



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«Вкусный» пальчик.

Вопрос, как отучить ребенка сосать палец, тревожит многих родителей. Ситуация, когда ребенок тянет в рот один, два пальчика или даже кулачок, знакома практически половине мам. Их беспокойство можно понять, ведь эта малополезная привычка не только некрасива, но и не гигиенична.

Сосательный рефлекс ребенка очень силен, это заложено природой и необходимо для того, чтобы едва появившийся на свет ребенок мог выжить и добыть пищу – мамино молоко. Помимо функции насыщения, важный итог процесса сосания заключается в улучшении функционирования центральной нервной системы маленького ребенка, а также формирование таких важных эмоций, как чувство защищенности, спокойствия и психологического удовлетворения.

Среди основных причин образования вредной привычки в более старшем возрасте или ее возвращения специалисты выделяют следующие «катализаторы»:

- Неблагополучная семейная обстановка
- Строгие методы воспитания
- Дефицит маминого внимания
- Проблемы с привыканием к детскому саду
- Психоэмоциональные перегрузки
- Страхи.

Прежде чем переходить к решению проблемы, нужно установить ее истинную причину. Это можно сделать самостоятельно, проанализировав свое и детское поведение, или же обратиться к специалисту.

Что нельзя делать?

Ситуация, когда ребенок сосет палец (особенно если ребенку больше 2 лет, и действие происходит в общественном месте), раздражает и нервирует родителей, но ни в коем случае нельзя бить малыша по рукам или применять другие методы физического воздействия.

Это в разы усугубит проблему и усилит страхи и нервозность. Дети, которых бьют по рукам за такую привычку, могут сосать палец вплоть до школьного возраста, при этом у них будут наблюдаться серьезные проблемы с адаптацией в коллективе.

Чтобы отучение от привычки прошло безболезненно и незаметно для малыша, не стоит совершать типичные ошибки.

Что нельзя делать родителям, когда они отучают ребенка от сосания пальцев:

- Кричать и ругать (особенно на людях);
- Смеяться над ребенком и сравнивать его с другими детьми, высмеивая его недостатки;
- Резко отдирать руки ото рта (такие действия могут напугать малыша еще сильнее);
- Намазывать пальцы мылом, специями и другими потенциально опасными веществами;
- Использовать специальные браслеты, варежки и манжеты для фиксации большого пальца.

Ни в коем случае нельзя говорить малышу, что его не будут любить, если он продолжит сосать пальцы. Такие слова укрепляют неуверенность и замкнутость малыша, справиться с которыми будет потом очень сложно.

Как отучить ребенка сосать палец?

Чаще всего привычка сосания держится только потому, что у ребенка нет альтернативных способов снять напряжение, получить успокоение, а в семье постоянно твердят об отучении сосания. Естественно, ребенок сопротивляется и продолжает сосать пальчик.

Основные советы:

1. Постарайтесь непредвзято оценить психологический климат семьи. Насколько Ваш ребенок чувствует себя комфортно? Не слишком ли он часто остается один со своими игрушками/мультиками даже при наличии др. членов семьи дома? Часто ли Вы играете вместе с ним, посвящаете качественное время (в том плане, что параллельно играя с ним, не отвлекаетесь на домашние дела)?

2. Поведенческая терапия складывается из безусловного принятия ребенка таким, какой он есть (даже с этой вредной привычкой) и проведения арттерапии. Это значит, что Вы исключаете любое порицание, возмущение, одергивание, не стыдите и не язвите. Не вытаскивайте палец изо рта силой.

Потому что, как Вы уже убедились, это не срабатывает.

3. Выясните, при каких обстоятельствах ребёнок начинает делать это. Возможные причины – скука, голод, усталость, тревога, испуг. После того, как распознаете причину, помогите ребёнку решать проблему другим способом.

4. Объясните ребёнку, почему он должен отказаться от вредной привычки. Ребенок старше 4 лет способен понять, что скоро над ним будут смеяться другие дети, что он испортит свои зубки, что пальчик заболит и останется некрасивым и т.д. Только не перегибайте палку – не запугивайте и не пилите постоянно.

