

# Как отучить ребенка сосать палец

Держать кулачки во рту — это норма для младенцев. А вот если ребенок уже ходит в сад (или в школу!), а привычка держится, то с этим надо бороться. **Чем же чревато постоянное сосание пальца?**

Если не вдаваться в физиологические проблемы, которые могут быть связаны с прикусом, речью, то, как минимум, это симптом, который говорит, что у ребенка есть сложности в психоэмоциональном плане. Не обязательно это сложные неразрешимые проблемы, но на это стоит обратить внимание и, возможно, родителю стоит изменить способ ухода и общения с ребенком.



Для начала разберемся, почему это вообще происходит? Зачем ребенок сосет палец? Ведь, на самом деле, это довольно частое явление не только в семьях с малышами, но и там, где есть дошколята. В каком возрасте сосать палец – норма?

В возрасте 2-3 месяцев ребенок находит свои ручки и тут же отправляет их в рот для исследования и это абсолютно нормально. Но, если родители, волнуясь о том, что ребенок будет сосать пальцы в будущем, не разрешают сосать и вкладывают в рот соску, то это наносит вред развитию ребенка. Ведь

для того, чтобы начать пользоваться руками, чтобы развивалась моторика – руки нужно сначала найти и исследовать ртом.

Ну а если малыш подрос, а привычка осталась – нужно разбираться. Причины сосания пальцев могут быть разные.

В возрасте около 1 года сосание пальца может говорить о неудовлетворенном сосательном рефлексе. Как правило, в это время детей активно переводят с кормления грудью или смесью на обычную еду. Не все дети легко адаптируются к этому и иногда начинают выражать нехватку сосанием пальцев. А в возрасте **старше 2 лет** сосание пальцев, как правило, признак того, что **ребенка что-то тревожит**. Часто эти тревоги связаны с разлукой с мамой: мама уходит в свою комнату на ночь и ребенок, переживая это, начинает сам себя успокаивать, посасывая палец. Но могут быть и другие более сложные тревоги. В будущем это может трансформироваться в то, что ребенок будет грызть ногти, ковырять ранки на коже или вырывать волосы.

Таким образом, подводим небольшой итог: если малыш только начинает знакомиться со своим телом и окружающим миром – то пусть спокойно себе сосет пальцы. Ничего, не убудет. А вот если время идет, маленький человек растет и уже давно ходит в сад, а пальцы все еще «прячутся» во рту, надо принимать меры. Но отучить ребенка сосать палец – задача не из простых.

## Найти момент

Оказывается, «палец в рот» — это не просто привычка. Сосание пальца с точки зрения психологии может быть закрепившимся компенсаторным механизмом. Иными словами, сосание пальца дает ребенку (компенсирует) что-то такое, чего он не может получить эмоционально. Например, мы говорим про тревожную маму – ей тяжело успокоить ребенка, дать ему опору и уверенность. Чтобы как-то успокоить себя ребенок использует не «спокойствие мамы», а сосет палец. То есть ребенку уже 3-4-5 лет, а он все еще успокаивается как младенец 3-4 месяцев – с помощью сосания.

Чтобы отучить ребенка, нужно найти первопричину. То есть, понять, для чего ребенок сует ручки в рот, что он таким образом замещает и как ему обеспечить эту потребность на эмоциональном уровне.

Важно обратить внимание, в какие моменты ребенок берет пальцы в рот: например, перед сном, когда играет сам в игрушки, в садике. Скорее всего, это и есть стрессовые моменты для ребенка. Важно помочь ребенку адаптироваться к этой деятельности, чтобы она не вызывала столько тревог у малыша.

## Через игру

Не секрет, что игра для детей не только вариант провести время, но еще и способ познакомиться с окружающим миром, помощь в развитии и иногда даже – терапия. Игра же может помочь ребенку справиться с тревогой.

Если ребенок старше 3 лет, то с точки зрения психологии, отучить ребенка можно, если у него уйдет сама потребность в сосании пальца. То есть ребенок тревожится, и компенсирует тревоги сосанием пальца. И здесь должны включаться родители: вы можете помочь справиться с тревогами, страхами с помощью игр, разговоров, колыбельных песенок, чтения сказок. Гораздо лучше, если ребенок будет проигрывать с игрушками или рисовать то, чего он боится, о чем он переживает, чем просто компенсировать это напряжение сосанием пальца.

## Запрещать: да или нет

Однако согласитесь, что наблюдать, как подросшее чадо снова слюнявит палец, очень неприятно. Родитель-то взрослый, понимает, что это неправильно, а как грамотно отреагировать – знают не все. И что начинается? «Убери палец изо рта!», «Чтоб я этого не видела», «Нельзя!» и все в таком духе.

Во-первых, такая методика далеко не всегда срабатывает. А во-вторых, это может быть чревато последствиями. Прямой запрет на сосание пальца или другие радикальные меры, например, осыпание пальцев перцем, приводят к еще более негативным последствиям. Если раньше ребенок не мог справиться с психологическим напряжением и компенсировал его сосанием пальца, то теперь он даже это делать не может. И что происходит? Напряжение уходит внутрь, в тело и впоследствии может проявиться еще более «странным» поведением или даже болезнями.

Поэтому не стоит решать проблему «кнутом» — лучше еще раз перечитайте предыдущие два пункта.

## Нет стресса — нет проблем

А еще бывает такая история: вроде бы все нормально, дурных привычек за ребенком не наблюдается, но вдруг – раз! – и чадо начинает сосать пальцы. А дитятку, между прочим, года четыре уже! Не стоит паниковать.

В моменты стресса ребенок возраста 3-4 лет или даже дошкольник может начать сосать пальцы. На это можно обратить внимание, но, как правило, как только стресс компенсируется – привычка пропадает сама собой.

Вот только стресс может быть разным, и если вы понимаете причину (допустим, вся семья переехала на новое место или ребенка отругала

бабушка), то это можно проговорить, утешить, успокоить. А если сосание пальца происходит, казалось бы, без видимых причин, то не мешает родителю «наострить уши» и попытаться понять, спросить у ребенка, что его беспокоит или кто его напугал.

## **Обратите внимание на... себя**

Как бы это кощунственно ни звучало, случается, что причина тревожности малыша кроется в его... родителях. Да, в этом сложно себе признаться, но бывает, что именно мама создает стрессовую ситуацию.

Дело в том, что сосание пальца чаще всего говорит, о том, что родитель не может обеспечить ребенку ощущение стабильности, надежности. А если еще и сама мама утопает в тревоге, то здесь однозначно не мешает помощь со стороны, причем, помощь психотерапевта.

Это помогает снять эмоциональное напряжение с родителя, которое тревожные мамы склонны транслировать детям.