

Консультация для родителей «Ребенок сосет палец»

подготовила педагог-психолог
Марченко Наталья Викторовна

Проблема сосания пальца чаще всего бывает у детей дошкольного возраста. Чтобы отучить ребенка сосать палец, для начала нужно разобраться, откуда же взялась эта привычка, в чем проблема?

По А.И. Захарову ведущая причина сосания пальца неудовлетворенность инстинкта сосания. Под воздействием неблагоприятных психологических факторов, важнейшим из которых является чувство беспокойства, сосание пальца закрепляется.

Из психологических факторов, способствующих появлению такого отклонения, обращает на себя внимание отсутствие ласки, теплого обращения, ранний выход мамы на работу, передача малыша на воспитание родственникам, раннее поступление в детский сад – все это сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка.

Возможно, мама настолько эмоционально холодна и закрыта от тёплого общения со своим ребёнком, что кроме сосания собственного пальца получить удовольствие не предоставляется возможности. Мамин тембр голоса, готовность давать своё время ребёнку, принятие ребёнка не только с позитивной стороны, но и уважение его страхов, злости, печали, внимательное наблюдение за ребёнком и удовлетворение его базовых потребностей поможет предотвратить проблему сосания пальца.

В большинстве случаев сосание пальца связано с волнением, стрессом, какими-то страхами. Понаблюдайте за ребенком. Если засунув палец в рот, он моментально успокаивается, значит, этот способ помогает ему успокоиться. Возможно, ребенок боится засыпать один. В таком случае побудьте с ним подольше, читайте сказки, стихи, подержите за руку, погладьте и обязательно дождитесь, когда ребенок уснет. Впоследствии процесс засыпания можно понемногу сокращать, а успокаивающие прикосновения заменить любимой игрушкой.

Если ребенок сосет палец в течение дня, постарайтесь найти то, чем бы он мог увлечься, максимально задействовав свои ручки: это рисование различными способами (от акварели до мелков и угля), лепка глиной, мягким пластилином, предложите поиграть бусами, конструктором, любимой игрушкой. Можно также вместо «вкусного» пальчика предложить настоящее лакомство — кусочек банана, яблока или, например, мороженое.

Новые способы снятия психо-эмоционального напряжения могут быть различные, но ведущие, конечно, телесные. Расслабляющие ванны перед сном, поглаживания, массажи пальчиков, обнимашки или наличие мягкой любимой игрушки в кровати.

Поэтому самым эффективным способом в замене этой негативной поведенческой привычки будет формирование нового ритуала

самоуспокоения и обязательная внешняя поддержка от мамы (человека её заменяющего).

Внимание!

1. Ни в коем случае не ругайте малыша за вредную привычку и не акцентируйте на ней внимание, иначе привычка может закрепиться и стать сильнее, либо перерасти в другое невротическое действие.

2. Не применяйте «народные методы», такие как намазать палец чем-то горьким, надеть на него что-то и т.п. Это только усиливает стресс.

3. Принимайте чувства ребенка, какими бы они ни были – положительными или отрицательными.

4. Научите ребенка выражать свои чувства словами.

5. Полезными будут для малыша игры с водой, песком (другими сыпучими), пластилином, мыльными пузырями и др.

6. Постарайтесь непредвзято оценить психологический климат семьи. Насколько ваш ребенок чувствует себя комфортно? Не слишком ли он часто остается один со своими игрушками/мультиками даже при наличии других членов семьи дома? Часто ли вы играете вместе с ним, посвящаете качественное время (в том плане, что параллельно играя с ним, не отвлекаетесь на домашние дела)?

Когда привычка останется в прошлом, она может возвращаться после сильного испуга, вирусного заболевания, нервного напряжения или в ситуации разлуки с родителями. В этом нет ничего страшного.