**Сосание пальца**

На эту тему со времен Споканаписано на удивление мало: отличающегося от Спока. Действительно, сосание пальца - проявление потребности в сосании, и дети-груднички реже держат палец во рту. Действительно, сосание пальца после года-полутора может говорить о психологическом дискомфорте малыша. Верно даже прозорливое замечание о том, что дети сосут пальчик, еще находясь в утробе - благодаря современным ультразвуковым исследованиям мы знаем, что это так. Для ознакомления с проблемой данную главу почитать можно, но, к сожалению, изменить ситуацию с помощью приводимых советов мало кому удавалось.

**Сосание пальца - нелегкая проблема**

Относительно нее существует много противоречивых мнений. Я расскажу вкратце, что известно об этой проблеме и как ее избежать. Раньше считалось, что сосание пальца - просто плохая привычка. Когда ребенок начинал сосать палец, мать старалась отучить его от этого, пока сосание не стало "привычкой". Теперь мы знаем, что эта привычка совсем другого рода, по крайней мере вначале. Главная причина сосания пальца - это неудовлетворенный инстинкт сосания. Доктор Давид Леви указывает, что дети, которых кормят через каждые 3 часа, сосут палец меньше, чем те, которых кормят через 4 часа. Дети, которые успевают высосать необходимое количество молока за 10 минут (если соска старая и мягкая), будут сосать палец больше, чем те, которым приходится сосать 20 минут, чтобы насытиться. Доктор Леви кормил маленьких щенков из пипетки, так что у них не было возможности сосать. Щенки вели себя так же, как и дети, которые не могли удовлетворить свой инстинкт сосания: щенки сосали свои лапы и лапы своих братьев и сестер так интенсивно, что с них слезла шерсть.

Если ваш ребенок начинает сосать палец или руку, лучше не останавливать его немедленно, а дать ему возможность дольше сосать грудь, соску или пустышку. Следует учитывать количество и продолжительность кормлений.

**Нужно принимать меры, когда ребенок только начинает сосать палец**

Поздно, когда это стало привычкой. Дело в том, что многие новорожденные в первые месяцы плохо управляют своими членами. Можно наблюдать, как ребенок с трудом поднимает ручку и ищет ее ротиком. Если он случайно попадет кулаком в рот, он жадно сосет его, пока ему удается удержать кулак во рту. Эти попытки - признак того, что потребность ребенка в сосании не удовлетворена и необходимо увеличить время сосания или груди или соски.

Особенно велика потребность ребенка в сосании в первые 3-4 месяца. В последующие месяцы она постепенно снижается. Одни дети уже в 7 месяцев равнодушны к процессу сосания, а у других эта страсть проходит только после года.

Инстинкт сосания различен у разных детей. Одни никогда не сосут более 15 минут и при этом не выказывают ни малейшего желания сосать палец. А другие дети, которые сосут в течение 20 минут или больше в каждое кормление, долго сосут свой палец. Некоторые дети начинают сосать палец еще в родильном доме и продолжают это делать дома. Мне кажется, что потребность сосать палец - явление врожденное.

Не беспокойтесь, если ребенок сосет палец только несколько минут перед самым кормлением. Он делает это от голода. Вот когда ребенок сосет палец сразу же после кормления или между кормлениями, вам следует подумать, каким образом удовлетворить его потребность в сосании. Дети обычно начинают сосать палец до 3-месячного возраста.

Почти все дети кусают свои пальцы или руки, когда у них начинают расти зубы (обычно между 3-м и 4-м месяцем). Не путайте это с сосанием пальцев. Разумеется, ребенок, который обычно сосет палец, во время роста зубов будет и сосать, и кусать его.

**Сосание пальцев у детей при грудном вскармливании**

Мне кажется, что дети, сосущие грудь, реже сосут свои пальцы. Очевидно, это происходит благодаря тому, что мать держит ребенка у груди столько, сколько он хочет. Мать не знает, есть ли еще молоко в груди или нет и поэтому полагается на ребенка. Когда ребенок высосет все молоко из бутылочки, ему приходится останавливаться либо потому, что ему не нравится сосать воздух, либо мать просто забирает у него пустую бутылочку. Если ребенок, находящийся на грудном вскармливании, начинает сосать палец, первое, что нужно сделать - это увеличить продолжительность кормления до 30-40 минут, если вам позволяет время. Ребенок высасывает большую часть молока из груди за 5-6 минут, остальное время он сосет ради удовлетворения инстинкта сосания и досасывает по капельке оставшееся молоко. Другими словами, если он будет сосать грудь 35 минут, он получит почти столько же молока, сколько и за 20 минут. Если вы позволите ребенку сосать грудь столько, сколько ему хочется, вы с удивлением убедитесь, что один раз он будет сосать только 10 минут, а другой - 40 минут. Этот пример доказывает удивительную приспособляемость молочной железы к нуждам ребенка.