5. Выберите время для прощания с привычкой. Это может быть начало посещения детского сада, Новый год, День рождения малыша и т.д. После чего разлините листок бумаги на дни и отмечайте цветными карандашами,

как удастся справиться. Ребёнок будет видеть, как он контролирует ситуацию, а длительное воздержание от привычки будет стимулировать ещё больше. ИЛИ. На специальном ватмане расчертить дни недели по временам суток (утро, день, вечер) и наклеивать веселые мордашки с растопыренными пальчиками (если ей удалось, например, утром до обеда удержаться от сосания) и грустные мордашки с пальчиком во рту (если не удалось и она сосала). Цвета подберите соответствующие: веселые — с ее любимым цветом из ярких насыщенных тонов и грустные — с нелюбимым цветом (лучше темным, например, черный темно-синий, темно-фиолетовый).

И в конце каждого дня подсчитывать, каких мордашек она набрала больше всего. Если — веселых — маленький, но желанный приз. Придумайте премии и награды за день, проведенный в воздержании. Если грустных, соответственно не даем ничего. Обязательно отмечайте успехи ребёнка!

6. Постарайтесь найти то, чем бы он мог увлекаться, максимально задействовав свои ручки: это рисование различными способами (от акварели до мелков и угля), лепка глиной, мягким пластилином необычной расцветки. Дополнительно нужно подключить акватерапию (различные игры с водой), песочную терапию. В книжных магазинах много литературы на эту тему, сходите обязательно.

7. Еще можно сделать акцент на внешнем виде: (если ребенок девочка) рассказать дочке, что, поскольку она — девочка, ее пальчики хотят быть красивыми (можно в качестве наглядного примера раскрасить ее ногти нежным лаком и сделать легкий рисунок), а если они попадут в рот, вся красота сотрется.

8. Можно даже сочинить какую-нибудь сказку — главное, чтобы она была интересной и отражала суть проблемы доступным языком.

Как к лисичке лапки вернулись

Жила была маленькая лисичка, и звали ее Пипа. Была у нее старшая сестра и старший брат, и мама и папа, жили они дружно, помогали друг другу, любили друг друга. Пипа очень любила петь, играть, рисовать и танцевать. У нее был красивый пушистый хвостик, ушки торчком и красивые рыжие лапки.

Но иногда Пипа брала свои лапки в ротик и сосала их, ей казалось, что лапки у нее такие вкусные, сладкие, лучше конфет! Однажды ночью ей приснился сон, будто лапки стали с ней разговаривать, они говорили ей: «Пипа, не соси нас, пожалуйста, мы от этого портимся, наша шерстка становится липкой, пальчики становятся тонкими!». Пипа проснулась утром, посмотрела на свои лапки, и подумала, что это был просто сон. Но с тех пор каждую ночь лапки начали с ней так разговаривать и упрашивать её не сосать их. Но Пипа не слушалась своих лапок и продолжала брать их в ротик и сосать.

Однажды Пипа проснулась и решила порисовать, и вдруг заметила, что лапки ее не хотят держать карандаш, она решила потанцевать, но лапки не

хотели двигаться в такт музыке, она решила помочь маме, но лапки не смогли держать посуду, и тарелка разбилась. Пипа очень огорчилась, ведь она так любила свои лапки. И тогда она решила наконец-то их послушаться.

Она попросила маму, и та связала ей варежки, каждый вечер малышка надевала красивые розовые варежки на свои лапки, укладывала их на мягкое одеяло, и снова стали сниться ей сны, но теперь лапки стали с ней разговаривать уже по-другому: «Спасибо, Пипочка, дорогая, мы теперь стали такие красивые, такие послушные, мы так тебя любим, и будем служить тебе верой и правдой!»

Вот и славно! Вот и хорошо! Лапки стали снова слушаться свою хозяйку, лучше прежнего рисовали, танцевали и мыли посуду!

Так Пипа поняла, что лапки у нее не для того, чтобы сосать, а для того, что радоваться!

Подобные сказки помогают детям преодолевать привычки-навязчивости. Желаем вам удачи в их преодолении!

Педагог-психолог Круглая Е. А.