

Что делать, если ребенок сосет пальцы?

Ребенок постоянно сосет пальцы, такое впечатление, что руки изо рта не вынимаются в принципе. Уже и ругали, и наказывали, и пальцы зеленкой мазали – ничего не помогает. Ногти съедены почти полностью. Сыну два с половиной года.

Важно понять, в какие моменты времени, на фоне каких событий, действий, слов ребенок кладет пальцы в рот. Внимательному родителю не составит труда установить такую закономерность.

Чаще всего руки ребенка оказываются во рту тогда, когда малышу беспокойно, происходит что-то, что его тревожит. Например, когда его за что-то ругают или запрещают что-то желанное. Этот жест успокаивает ребенка. Тогда важно найти другие способы, которые помогут ему успокоиться.

Бывает так, что в распоряжении ребенка не оказывается других инструментов, помогающих обрести спокойствие. В поиске подходящих действий взрослый может провести ревизию своих собственных способов успокоения. Возможно, какие-то из них подойдут ребенку. Например, если, танцуя, вы успокаиваетесь, вы можете научить этому ребенка. Обучение будет происходить через несколько каналов: наиболее мощный – личный пример. Когда ребенок регулярно наблюдает, как взрослый успокаивается при помощи музыки, он обязательно попробует сделать то же самое.

Ребенку двух с половиной лет уже можно объяснить, как можно справляться с наиболее сильными эмоциями: гневом, тревогой, обидой. Конечно, вряд ли он поймет после первого объяснения. Однако пусть это вас не останавливает. Для объяснения эффективно привлекать сказочных героев, известных ребенку. Так, чувство обиды можно рассматривать на примере сказки про зайкину лубяную, а лисичкину ледяную избушку.

– Почему Зайка плакал, когда лисичка выгнала его из избушки? Ему было обидно. Что зайка при этом сделал? Он поговорил с медведем, бычком и петухом. Ему стало легче. А петух даже помог зайке вернуть избушку.

Пройдет совсем немного времени, и ребенок научится в обидных для него ситуациях не складывать пальцы в рот, а говорить о своих чувствах. Ускорить этот процесс поможет наблюдение за тем, как родители сами говорят о своих чувствах.

Еще одним распространенным поводом для попадания пальцев в рот становится укладывание спать. Ребенок сосет пальцы, чтобы расслабиться и уснуть. Сосание здесь как бы становится важной частью ритуала для отхода ко сну. В этом случае необходимо организовать новый цикл ритуалов, готовящих ребенка ко сну, не включающих сосание и кусание пальцев.

Например, за час-полтора до сна начинаются спокойные игры: укладывание спать кукол, пение им колыбельных, складывание пазлов, сочинение собственных историй. Затем умывание, легкий расслабляющий массаж или просто поглаживание ребенка, рассказывание сказок и пение колыбельных уже ему, а не куклам, хотя, возможно, малышу кого-то захочется уложить рядом с собой. Если это добавит ему спокойствия и комфорта, пусть так и будет. Хороший успокаивающий эффект дает и наблюдение за горящей свечой или тем, как пересыпаются песчинки в песочных часах.

Хорошо, если взрослому удастся побыть рядом с малышом до его засыпания. Это будет возможной профилактикой складывания пальцев в рот: пока взрослый рядом, именно он является успокаивающим фактором, и нет нужды в дополнительных собственных ресурсах.

В том случае, когда руки ребенка проводят значительно больше времени во рту, чем вне его, необходимо понаблюдать за малышом, чтобы понять, в какие моменты он вынимает руки. Чаще всего это происходит, когда ребенок занят чем-то интересным, либо когда ему требуются обе руки. Примечательно, что во время самостоятельного просмотра мультфильмов многие дети склонны сосать пальцы. Однако если фильм вместе с малышом смотрит взрослый, поясняет сюжет, отвечает на вопросы, комментирует происходящее, сосания пальцев, как правило, не наблюдается.

Значит, для профилактики необходимо увеличить количество занятий, интенсивно увлекающих ребенка, включающих его целиком и полностью во взаимодействие со взрослым. Не нужно опасаться, что он избалуется вниманием взрослого и будет

Что делать, если ребенок сосет пальцы

Автор: admin

13.10.2011 16:09 - Обновлено 04.11.2014 11:07

требовать его постоянно. Это не так, скорее, вместе со взрослым ребенок научится интенсивно занимать себя, а затем сможет делать это самостоятельно.

Автор - **Анна Бердникова**

[Источник](#)