Если ребенок сосет только одну грудь в каждое кормление и больше не хочет, то вы не заставите его сосать больше. Но ребенок, который сосет обе молочные железы в каждое кормление и все-таки сосет палец, представляет другую проблему. Предположим, ему дают первую грудь на 10 минут, после чего ему дают вторую грудь. Ребенок может высосать слишком много молока из первой груди и, чувствуя неприятно переполненный желудок, он бросает вторую грудь через 5 минут, хотя его потребность сосать еще не удовлетворена, и он начинает сосать палец. Можно попробовать два способа заставить ребенка сосать грудь дольше. Попробуйте держать его у первой груди так долго, как он пожелает. Если ему не хватит молока в первой груди, все-таки подержите его подольше у первой груди, после чего дайте ему вторую. Пусть он сосет первую грудь минут двадцать (если он хочет), а потом приложите его к другой груди, которую он также будет сосать столько, сколько захочет.

**Сосание пальцев у ребенка при искусственном вскармливании**

Обычно это начинается тогда, когда он выпивает свою порцию молока не за 20 минут, как раньше, а за 10. Это происходит потому, что ребенок становится старше и сильнее, а соски изнашиваются и становятся мягче. Когда вы покупаете новые соски, то независимо от времени, за которое ребенок высасывает свою порцию, не расширяйте отверстий, - тогда ребенку понадобится больше времени, чтобы высосать свою порцию молока. Но, если отверстия слишком малы, то ребенок устанет и вообще откажется сосать. Отверстия в соске должны быть такого размера, чтобы ребенок высасывал свою порцию молока за 20 минут, хотя бы в первые шесть месяцев. (Имеется в виду время, когда он действительно сосет; промежутки, когда он отдыхает, не учитываются.)

Если ваш ребенок такой сильный, что высасывает свою порцию молока за 10-12 минут даже через новую соску, купите "слепые" соски, т. е. соски без отверстий, и проделайте отверстия сами раскаленной иглой.

Возьмите тонкую иглу и быстро проткните соску. Затем проверьте, как потечет молоко из отверстия.

**Если ребенок сосет палец, не торопитесь сокращать число кормлений**

Число кормлений в сутки так же важно для удовлетворения инстинкта сосания ребенка, как и продолжительность кормлений. Если вы увеличили продолжительность кормлений, но ребенок все равно сосет палец, то я бы не рекомендовал сокращать число кормлений в сутки. Например, если трехмесячный ребенок не просыпается для вечернего кормления, но много сосет палец, то предпочтительнее будить его в 22 часа, если, конечно, он не отказывается есть, когда его разбудят. Вы сможете отменить это кормление месяца через два. Это относится к переходу от четырехразового питания к трехразовому.

**Как влияет сосание пальца на рост зубов**

Этот вопрос, безусловно, вас очень беспокоит. Действительно, у детей, сосущих палец, передние верхние зубы часто выступают вперед, а передние нижние зубы растут немного назад. Чем больше ребенок сосет палец, тем больше смещаются зубы. Смещение зубов в значительной степени зависит от положения, в котором находится палец ребенка во рту, когда он его сосет. Однако зубные врачи утверждают, что сосание пальца не оказывает никакого влияния на постоянные зубы ребенка, которые начинают появляться приблизительно в 6 лет. Другими словами, если ребенок перестает сосать палец до 6 лет (а так оно почти всегда и бывает), то вряд ли он повредит свои постоянные зубы.

Однако, независимо от того, оказывает сосание пальцев влияние на зубы или нет, вы, разумеется, хотите отучить ребенка от этой привычки как можно скорее. Предложения, о которых шла речь выше, помогут вам положить конец сосанию пальца.

