

Часто родители задают вопрос: «Как избавиться от привычки, ребенок сосет палец?»

Вот поэтапные действия родителей и дошкольников.

Специалисты признают, что иногда привычка сосать большой палец совсем не представляет никакой проблемы. Это не является признаком неуверенности, просто у ребенка такая привычка, подобно привычке расхаживать по кабинету у взрослых или курить. Если ребенок взволнован, это успокаивает его, если ему скучно, такая привычка дает ему возможность чем-то заняться...

Если вашему ребенку меньше пяти лет, самое лучшее просто не обращать на это внимание. Проблемы начинают возникать, если ребенок энергично сосет большой палец после того, как ему уже исполнилось пять лет - может возникнуть опасность испортить зубы (так называемый "заячий прикус"), изуродовать пальцы и внести грибковую инфекцию под ногти. Кроме того, привычка сосать большой палец может сказаться на отношении окружающих, как только ребенок начнет ходить в школу или в детский сад. Ребенок, сосущий большой палец, будет мишенью для шуток и насмешек товарищей. Таким образом, если у вашего малыша все еще остается привычка сосать большой палец, и вы захотите принять решительные меры, вот советы, которые помогут вам.

Перестаньте пилить ребенка

Вне зависимости от того, сколько лет вашему ребенку, не упрекайте его за эту привычку. Если раньше вы пилили ребенка из-за того, что он сосал большой палец, наступило время прекратить это. Не говорите о вредной привычке, если только он сам первым не поднимет этот вопрос. И в особенности, не вытаскивайте его палец изо рта силой. Иногда вы, просто не обращая внимания на то, что он сосет палец, можете помочь ему отказаться от этой привычки. Если же это не удастся, по крайней мере, не делайте ребенка несчастным из-за этого.

Распознавайте подаваемые ребенком сигналы

Если вам хочется осторожно и постепенно отучить ребенка от этой привычки, замечайте что происходит вокруг всякий раз, когда ваш ребенок сует большой палец в рот. Если ребенок автоматически сосет большой палец, когда он устал, проголодался или ему скучно, помогите ему выражать словами эти чувства и ищите другие решения этих проблем. Например, вы можете сказать ему: "Тебе, наверное, скучно", и затем постарайтесь заинтересовать его книгой или игрушкой. Иногда привычка сосать большой палец и одновременно прижимать к себе одеяло или плюшевого медведя тесно связаны, и ваш ребенок автоматически сопровождает одно другим. Если ребенок днем таскает за собой одеяло или плюшевого мишку, это может стать причиной того, что он без нужды сует палец в рот. Стоит вам установить правило, что одеяло и плюшевый мишка остаются днем в спальне, как сосание пальца за пределами спальни прекратится.

Правильно выберите время

Если вы считаете, что наступила пора, когда ваш ребенок должен предпринять энергичные попытки покончить с вредной привычкой, выберите время, когда жизнь в семье относительно спокойна. Вам, наверное, ничего не удастся добиться, если в семье

кто-то серьезно заболел, или родители заняты разводом. Отложите это на более поздний срок, когда все снова успокоится.

Найдите ему причину отказаться от этой привычки

Если вы полагаете, что вашему ребенку пора перестать сосать палец, потому что другие дети будут смеяться над ним. когда он пойдет в детский сад, объясните это ребенку. Ему будет несложно понять, что не следует сосать большой палец на глазах других детей. Вы можете также объяснить ему, что давление от пальца, находящегося во рту, повредит зубы - и будет также полезным, если ваш педиатр или зубной врач тоже упомянут об этом. Может понадобиться откровенный разговор, чтобы убедить ребенка в том, что для него важно отказаться от этой привычки.

Объединитесь для борьбы с привычкой

После того как ваш ребенок проявил интерес и желание отказаться от привычки сосать большой палец, обсудите вместе с ним возможные методы решения проблемы. Таким образом, у него не создается впечатление, что в этом заинтересованы родители, а скорее всего, он сам хочет этого для своего же блага. Родители могут помочь ему напоминаниями, но в этом случае ребенок все-таки будет чувствовать себя главным действующим лицом.

