# Если ваш ребенок сосет палец

Для того чтобы помочь ребёнку избавиться от сосания пальца необходимо понимать природу этой привычки: неудовлетворенность; противоречивые чувства к близким ребенку людям; снятие эмоционального напряжения; чувство удовольствия, которое испытывает ребенок; повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка. Возможно, ваш ребенок, ищет способ справится с тревогой и стрессом. Дети не могут, как взрослые - закурить, поговорить об этом. У вашего ребенка есть потребность. Какая именно - нужно разбираться.
Иногда в садике эта привычка проявляется чаще. А значит, что дома атмосфера более благоприятная и спокойная. Бывает часто проблемы детей - отражение семейных проблем. Это повод исследовать свои отношения с ребенком, а также повод обратить внимание на него и на ваши взаимоотношения.

Многие родители всячески пытаются бороться с этой проблемой, но важно помнить, что при подавлении патологических привычек у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения, также подавив одну привычку у ребенка дошкольного возраста, мы тут же получаем взамен другую.
Еще необходимо отметить, что у дошкольников отсутствует стремление к преодолению патологических привычек и часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для него действия (понимание патологических привычек как отрицательных появляется у ребенка лишь к концу дошкольного возраста).

**Что нужно делать?**
1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства.

3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр. Самое главное – это отвлекать его от этой привычки.

4. Оденьте перчатки на руки ребенка или обмотайте палец пластырем или куском ткани. Объясните, что перчатки, пластырь или ткань – это не наказание, а напоминание о том, что нельзя сосать палец.

5. Постарайтесь найти то, **чем бы ваш ребенок мог увлекаться, максимально задействовав свои ручки**: это рисование различными способами (от акварели до мелков и угля), лепка глиной, мягким пластилином необычной расцветки.

6. Чаще говорите ему, какая он у вас умница**, он сам решил, что может сосать, но и также может сам решить, когда бросить.** Подчеркивайте его самостоятельность и выражайте уверенность, что ребенок с этим справится обязательно.

Если ваш ребенок испытывает дискомфорт от мысли, что надо прекратить сосание, он его будет повторять снова и снова. А когда он почувствует желание бросить (чтобы добиться приза, к примеру, или быть красивым, или что-то еще, т.е. видит приятную перспективу для себя), он сам приложит к этому свои усилия.

На ночь в ручки вкладывать такую игрушку, которая будет спать с ним, и которую можно немного покусывать. Она должна умещаться в ручке. Если во сне автоматически положил пальчик в рот, попробуйте очень осторожно, чтобы не разбудить, вынуть пальчик. Если не удается, оставляем. Вышеописанные виды терапии в течение дня плюс поощрение должны сработать на подсознательном уровне.

**Чего делать нельзя?**
1. Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша. Не наказывайте ребенка и не стыдит его за то, что он сосет палец. Сохраняйте спокойствие, когда разговариваете с ребенком о вреде сосания пальца.
2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Дети, которые после 4-5 лет часто или интенсивно сосут палец, могут столкнуться с:

* **Эмоциональными трудностями**. Некоторые дошкольники, которые сосут палец, могут испытывать чувство стыда, если их дразнят другие дети. Не стыдите и не наказывайте ребенка за сосание пальца. Это только понизит его самооценку.
* **Стоматологическими проблемами**. В будущем сосание пальца может стать причиной многих стоматологических проблем, например, неправильное расположение зубов (аномалия прикуса). Аномалия прикуса обычно исправляется сама по себе, когда ребенок прекращает сосать палец. Но чем дольше ребенок сосет палец, тем больше вероятность, что при лечении ему потребуется помощь ортодонта.
* **Речевыми проблемами**. Чаще всего в результате сосания пальца у ребенка может сформироваться неправильное произношение букв «ц», «д», «т», «с», сигматизм, ребенок будет вытягивать язык при разговоре.

Если методы домашнего лечения не срабатывают и Вас раздражает тот факт, что ребенок сосет палец, поговорите с неврологом.

Попробуйте рассказать сказку про девочку Ксюшу с аналогичной привычкой
«Как Ксюша перестала сосать свои пальчики»

Жила – была на свете одна маленькая Ксюша. Она была очень воспитанная и умная девочка и, как ты, ходила в детский сад. Но у Ксюши имелась одна плохая привычка – она любила сосать свои пальчики...
Нельзя сказать, что это девочка делала постоянно, но как только она ложилась спать в тихий час или вечером, ее пальчики сразу же оказывались у нее во рту. Так продолжалось очень долго. Терпели, терпели это пальчики, да и не выдержали.
Однажды обиделись они на Ксюшу и перестали расти красивыми. Девочка подросла, а пальчики остались короткими и худыми. Ротик и язычок тоже не захотели с ней дружить и решили ее проучить. Язык плохо стал выговаривать слова, а рот, начал сердится и в сторону смотреть.
Посмотрела однажды Ксюша на себя в зеркало и ахнула.
- Кто это там смотрит на меня? – испугалась она.
Не понравилось Ксюше свое отражение в зеркале. Стала она думать:
- Что же делать? Как помочь моим пальчикам, язычку и ротику?
Вдруг кто-то с ней стал разговаривать. Девочка посмотрела по сторонам, но никого не увидела. Через некоторое время снова послышались звуки, похожие на ворчание. Ксюша прислушалась.
- Наконец-то ты на нас обратила внимание! – проворчал кто-то.
- Кто здесь? – спросила девочка.
- Это мы, твои пальчики! Ты нас совсем не любишь – сказали они.
- У всех пальцы, как пальцы. А мы у тебя совсем маленькие и некрасивые. Ты их постоянно во рту держишь – продолжали говорить пальцы.
Ксюша от неожиданности сначала руку одернула, а потом чуть слышно произнесла:
- А что мне теперь делать? Я хочу, что бы вы на меня не обижались.
- Самое главное перестань брать нас в рот, лучше играй с нами, изучай пальчиковую гимнастику, лепи из пластилина разные фигурки. Делай так, чтобы нам не было скучно – предложили пальчики.
- А на ночь, надень на нас пижаму и уложи спать. Береги нас, мы тебе пригодимся.
Выслушала Ксюша полезные советы и решила больше пальцы в рот не брать. Днем она играла в игры, рисовала картинки, лепила смешных человечков. А перед сном, девочка надевала на пальчики колпачки, которые ей мама из ниток связала и укладывала их спать в кулачок. Еще Ксюша про свои забавные пальчики интересные истории придумала, которые рассказала своим друзьям. А помогали ей в этом язычок и ротик. Так Ксюша отказалась от своей плохой привычки и стала жить-поживать и добра наживать.
Сказку лучше рассказывать, а не читать и лучше перед ночным сном, когда ребёнок уже лёг в кроватку. После рассказывания не обсуждайте её - пусть ребёнок побудет с этой сказкой.
Потом вернитесь к ней для обсуждения.

Успехов и удачи!