**Почему не следует пользоваться ограничивающими средствами**

Почему не рекомендуется привязывать ручки ребенка или надевать шины на локти или алюминиевые наручники, чтобы не дать ему сосать палец? Во-первых, это заставит его страдать. Во-вторых, обычно ограничивающие средства не вылечивают ребенка, если он много сосет палец. Мы все слышали о несчастных матерях, которые надевали на ручки ребенка металлические наручники и шины и мазали руки веществами, имеющими неприятный вкус. Им приходилось проделывать это не несколько дней, а несколько месяцев. И как только они прекращали свое воздействие, палец моментально водворялся в рот. Конечно, эти средства в некоторых случаях помогали, но, как выяснилось, эти дети сосали палец совсем немного (очень многие дети временами сосут пальцы.Они сами перестают, даже если вы и не принимаете никаких мер). Но я думаю, что применение ограничивающих средств к "заядлому сосуну" сделает его еще более упрямым и в конечном счете он будет дольше сосать палец, чем если бы его оставили в покое.

**Сосание пальцев у более старших детей**

Когда ребенку около года, сосание пальцев имеет уже совершенно другую причину: это успокоительное средство, которым ребенок пользуется в особых случаях. Ребенок сосет палец, когда ему скучно или когда он устал, или когда он огорчен, или для того, чтобы скорее уснуть. Ребенок старшего возраста может впасть в младенчество (когда сосание было его главной радостью) и сосать палец в тех случаях, когда он не может справиться с обстановкой или добиться своего.

Сосут пальцы все же те дети, которые делали это раньше для удовлетворения инстинкта сосания. Крайне редко бывает, что ребенок только начинает сосать палец после года.

Конечно, ребенка в возрасте 1-2-3 лет не лечат теми же средствами, что и новорожденных (т. е. продлевая время сосания груди или соски). Я не думаю, что родители должны принимать меры, если ребенок большую часть времени спокоен, общителен, весел, деятелен и если он сосет палец только перед сном и изредка днем. Но если ребенок почти постоянно сосет палец вместо того, чтобы играть, то родителям следует подумать, почему ребенку необходимо почти постоянно себя успокаивать и нельзя ли чем-нибудь помочь ему, чтобы эта необходимость исчезла. Ребенку может быть скучно без детского общества или у него мало игрушек. Может быть, вы часами держите его в коляске. Ребенок может быть сердит на свою мать за то, что она никогда не разрешает ему делать то, что его привлекает. Лучше просто отвлечь внимание ребенка каким-либо предметом, с которым можно играть.

А у другого ребенка есть и детское общество, и свобода дома, но он слишком застенчив, чтобы воспользоваться этим. Он стоит рядом, наблюдает и сосет палец. Я не хочу сказать, что каждый ребенок, сосущий палец, представляет собой проблему. Даже у самых счастливых и ухоженных детей бывают минуты, когда им не по себе. Маленькие дети, сосущие пальцы, могут быть очень спокойными и веселыми и не нуждаются ни в каких переменах. Итак, если ваш ребенок слишком много сосет палец, постарайтесь сделать его жизнь более приятной для него.

То, что говорилось о детях, сосущих палец, в равной мере относится и к сосущим угол одеяла или воротник пальто, когда им хочется спать или скучно, или одиноко. Не сердитесь на ребенка за это и не вытаскивайте его палец изо рта. Часто можно слышать совет отвлекать ребенка игрушкой, когда он сосет палец. Но если вы будете немедленно вскакивать и совать ребенку первую попавшуюся старую игрушку, как только он засунет палец в рот, он быстро разгадает вашу хитрость. Некоторые советуют "подкупать" ребенка. Если вашему ребенку уже 5 лет, но он все еще сосет палец (очень редкий случай), вы, безусловно, беспокоитесь, что он повредит свои постоянные зубы, которые вот-вот начнут расти. В этом возрасте "подкуп", если вы обещаете малышу что-то приятное, может помочь ему избавиться от привычки. Но ребенок 2-3 лет практически не в состоянии проявить силу воли и отказаться от удовлетворения инстинкта ради награды. Вы измучаетесь и ничего не добьетесь.

Итак, если ваш ребенок сосет палец, проследите, чтобы у него была приятная жизнь. Напоминайте ему иногда, что когда-нибудь он вырастет большой и перестанет сосать палец. Дружеское поощрение заставит его самого захотеть избавиться от этой привычки, как только он сможет. Но не сердитесь на него за это. Главное, постарайтесь об этом вообще не думать. Если вы будете волноваться, но молчать, ребенка это будет беспокоить и вызовет у него обратную реакцию. Помните, что сосание пальцев проходит само по себе со временем. В огромном большинстве случаев оно проходит до того, как появляются постоянные зубы. Однако эта привычка исчезает не сразу. Сосание пальцев редко проходит до 3 лет. Обычно оно, все уменьшаясь, окончательно исчезает между 3-м и 6-м годом.

