



САМО ПРОЙДЁТ!?

Бывает, дети сосут пальцы не только в младенчестве, но даже в дошкольном возрасте. Причины у этого могут быть разные. Почему так происходит, каковы могут быть последствия и какими методами стоит отучать ребенка?

Задумано природой

Всё начинается с сосательного инстинкта, который нужен новорожденному для выживания. Правильное сосание не только обеспечивает получение пищи, но и развивает несколько систем

в организме нового человека, формирует лицевой скелет, успокаивает ребенка.

Сосательный инстинкт, как правило, угасает к 1,5-2 годам жизни. До этих пор ребенку важно удовлетворить свою потребность в сосании. Если этого не происходит, он может сосать палец, губы, посторонние предметы, что становится вредной привычкой.

Почему сосать палец - вредно

Если ребенок регулярно сосет палец, основная опасность - в неправильном формировании прикуса. Сосание пальца в возрасте 2-3 лет неизменно влияет на молочный прикус. В переднем отделе со временем зубы перестают смыкаться, и мы получаем такую патологию, как открытый прикус. Если с вредной привычкой не бороться и не работать с ортодонтом, патологическое состояние сохраняется и в постоянном прикусе. Возможны также другие негативные последствия: природа стремится заполнить пустое пространство между зубами, и языку это сделать проще всего. Язык неправильно ложится, ребенок не может корректно произвести некоторые звуки. Так формируется диагноз «парафункция языка», нарушается речеобразование, возможны затруднения дыхания, появление сухости во рту, риск развития кариеса и воспалений слизистой оболочки.

Как вовремя предотвратить

Будьте внимательны, когда ребенок научится координировать свои движения настолько, что сможет засунуть палец в рот. Если он делает это перед едой, так выражается голод, и ребенка пора покормить. Если палец во рту после кормления, значит, ребенка нужно держать у груди дольше, чаще прикладывать и не сокращать количества кормлений, пока ребенок сам не начнет требовать грудь реже. Бывает, что младенец быстро наедается от первой груди, ему тут же дают вторую - он отказывается, потому что уже сыт, но его сосательный рефлекс не удовлетворен, поэтому он сосет палец. В таких случаях не спешите перекладывать ребенка

ко второй груди. Помните, что важно его не только накормить, но и дать ему возможность удовлетворить сосательный инстинкт наиболее естественным путем - с помощью материнской груди. Если нет возможности посвящать кормлению 30-40 минут, давайте после еды пустышку.

Сосание пальца - это сигнал для родителей. Если вовремя его распознать и дать ребенку грудь или пустышку, во вредную привычку это не перерастет. И доставать палец изо рта не надо, чтобы это не стало рычагом привлечения вашего внимания.

Не бойтесь привыкания к пустышке

Лучше с младенчества вовремя давать ребенку соску, тогда он вряд ли станет брать в рот палец. Пустышка противопоказана в первый месяц жизни, когда происходит становление грудного вскармливания, а далее, до 1,5 лет, она будет хорошим помощником. Дети расстаются с соской легче и быстрее, чем с привычкой сосать палец.

Выбирайте пустышку по возрасту, чтобы она не была для ребенка слишком большой. Вовремя меняйте ее, потому что резина постепенно становится мягче, а сосательные мышцы вашего ребенка - сильнее. Для правильного развития он должен сосать грудь или соску с небольшим усилием. Не говоря уже о том, что мягкую резину ребенок может и откусить.

Что делать, если ребенок после 2 лет сосет палец

Если ребенок уже ест твердую пищу, не требует грудь, но все еще регулярно сосет палец, причиной может быть стресс, испуг, раздражение или скука, потому что сосательные движения помогают ему расслабиться. Иногда такая привычка приобретается, если ребенок переживает развод или ссоры родителей, поступление в детский сад, переезд, появление нового члена семьи или какие-либо другие крупные перемены. В такие моменты ребенку поможет любовь, нежность, ласка, расслабляющие техники вроде массажа.

