

«Почему ребенок сосет палец?»

Подготовила педагог-психолог
Антипова Елена Александровна

Многим родителям очень близка такая проблема, когда малыш сосет палец, но все родители относятся к этой проблеме по — разному. Это очень распространенная привычка у 80 процентов малышей. Ребенок сосет палец, когда хочет есть, чего-то боится, хочет спать. Некоторые родители очень жестоко поступает со своими детьми, намазывают пальцы горчицей или зеленкой не думая, что ребенок может почесать себе глаза этими пальцами. Еще одевают на пальцы что-нибудь резиновое, наказывают своего малыша и угрожают ему, ведь ребенок просто хочет успокоиться.

Сосание пальца успокаивает ребенка, снимает излишнее возбуждение, убаюкивает, способствует снижению чувства одиночества, смягчает нехватку родительской ласки, уменьшает физическую боль и т.п. Зачастую родители совершают непоправимые ошибки в борьбе против вредной привычки. Они стараются привычку подавить – наказывают, стыдят, рассказывая, как это плохо и что другие будут смеяться. Но это не методы! Таким образом, вы только закрепите привычку.

Предпосылки сосания пальца.

- Недостаточное удовлетворение сосательного рефлекса в младенчестве.
- Неблагоприятные факторы психологического характера, такие как постоянное чувство страха, беспокойства, осознанное или неосознанное нежелание матери иметь ребенка, завышенные требования родителей, которые не соответствуют возрасту ребенка.
- Проблемы в семье: конфликты между родителями, развод, рождение второго ребенка, пьющие родители, предоставление ребенка самому себе.
- Специфика психики ребенка: мозговая недостаточность или дисфункция, родовые травмы, в результате которых ребенок быстро утомляется, раздражителен, появляются нарушения сна, становится эмоционально чувствительным.
- Наличие слабого здоровья у ребенка, сильный испуг.
- Малыш испытывает эмоциональный дискомфорт
- У ребенка сформировалась привычка
- Малыш обеспокоен, получает недостаточно внимания и ласки
- Многие дети начинают сосать палец, когда сильно на чем-то сосредоточены.

Бывает, что сосание пальца сопровождается с выдергивание волос или ресниц, с поглаживаниями по животу или голове. Также малыш может сосать и другие предметы: уголок одеяла, лапу мягкой игрушки, соску и т.д. Как правило, родителям не всегда удается определить причину такого поведения ребенка, ведь все эти причины могут быть взаимосвязаны и комбинироваться друг с другом.

Как отучить ребенка сосать палец:

1. «Главней всего погода в доме...» — как поется в известной песне. Нормализуйте климат в семье. Постарайтесь не выяснять отношений и не ссориться при ребенке. Нестабильная психологическая атмосфера в семье — стресс для ребенка, что заставляет его искать утешения, в частности, сосание пальчика.
2. Постарайтесь уделять ребенку максимум внимания – играйте с ним, дурачьтесь, обнимайте его, тискайте.

3. Внимательно следите за настроением ребенка. Важно вовремя заметить испуг, тревогу и помочь успокоиться. Помогут объятия, поглаживания, ласковая песенка или просмотр с вами мультиков для детей. Доверительные отношения родителей с ребенком имеют важное значение.
4. Постарайтесь не акцентировать внимание на вредной привычке, а незаметно отвлеките кроху, например, предложите ему помочь вам подмести или помыть посуду.
5. Делайте жизнь ребенка разнообразной, насыщенной различными играми и впечатлениями. Конечно, во всем должна быть мера, поэтому активный отдых должен сменяться более спокойными играми и занятиями.
6. Если ваш ребенок грызет ногти, то это свидетельствует о его эмоциональной и умственной перегруженности, о высоком уровне тревожности – постарайтесь уменьшить интеллектуальные нагрузки.
7. Контролируйте процесс просмотра ребенком телевизора. Исключите из просмотра боевики, жестокие мультфильмы и фильмы, новости. Это же касается и компьютера, пусть ребенок больше играет в какие-нибудь развивающие игры, нежели в «стрелялки».
8. Если ваш ребенок засыпает с пальцем во рту, то, как только сон вашего малыша станет крепким, вытащите пальчик.
9. Бывает так, что дети неосознанно тянут пальцы в рот при просмотре, например, телевизора. В этой ситуации следует дать ребенку что-то в руки, чтобы занять их, чтобы он смог мять этот предмет руками (например, мячик). К тому же это очень хорошо помогает для развития речи.
10. Чаще давайте ребенку возможность играть с песком, камешками, собирать мозаику, пазлы и т.д.
11. Не следует создавать слишком много запретов для ребенка, все они должны быть по существу и применяться в исключительных случаях (нельзя подходить к плите, брать лекарства, открывать окно, залазить на подоконник и т.п.). Из-за огромного количества «нельзя» у многих детей повышается чувство тревожности.
12. Чаще хвалите ребенка, проявляйте интерес к его занятиям, всячески поощряйте общение с другими детьми.
13. Борясь с привычкой ребенка сосать палец, сосредотачивайте внимание ребенка на том, что, если он откажется от этой нехорошей привычки, он станет совсем взрослым, ведь такое поведение позволительно лишь малышам. Большинство детей отучаются самостоятельно от привычки сосать палец в возрасте от двух до четырех лет.

Желаю удачи!