**Часто ребенок одновременно с сосанием пальца делает другие движения**

Одни дети трут или дергают одеяло, или пеленку, или матерчатую игрушку, другие гладят свои уши или крутят прядь волос, а некоторые прижимают к лицу кусок материи и гладят нос или губу свободным пальцем. Эти привычки, так же как и сосание пальцев, со временем проходят.

Когда ребенок полюбит старую тряпку или истрепанную игрушку, которые он прижимал к себе, сося свой палец, мать это раздражает, потому что это внешне выглядит некрасиво. Но с этим ничего не поделаешь. Вы можете незаметно забрать эту вещь, чтобы помыть и высушить ее. Иногда ребенок соглашается заменить старый предмет новым, точно таким же. Было бы неправильно заставить его выбросить вещь, которая приносит ему такое утешение. Он сам отучится от этой привычки, как только сможет.

**Еще одна привычка**

Иногда маленькие дети приобретают привычку сосать и жевать свой язык. Иногда это наблюдается у ребенка, которому связывают руки, чтобы он не сосал палец. Я бы посоветовал немедленно разрешить такому ребенку сосать палец, прежде чем жевание языка превратится в привычку. Кроме этого, убедитесь, что у ребенка достаточно детского общества, игрушек и родительской любви.

03.11.2005

**Ребенок сосет палец.**

**Почему и что с этим делать?**

«Ах, какой же вкусный пальчик!» – Родители с умилением смотрят, как новорожденный кроха посасывает свой пальчик. Но время идет, малышу уже год-два, а пальчик по-прежнему вкусен и по-прежнему во рту.

**Почему ребенок сосет палец**? Стоит ли волноваться? **Как отучить ребенка сосать палец**?

**Это рефлекс?**

Сосать палец ребенок начинает еще в утробе матери, поэтому вполне естественно, что появившись на свет, малыш продолжает свое любимое занятие. Ведь новый мир совсем другой – все по-другому, а пальчик тот же, поэтому зачастую сосание пальца успокаивает, уменьшает чувство одиночества, помогает справиться с физической болью (например, при коликах), восполняет недостаток внимания и ласки.

Сосательный рефлекс в младенчестве – один из главных рефлексов. И если ребенок до года тянет палец в рот, то, скорее всего его потребность в сосании не удовлетворяется полностью. Особенно если вы, по каким-либо причинам не [**кормите грудью**](http://kotulskaya.ru/grudnoe-vskarmlivanie/kormlenie-grudyu-istoriya-moego-uspexa/), а даете смесь из бутылочки. А также дети, которые находятся на [**грудном вскармливании**](http://kotulskaya.ru/category/grudnoe-vskarmlivanie/), но кормление происходит строго по времени. Поэтому если вы заметили, что ребенок часто сосет пальчик, что бы это не стало привычкой, постарайтесь, если вы на грудном вскармливании – чаще прикладывать и подольше держать малыша у груди, если на искусственном – уменьшите разовую порцию еды и кормите чаще.

**Ребенок старше года сосет палец**

Чаще всего дети после года прекращают сосать палец, но так бывает не всегда. Если [**ребенок**](http://kotulskaya.ru/) продолжает сосать палец, то причин может быть несколько:

* Слишком раннее и резкое **отлучение от груди**
* Малыш испытывает эмоциональный дискомфорт
* У ребенка сформировалась привычка
* Малыш обеспокоен, получает недостаточно внимания и ласки
* Сильный испуг
* Многие дети начинают сосать палец, когда сильно на чем-то сосредоточенны.

Бывает, что сосание пальца сопровождается с выдергивание волос или ресниц, с поглаживаниями по животу или голове. Также малыш может сосать и другие предметы: уголок одеяла, лапу мягкой игрушки, соску и т.д.

Как правило, родителям не всегда удается определить причину такого поведения ребенка, ведь все эти причины могут быть взаимосвязаны и комбинироваться друг с другом.

Как родителям помочь своему малышу отказаться от вредной привычки? Стоит взяться за решение проблемы с разных сторон.

