

# Привычка сосать палец!

*Подготовила педагог-психолог:  
Канищева М.А.*

Как только дети рождаются, они имеют ряд рефлексов, которые помогают им выживать. Один из таких рефлексов – сосательный. Его главная задача – обеспечить малыша достаточным питанием. Определенное количество сосательных движений умиряет рефлекс, дети успокаиваются. Недостаточное же количество сосательных движений приводит к ряду неприятных последствий, одно из которых – формирование вредных привычек.

Грудное вскармливание полностью удовлетворяет рефлексы детей, обеспечивая полноценное развитие и рост челюстно-лицевой области, а также все потребности в плане питательных веществ, минералов и витаминов.

## **Проявление нежелательных последствий зависит от двух основных факторов:**

**Интенсивность сосания.** Для определения интенсивности сосания пальца родители могут проводить простой тест. Когда дети сосут палец, родители должны вытащить ручку крохи изо рта. Если это удастся легко сделать, то можно говорить о пассивном сосании, оно не опасно для малыша и практически не проявляется на здоровье. Если же для вытаскивания пальца родители вынуждены были приложить усилия и при этом раздался характерный звук – активное сосание, то это и приводит к осложнениям и негативным последствиям;

**Возраст малыша.** Известно, что сосательный рефлекс угасает примерно к году, у каждого малыша по-разному. Но если привычка сохраняется и после этого возраста, то риски возможных осложнений довольно высоки.

Родители должны понимать, что сосание большого пальца в первую очередь отражается на состоянии прикуса и приводит к осложнениям, но может вызывать и другие проблемы: развитие речи, формирование саморегуляции и др.

## **Как с этим бороться:**

**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 научится заглядывать в холодильник в поисках

чего-нибудь съестного или научиться просить вас приготовить что-нибудь перекусить.

**Не беспокоиться и присмотритесь к триггерам.** Дети чувствуют тревогу и напряжение родителей. Многие сосут палец лишь в определенное время, например, когда засыпают или едут в автомобиле. Другие делают это для того, чтобы успокоиться, когда им больно или они расстроены. Определите провоцирующие факторы – это поможет найти оптимальные способы избавиться от данной привычки.

**Обеспечьте ребенку альтернативный успокаивающий метод.** Дети, особенно более старшие, часто сосут палец, чтобы успокоиться. Если вы лишите ребенка данного успокаивающего средства, он может чувствовать себя более напряженным. Предоставьте ребенку другой способ успокоиться и снять напряжение. Если вы можете определить время и место, когда ваш ребенок наиболее всего подвержен этой привычке, например, когда смотрит телевизор, то вы можете придумать какую-то замену данной привычке: дать ему в руку резиновый шарик, чтобы мять, или любую другую игрушку, которую можно разминать пальцами. Если ребенок сосет палец, когда он устал, приучите его подремать немного, чтобы отдохнуть. Если ребенок сосет палец, когда расстроен, то необходимо научить его выражать свои чувства словами, не держать все в себе. Таким образом, ваши основные действия – это обнаружение причины и предложение альтернативы привычке сосать палец.

**Используйте поощрения.** Установите простую систему вознаграждений и с ее помощью следите за прогрессом и поощряйте ребенка, когда он воздерживается от вредной привычки. При необходимости поставьте определенные цели: например, сосать палец не чаще 10 раз в день, а через неделю уменьшите это число. Кроме того, обязательно объясните своему ребенку, что сосать палец вполне нормально, однако этим не занимаются дети старшего возраста. Это позволит ему понять, за что его поощряют.

Например, наклейками отмечайте на календаре каждую ночь, когда ребенок не сосал палец. Если ребенок не сосал палец в течение целой недели, вознаградите его за это – например, расскажите дополнительную сказку на ночь или подарите небольшую игрушку.

**Мягко напоминайте ребенку.** Он может даже не осознавать, что сосет палец. Если ребенок сосет палец неосознанно, мягко напомните ему об этом. Говорите при этом спокойно и ласково и постарайтесь не расстраиваться и не сердиться на ребенка за то, что он сосет палец. Не ругайте и не стыдите ребенка, особенно в присутствии его братьев и сестер или сверстников.

**Будьте терпеливы.** При изменении поведения ребенка часто ключевым моментом является последовательность. Если вы решите поощрять ребенка, контролируйте его каждый день и вознаграждайте за правильное поведение. Если вы напоминаете ребенку о том, чтобы он не

сосал палец, не забывайте делать это. Со временем он отучится от этой привычки.