Если ребенок живёт без потрясений, но все равно сосет палец, наблюдайте, в каких ситуациях он это делает. Если ребенок сосет палец после какого-то стресса - резкий звук, смена температурного режима, или ребенку пора спать, или у него поднялась температура, режутся зубки, болит животик, - это показатель того, что так ребенок успокаивается. Возможно, он на что-то злится, или волнуется, или просто скучает. Уделяйте ему больше внимания, развлекайте, играйте вместе. Ребенку может быть скучно, если ему не хватает игрушек или компании других детей.

Помните, что привычка сосать палец - только знак, что ребенку чего-то не хватает. Значит, важно помочь ему справиться с причиной, а не просто гасить следствие.

Как отучить ребенка сосать палец

Прежде всего, не надо ругать, наказывать ребенка и заставлять вынимать палец изо рта. Тем более не стоит связывать ему руки или мазать их какой-либо гадостью. Это не только бесчеловечно, чревато попаданием в глаза, но и малоэффективно.

Нельзя отучить ребенка от того, что он компенсирует. Если связать ему руки, надеть рукавицы, то один симптом просто перетечет в другой. Сосание как таковое может уйти, но проблема начнет выражаться в других поведенческих реакциях. Здесь речь идет не об отучении ребенка - важно понять причину и нейтрализовать ее. В остальных случаях не будет никакой эффективности. Чем больше вы будете наказывать и ограничивать, тем больше ребенок будет стремиться зафиксировать это.

Нужно понять, какая потребность у ребенка не реализована. Может быть, это недостаток внимания, может быть мама считает, что брать ребенка на руки лишний раз не нужно, или мама вынуждена была слишком рано выйти на работу, и ребенок испытывает нехватку ее тепла, материнского контакта. Нужно убирать причину, и тогда исчезнет симптом.

В каждом случае необходимо разбираться индивидуально, почему именно такая невротическая реакция появляется. Если сосание пальца чересчур навязчиво, часто повторяемо, если к этому прибавляются тики у ребенка, или вы видите какую-то вялость, апатию в нем, то лучше обратиться к специалисту.

Бороться с инстинктом - дело безнадежное. Нельзя палец забрать и ничего не дать взамен. Бороться надо, но цель борьбы - не искоренение, а создание альтернативы. Это значит, что лучше занимать его руки какой-нибудь игрой или творчеством. Если ребенок сосет палец во время стресса, ищите другие способы расслабить его - погладить, обнять, ласково поговорить, включить успокаивающую музыку. Если с пальцем во рту он привык засыпать, постарайтесь настраивать его на сон сказками или массажем, давайте ему мягкую игрушку или дольше играйте в воде перед сном.

Поговорите с ребенком 4-5 лет и объясните, почему сосать палец вредно. Можно сходить к стоматологу, чтобы человек со стороны подтвердил ваши слова. Разговор должен быть дружественным. Ваша позиция - не запрещать ребенку сосать палец, а поддержать его, помочь избавиться от вредной привычки. Напомните, что он уже достаточно взрослый, чтобы перестать это делать.

Когда ребенок сам захочет отучиться, обращайтесь к его вниманию, когда палец устремляется в рот. Как правило, у детей это происходит автоматически, неосознанно. Хвалите каждый раз, когда ребенок согласится расстаться с пальцем ради альтернативы.

Через некоторое время, когда он будет готов, можете провести торжественный ритуал: создайте дома спокойную интимную атмосферу, и пусть палец оживет. Помогите ребенку поговорить с пальчиком, поблагодарить его и сказать, что больше его тревожить не будут.

Можно пойти в парк и повесить пустышку на дерево, приговаривая при этом, что теперь ваш сын или дочь становятся взрослее, а детская соска остается в прошлом, и пусть ею пользуются другие малыши. Проведите ритуал со всей торжественностью, и тогда он поможет ребенку перейти на новый уровень зрелости и расстаться с вредной привычкой.