ручку ко рту. Это означает, что малыш во время кормлений не удовлетворяет свой инстинкт сосания. Почему же все таки ребёнок сосёт палец? Что же это? Вредная привычка? Может, баловство? Или признак болезни?

Попробуем разобраться.

#### — **неудовлетворённость сосательного рефлекса**

Эта причина распространена среди детей грудного возраста. Когда малыш наедается слишком быстро и не утоляет сосательный рефлекс, он не успокоится, пока не насосётся вдоволь. Это нормально, однако Вам следует контролировать этот процесс. Иногда детишки «перевыполняют» норму и когда приходит время кушать, они отказываются от груди, так как уже устали сосать.

#### — **чувство голода**

Это также свойственно грудным детям. Если кроха проголодалась, она необязательно должна поднять крик, способный разбудить мёртвого. Дети инстинктивно пытаются удалить чувство голода, инсценируя обычный процесс приёма пищи.

#### — **прорезывание зубов**


Когда у малыша режутся зубки, он ощущает неприятный зуд во рту, поэтому пытается унять его всеми доступными способами. За неимением подручных средств, в ход идут пальцы, которые ребёнок активно обсасывает, снижая тем самым неприятные ощущения.

#### — **попытка успокоиться**

Процесс сосания ассоциируется у ребёнка с материнской защитой, ведь с первых дней жизни самым уютным и комфортным местом была мамина грудь. В моменты, когда ребёнок ощущает страх, растерянность, недовольство, он прибегает к этой привычке, которая действительно оказывает успокаивающий эффект.

#### — **заявление о недостатке внимания**

Также дети подсознательно такими действиями показывают, что испытывают недостаток родительской заботы и ласки. Детки постарше



становятся более предоставленными самим себе и могут посчитать себя одинокими и брошенными, поэтому не оставляйте их привычку без внимания.

— **скука**

Если вовремя не отучили ребёнка сосать палец, то привычка станет трудноискоренимой. В моменты, когда ребёнок будет скучать, он вполне может по привычке снова и снова возвращаться к этому занятию.

Вредной привычкой можно считать, если ребёнок сосет палец после трех лет. Такая привычка часто переходит в обгрызание ногтей. Такому ребенку необходима помощь!

## **Что же делать? Чем можно помочь ребенку?**

★ Не бороться с привычкой, а устранять ее, выясняя причины возникновения.

★ Установить с ребёнком доверительные отношения. Важно заметить испуг или тревогу и вовремя успокоить малыша (приласкать, взять на руки, поговорить, спеть песенку, прочитать любимую сказку, просто отвлечь чем-либо).

★ Обязательно установите рамки дозволенного. Запретов не должно быть слишком много, но они должны быть неизменными (залезать на подоконник никогда нельзя, посуду с плиты брать нельзя, открывать шкафчик с лекарствами нельзя, и т. д.).

★ У ребёнка жизнь должна быть интересной, насыщенной разными впечатлениями, разнообразными играми, но не перегруженной. Деятельность активная должна сменяться более спокойными играми.

★ Хвалите чаще своих малышей, отвлекайте их от плохих мыслей.


★ Поощряйте общение с другими детьми.

★ Если ребенок грызет ногти, надо уменьшить интеллектуальные нагрузки. Данная привычка указывает на умственную и эмоциональную перегруженность.

★ Обязательно контролируйте просмотр телевизора, игры на компьютере, не читайте страшные сказки (все это вызывает страх и тревожность).

Разные родители пользуются разными способами, пытаясь отучить ребёнка сосать палец. Они мажут палец чем-то неприятным ребёнку, например, горчицей или солью, покрывают ногти ребёнка специальным лаком. Но часто дети смывают намазанную смесь и продолжают сосать палец. Нельзя ругать ребёнка за то, что он сосет палец, насильно вырывать его руку изо рта. Лучше, если родители, заметив у ребёнка палец во рту, будут время от времени осторожно вынимать пальчик ребёнка изо рта, отвлекая его игрушками или пальчиковыми играми, например, в «ладушки».

Совсем маленьких детей некоторые родители отучают сосать палец, заменяя его соской-пустышкой. Но в последствии, от соски-пустышки ребёнка тоже приходится отучать, а это дополнительные проблемы. Ребёнку, который начал сосать палец в возрасте около года, соску-пустышку специалисты вообще советуют не давать, если раньше малыш не пользовался ею.



Если родителям очень хочется отучить сосать палец ребёнка, которому уже больше 4 лет, то они могут попробовать договориться с малышом. Например, не полностью запретить ребёнку сосать палец, а позволить ему делать это только дома, но не на улице или в гостях. Или можно разрешить ребёнку сосать палец только перед сном. Предлагая ребёнку вместо сосания пальца какие-нибудь интересные занятия, общение с другими детьми, родители помогут малышу поскорее распрощаться с этой привычкой.