

Как отучить ребенка от соски



Составитель:
Зонова Е.Г.,
педагог-психолог

В течение дня убирайте соску из поля зрения ребенка, отвлекайте играми, общением, уделяйте внимание, пустышку используйте только на засыпание.

Когда заметите, что ребенок внимательно слушает сказки или песни, пробуйте укладывать спать без пустышки, рассказывая сказки или напевая песенки.

Создайте четкий ритуал укладывания спать – это будет своеобразной заменой укладывания с пустышкой.

Более взрослому ребенку объясните, что на улице с пустышкой гулять нехорошо, потому что она может упасть на землю и испачкаться, а мыть ее нечем, да и окружающие дети будут удивлены, увидев такого большого ребенка с пустышкой.

Нужно постараться, чтобы для ребенка отказ от пустышки не стал стрессом и не подорвал его доверие родителям. Поэтому при отлучении от соски родителям не стоит:

мазать пустышку горчицей, перцем, чесноком и другими горькими средствами, чтобы не вызвать у ребенка ожога нежной слизистой или аллергии;

стыдить ребенка тем, что он ведет себя, как маленький;

разрезать пустышку в форме ромашки, чтобы избежать попадания мелких кусочков резинки в горло, что может привести к удушью;

повышать голос и кричать на ребенка;

дразнить и пугать ребенка различными страшными последствиями сосания пустышки, рискуя вызвать неврозы;

отлучать во время болезни, стрессовой окружающей ситуации.

Следите за сигналами, которые подает ребенок, дарите ему свою безусловную любовь, не скупитесь на внимание и каче-

ственное общение, и тогда отлучение от соски не будет представлять особой сложности.

Как отучить ребенка от соски

Сосательный рефлекс в нашего ребенка заложен природой. Еще в утробе матери он находит свой палец и сосет его! И непременно начинает это делать уже после рождения – присасывается ко всему, что находится вблизи его ротика. Однако и минусов у пустышки немало, особенно когда ее используют дети старше года. Находясь постоянно с пустышкой во рту, ребенок не учится дуть, жевать, лизать и кусать, таким образом, не занимаясь «гимнастикой языка», помогающей вовремя заговорить без нарушений произношения. При постоянном использовании пустышки челюсти ребенка не смыкаются, что может привести к формированию неправильного прикуса.

Многие родители жалуются, что из-за соски у их детишек появляются дефекты речи – особенно плохо получаются шипящие, иногда из-за постоянного нахождения соски во рту ребенка у него портятся зубки, я сама видела много раз, как у малышек моих знакомых зубки рушатся, как будто их «срезали» пополам. У нашей дочки, тьфу-тьфу, с зубами все в порядке, а вот с прикусом кажется не все, потому что стали замечать, что звук «с» у нее получается не совсем чисто.

Задумываясь, как отучить ребенка от соски, надо учесть психологические аспекты. Например, вроде бы проверенный способ с макием соски во что то невкусное психологи не советуют применять – это стресс для ребенка. А во время воспитания малышек таких стрессовых ситуаций надо стараться избежать, даже когда ребенок капризничает и требует своего, надо отвлекать его, а ни в коем случае не ругать, настаивая на своем. И

во время отвыкания от соски ребенка лучше отвлечь, придумать какой-нибудь повод, историю, сказку, чтобы он добровольно и без стресса попрощался с любимой пустышкой.

Психологи советуют соблюдать некоторые правила при отучении ребенка от соски. Например, если ребенок сначала научился пить из чашки (семь-восемь месяцев), еду ему также следует подавать в чашке, чтобы быстрее забылась бутылочка. У моей сестры пятилетняя дочь, она до сих пор любит пить сок или воду из бутылочки. Раньше требовала бутылку, и не хотела пить из чашки. Сейчас вроде просто балуется, «вспоминает детство».

Еще специалисты советуют ни в коем случае не давать ребенку соску (если он только сам настойчиво не будет требовать ее). Важно также, чтобы у ребенка всегда были под рукой игрушки, чтобы, занимаясь ими, он отвлекался от соски, чтобы ребенок мог удовлетворить свою потребность манипулировать предметами, развивая пальчики.

Когда и как отучить ребенка от соски

Способ, как отучить ребенка сосать соску, зависит от его возраста.

В возрасте 6-9 месяцев у малыша повышается повышенный интерес ко взрослой пище, а на смену сосательному рефлексу постепенно приходит стремление жевать. Можно воспользоваться этим естественным этапом развития и вместо соски предлагать малышу сушку или кусочек яблока.

Во время отлучения от соски малыш сильно нуждается в тесном контакте с близкими людьми. Родителям нужно постараться уделять ребенку больше внимания и найти несколько работающих способов, которые помогут отвлечь малыша от желания засунуть в рот пустышку. Это могут быть новые

игрушки, которые можно и нужно засовывать в рот (дудочки, свистки), стихи или пение.

В этот период можно плавно отказаться от соски днем, оставив ее только для укладывания спать на ночь. Сразу после того, как малыш уснет, пустышка вынимается изо рта. Через несколько дней можно вообще отказаться от соски, хотя придется пережить несколько сложных ночей, успокаивая ребенка другими способами. Но уже через неделю малыш совсем забудет о том, что когда-то был знаком с таким предметом, как пустышка.

В это время малышу будет психологически достаточно легко оставить пустышку, тогда как отучить от соски годовалого ребенка родителям будет куда сложнее. В год малышу еще очень трудно объяснить необходимость отказа от пустышки, но при этом он уже достаточно самостоятелен и своенравен, чтобы требовать соску с плачем и даже истерикой. В таком случае имеет смысл отложить мысли о том, как отучить малыша от соски до тех пор, пока ему не исполнится полтора-два года, когда с ним уже можно будет договориться.

Рекомендации для ускорения отказа от соски

Если ребенок не тянет в рот пальцы, не капризничает, с легкостью засыпает, не стоит предлагать ему пустышку вообще.

Во время бодрствования ребенка много разговаривайте с ним, предлагайте различные предметы и игрушки к изучению.

Учите ребенка пить из чашки и есть из ложечки, минимизируйте присутствие бутылочки настолько это возможно, хотя бы замените ее поильником.