

"Сладкий" пальчик, или почему дети сосут пальцы



Многие родители обеспокоены тем, что их ребенок сосет пальчик. Что это? Вредная привычка? Признак болезни? Или, может, баловство? Попробуем разобраться.

Сосание пальца (чаще большого) восполняет нереализованный инстинкт сосания, уменьшает чувство одиночества, успокаивает, убаюкивает, смягчает неразделенность чувств, недостаток ласки, приглушает на время физическую боль. Уже во время беременности малыш умеет сосать пальчик, таким образом он реагирует на беспокойное состояние мамы, ее тревогу. В то же время, это важный показатель того, что плод развивается, совершенствуются его движения.

Многие детишки забывают про свой пальчик уже после года, но бывает, что малыш постоянно (часто) сосет палец или соску до 3-х лет. **Причинами** этого могут быть: беспокойства, неуверенность в любви родителей, недостаток ласки, сильный испуг. Многие дети засовывают палец в рот, когда устают, на чем-то сосредоточены. Сосание пальца в этом возрасте часто сочетается с поглаживаниями (по голове, по животу), с перебиранием или выдергиванием волос, ресниц. Ребенок может сосать и другие предметы (соску, уголок одеяла, лапу у любимого медвежонка и так далее).

Если ребенок после 3-х лет продолжает сосать палец или такое явление только появляется в этом возрасте, то это уже считается **вредной привычкой** и часто переходит в обгрызание ногтей, навязчивые движения. Такому ребенку необходима помощь!

Что делать родителям? Чем можно помочь ребенку?

В борьбе с сосанием пальца, как и с другими вредными привычками, родители часто допускают непоправимые ошибки. Они стараются подавить болезненную привычку, наказывают, пытаются объяснить, что это плохо, стыдят. Но такие методы способны лишь закрепить привычку.

Рекомендации для родителей

- Нужно не бороться с привычкой, а выяснить причины ее возникновения и устранить их.
- Установите доверительные отношения с ребенком. Очень важно вовремя заметить тревогу, испуг и помочь успокоиться (приласкать, поговорить, отвлечь чем-либо). Если ребенок в возрасте до года, помогает покачивание на руках или в кроватке, разумное пользование соской, убаюкивание. Даже детишки постарше любят слушать колыбельные песни в исполнении мамы или папы.
- Установите четкие рамки дозволенного. Запретов не должно быть слишком много, они должны быть неизменными (никогда нельзя залезать на подоконник, брать посуду с плиты, открывать шкафчик с лекарствами и т.д.).
- Жизнь ребенка должна быть разнообразной, насыщенной впечатлениями, различными играми, но не перегруженной. Активная деятельность должна сменяться более спокойными занятиями.
- Не бойтесь лишний раз похвалить, отвлечь от грустных мыслей.
- Поощряйте общение с другими детьми.
- Если ребенок грызет ногти, уменьшите интеллектуальные нагрузки! Так как эта привычка говорит об умственной и эмоциональной перегруженности, а также о высоком уровне тревожности.
- Контролируйте просмотр ребенком телевизора (меньше смотреть, а лучше вовсе исключить боевики, новости и жестокие мультфильмы до 7-и лет), игры на компьютере (меньше "стрелялок", больше развивающих). Не читайте страшные сказки, рассказы.

Предпосылки упорного сосания пальца

- Особенности темперамента. Чаще всего пальчик сосут дети с чертами флегматика
- Неудовлетворенный инстинкт сосания в раннем детстве
- Неблагоприятные психологические факторы: частое чувство беспокойства; нежелание матери иметь ребенка (осознанное или неосознанное); повышенная требовательность родителей, не соответствующая возрасту ребенка.
- Семейные проблемы: конфликты родителей; алкоголизм; развод; предоставление ребенка самому себе; появление брата или сестры.
- Особенности психики ребенка: родовые травмы, следствие которых - быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение сна; высокая эмоциональная чувствительность. Слабое здоровье (частые простуды, ОРЗ, дизентерия, глисты и т.д.).