

## Консультация на тему:

### Ребенок засыпает с пальцем во рту

Как известно, сосание пальца для ребенка изначально является сосательным рефлексом, который формируется еще в утробе матери. Природа заранее позаботилась о том, что бы малыш сразу после рождения мог добыть себе мамино молоко. Уже в первые часы после рождения ребенок реагирует на тактильные раздражения и при прикосновении к его губам или щеке открывает рот. Нужно отметить, что при кормлении грудью малыш не только насыщается, но и успокаивается. Ближе к трем-четырем годам данный рефлекс начинает угасать или, если остается неудовлетворенность сосательного рефлекса, превращается в привычку.

#### Рассмотрим основные причины, почему дети тянут палец в рот:

1. Чувство голода. Помимо плача, инстинктивным поведением ребенка при чувстве голода будет что-нибудь положить в рот и чаще всего это кулачок.
2. Удовлетворение сосательного рефлекса. Так как сосательный рефлекс достаточно сильный, то даже будучи сытым, малыш активно сосет соску. Во многих культурах грудное вскармливание длится до возраста трёх-четырёх лет, т.е. до того возраста, когда происходит угасание рефлекса, его полная удовлетворенность.
3. Успокоение и расслабление. Физиологически так устроено, что процесс сосания помогает ребенку расслабиться, успокоиться, ощутить себя защищенным.
4. Познание окружающего мира. Известный факт - малыши знакомясь с миром все тянут в рот. Не редко там оказываются край пеленки или пальцы ног.
5. Прорезывание зубов. В этот период ребенок инстинктивно ищет способ расслабиться, отвлечься от дискомфорта и боли в деснах. Если малышу не давать соску или специальные безопасные пластиковые игрушки, он постарается взять в рот что-то другое, например палец.

#### Какая же из причин является доминирующей?

В своих работах доктор психологических наук, профессор Александр Иванович Захаров писал, что ведущей причиной сосания пальца является неудовлетворенность инстинкта сосания. В свое время недодав ребенку

ласки, любви, нежного отношения, своего внимания и времени, родители невольно толкают детей искать компенсационную тактику. Ранний выход мамы на работу, быстрый переход на прикорм, отлучение от груди, в добавок усердные попытки отучить малыша от соски часто приводит к повышению психологического дискомфорта, возникновению чувства одиночества, беспокойства и тревоги. Когда ребенок ещё должен продолжать сосать грудь и соску, их у него отнимают. В итоге получается та самая неудовлетворенность рефлекса с понижением психологического комфорта. Ребенок уязвим, пытается самостоятельно приглушить чувства одиночества и беспокойства.

### Как преодолеть патологическую привычку сосать палец?

По мнению А.И. Захарова, «оптимальной тактикой устранения этой патологической привычки должна быть не борьба с ней, а установление доверительного контакта, поддержание веры детей в себя, создание через похвалу и одобрение заинтересованности в том, чтобы научиться контролировать свои чувства и желания. Но данная тактика будет успешной только при постоянной поддержке со стороны родителей».



### Что можно посоветовать родителям?

1. Вне зависимости от возраста ребенка не следует ругать и упрекать его или силой вытаскивать палец изо рта. Не следует мазать палец горчицей или еще чем-нибудь горьким. Такими методами Вы рискуете еще больше усугубить ситуацию, загнать ее вглубь, увеличить стресс ребенка, развить комплексы.
2. Необходимо объяснить малышу, что такое действие как сосание пальца называется привычкой, что от нее необходимо избавиться и почему. Показать картинки детей с пальцем во рту, как это выглядит со стороны, как на это реагируют окружающие люди. Доходчиво рассказать о прикусе и рисках повредить зубы. Объяснить, что пальчику тоже приходится несладко, и он может начать болеть. На нем могут появиться трещинки и мозоли, а ногтевая пластина начать деформироваться.

3. Договориться с ребенком, что вы совместно будете разрешать данную ситуацию. Помогать друг другу быть внимательными и следить, чтобы палец случайно не оказался во рту.

4. Необходимо договориться с какого дня вы начнете избавляться от привычки и начать действовать.

5. Начните разговаривать с ребенком «по душам», хотя бы раз в неделю. Задавайте вопросы, слушайте внимательно, проявите искренний интерес. Расскажите что-нибудь о себе, о своих переживаниях и тревогах. Ребенок должен чувствовать Вас, знать, что вы близки, что Вы его поймете и поддержите.

6. Не забывайте хвалить ребенка за каждый день без сосания пальца. Постараться побольше уделять ему время для совместных прогулок, игр или езды на велосипеде. Можно в конце каждой успешной недели дарить ребенку небольшой презент.

Для избавления от привычки в среднем необходимо два месяца. Если приложить максимальные усилия, быть внимательным к своему ребенку, проявлять больше заботы и не скупиться на свою любовь, то за этот период можно окончательно избавиться от нее.