Выберите рубеж для прекращения

Часто совсем неплохо увязать момент отказа ребенка от сосания пальца с каким-нибудь событием в его жизни, например, началом посещения детского сада, Новым годом. После того как вы выбрали день окончания, сядьте с ребенком и разработайте цветную схему, на которой вы будете помечать часы или дни, на протяжении которых он сдерживается и не сосет палец. Это даст ребенку ощущение контроля над событиями, и наглядно покажет ему достигнутый прогресс.

Награждайте за успехи

Включите в свою схему небольшие премии или награды - что-то такое, чтобы ваш ребенок мог предвкушать в своих усилиях отказаться от привычки. Это служит превосходной мотивацией. Он советует давать ребенку звездочку за каждый день, когда он воздерживался от того, чтобы сосать палец. Вы со своим ребенком должны заранее решить, сколько звездочек требуется, чтобы получить какую-нибудь премию, скажем, новую игрушку.

Или начните игру "От точки до точки"

Персональная игра "От точки-до-точки" не только придает всему процессу побудительный мотив, но и ощущение контроля над происходящим. Начните с того, что найдите в журнале картинку предмета, который хотелось бы получить вашему ребенку. Затем наложите на картинку лист бумаги и обведите очертания предмета точками. Повесьте этот лист на видном месте в комнате ребенка. Ребенок, сумевший удержаться от того, чтобы сунуть в рот большой палец в течение всего дня, получает право соединить две точки линией. Когда все точки соединились, ребенок получает подарок, очертания которого вырисовываются теперь явно и отчетливо. Если есть дни, когда ребенок не

может удержаться от того, чтобы не сунуть в рот большой палец, он не соединяет точки, но при этом ничего не теряет. Он по-прежнему контролирует ситуацию.

Разработайте систему предупреждения

Самое трудное в процессе отказа от привычки заключается в том, что ребенок даже не успевает понять, что произошло, а палец уже у него во рту, потому что это осуществляется автоматически. Вам нужен способ предупредить ребенка, что его палец начал двигаться ко рту. Обсудите с ним эту проблему и найдите что-то, что напоминало бы ребенку о его действиях. Таким напоминанием может стать полоска лейкопластыря вокруг большого пальца.

Если ваш ребенок сосет большой палец во сне, даже повязка из марлевого бинта не помешает ему совать палец в рот. Вместо этого ребенок может захотеть, чтобы ему на руку перед сном надевали перчатки или носок.

Попробуйте раскрашивать большой палец. Для ребенка, который пытается отказаться от привычки сосать палец, но без особого успеха, существуют препараты, продающиеся в аптеках без рецепта. Эти препараты безопасны для детей, но содержат ингредиенты, вкус которых настолько неприятен, что вкусовые луковицы во рту немедленно восстанут и напоят ребенка о его намерении.

Только следует убедиться в том, что ребенок не рассматривает это как наказание. Вы можете сказать ребенку: "Вот лекарство, которое напомнит тебе, когда ты забудешь и сунешь большой палец в рот". Ребенок поймет, что родители не принуждают его отказаться от привычки, они помогают ему добиться этого. Скажите слова одобрения. Не надо недооценивать то, насколько трудно для вашего ребенка отказаться от этой привычки. Сосание пальца - привычка, кажущаяся ребенку очень притягательной, и отказ от нее создает ощущение потери или пустоты. Это напоминает чувство взрослого, бросающего курить. Поэтому будьте с ним терпеливы и почаще ободряйте и поддерживайте его.

Но даже если ребенок откажется от этой привычки, ее рецидив очень вероятен в течение нескольких первых недель. Вашему ребенку понадобится потратить немало усилий, чтобы не допустить возврата к ней. Обычно требуется по крайней мере тридцать дней, после чего импульсивное желание сосать большой палец начнет уменьшаться.