



РЕБЕНОК СОСЕТ ПАЛЕЦ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

Старше 5 лет

Если пятилетний ребенок бывает замечен за сосанием пальца – то это повод насторожиться и обратиться за помощью к профессионалам. Зачастую в таких ситуациях можно наблюдать наматывание волос на палец, обкусывание ногтей, расчесывание кожи и даже навязчивый кашель. Все это говорит о наличии неврологических или психологических проблем (например, скрытая агрессия, зажатые эмоции обиды или вины), решать которые нужно как можно быстрее, иначе они могут привести к возникновению психосоматических болезней.

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!

Вредно или нет?

Педиатры и детские стоматологи в один голос твердят о том, что сосание пальца допустимо только для грудничков, в старшем возрасте это чревато рядом негативных последствий:

Попадание в организм болезнетворных вирусов, микробов и глистов, опасное для работы желудочно-кишечного тракта в частности и здоровья в целом.

Из-за постоянного воздействия зубов, десен и слюны на кожу рук могут появляться трещины, мозоли, ссадины. Занесенная в них инфекция может спровоцировать воспаление тканей. Есть вероятность деформации ногтей.

Проблемы с социализацией. Смешки и издевки в сторону сосущего пальчик ребенка обеспечены, а новый стресс только добавит повод для вредной привычки.

Формирование неправильного прикуса повлечет за собой нарушение произношения звуков.

Чего делать категорически нельзя

- Фиксировать руки. Многие родители доходят до того, что надевают ребенку на руки специальные браслеты или, что еще хуже, используют варежки. Стоит ли говорить о психологических последствиях связывания? Психосоматика и лечение неврозов в будущем гарантированы.
- Бить по рукам. Рукоприкладство, пусть даже в легкой форме, пользы не принесет, а только добавит новых проблем: отстранение от родителей → страх наказания → погружение в себя → замкнутость.
- Мазать руки чем-то невкусным. Ни в коем случае нельзя намазывать на руки горчицу, жгучий перец, мыло. Все эти продукты, попав на нежную слизистую, вызовут ожог.
- Самостоятельно вытаскивать руку изо рта. Если вы самостоятельно будете вытаскивать руку малыша изо рта, то ребенок может воспринять это как веселую игру и привлекать ваше внимание таким образом еще чаще.

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 (см. статью "Темперамент - основа поведения").
- Неудовлетворенный инстинкт сосания в раннем детстве (см. выше).
- 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: ММН (минимальная мозговая недостаточность) или ММД (минимальная мозговая дисфункция); родовые травмы, следствие которых - быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение сна; высокая эмоциональная чувствительность.
- Слабое здоровье (частые простуды, ОРЗ, дизентерия, глисты и т.д.).