**Как отучить ребенка сосать палец**

Зачастую родители совершают непоправимые ошибки в борьбе против вредной привычки. Они стараются привычку подавить – наказывают, стыдят, рассказывая, как это плохо и что другие будут смеяться. Но это не методы! Таким образом, вы только закрепите привычку. Так **как отучить ребенка сосать палец**? Попробуйте следующее:

1. «Главней всего погода в доме…» – как поется в известной песне. Нормализуйте климат в семье. Постарайтесь не выяснять отношений и не ссориться при ребенке. Нестабильная психологическая атмосфера в семье – стресс для ребенка, что заставляет его искать утешения, в частности, сосание пальчика.
2. Постарайтесь уделять ребенку максимум внимания – играйте с ним, дурачьтесь, обнимайте его, тискайте.
3. Внимательно следите за настроением ребенка. Важно вовремя заметить испуг, тревогу и помочь успокоиться. Помогут объятия, поглаживания, ласковая песенка или просмотр с вами [**мультиков для детей**](http://kotulskaya.ru/interesno-o-detyax/multiki-dlya-detej/).
4. [**Длительное грудное вскармливание**](http://kotulskaya.ru/grudnoe-vskarmlivanie/dlitelnoe-grudnoe-vskarmlivanie/) дает ребенку чувство уверенности, защиты, заботы внимания и ласки. Так что постарайтесь подольше сохранить грудное вскармливание.
5. Постарайтесь не акцентировать внимание на вредной привычке, а незаметно отвлеките кроху, например, предложите ему помочь вам подмести или помыть посуду.
6. Делайте жизнь ребенка разнообразной, насыщенной различными играми и впечатлениями. Организовывайте для ребенка [**поход в кукольный театр**](http://kotulskaya.ru/rannee-razvitie-rebenka/razvitie-rebenka-poxod-v-kukolnyj-teatr/), в [**цирк**](http://kotulskaya.ru/rannee-razvitie-rebenka/razvitie-rebenka-idem-v-cirk/), в [**зоопарк**](http://kotulskaya.ru/rannee-razvitie-rebenka/prekrasnoe-mesto-dlya-razvitiya-rebenka-zoopark/). Конечно, во всем должна быть мера, поэтому активный отдых должен сменяться более спокойными играми и занятиями.
7. Если ваш **ребенок грызет ногти**, то это свидетельствует о его эмоциональной и умственной перегруженности, о высоком уровне тревожности – постарайтесь уменьшить интеллектуальные нагрузки.
8. Контролируйте процесс просмотра ребенком телевизора. Исключите из просмотра боевики, жестокие мультфильмы и фильмы, новости. Это же касается и компьютера, пусть ребенок больше играет в какие-нибудь **развивающие игры**, нежели в «стрелялки».
9. Если ваш ребенок усыпает с пальцем во рту, то, как только сон вашего малыша станет крепким, вытащите пальчик.

Ну, а вообще, если ваш ребенок редко и непродолжительное время сосет палец, иногда днем и перед тем как уснуть, если он весел, активен, общителен и здоров, то не стоит сильно беспокоиться по поводу «вредной» привычки.

Сосать большой или какой-нибудь другой палец на руке или же край ладони вполне естественно для младенца. И то, насколько рано он «отыщет» свой пальчик, вне всякого сомнения, является одним из признаков хорошего умственного развития.

Дети, которые этого не делают, представляют собой редчайшее исключение. Несомненно, они получают от этого занятия удовольствие – от того, что рот приводится в действие. Младенец сосет палец, удовлетворяя потребность, для удовлетворения которой отведенного на кормление времени оказалось недостаточно.

Сосать – главное занятие ребенка, пока он еще совсем маленький, и рот будет оставаться для него основным инструментом познания еще долгое время после того, как он научится ловко обращаться с различными предметами.

Все психологи сходятся на том, что это чрезвычайно важная фаза развития, и определение ее признано большинством как соответствующее действительности.
Все родители согласны с тем, что для ребенка нормально пройти через эту стадию, и не протестуют против ее существования. Но вскоре у многих из них начинают возникать вопросы, ответить на которые намного проще, чем кажется этим родителям.

Ребенку необходимо что-нибудь подолгу сосать вне еды, и это может быть как большой или другие пальцы, так и пустышка.

Мне всегда казалось, что сосать большой палец руки – наиболее привычная и нормальная форма удовлетворения этой потребности.

Тем не менее многие дети так никогда и не будут сосать большой палец. Они начинают с того, что сосут ребро ладони со стороны большого пальца и могут либо этим и удовольствоваться, либо перейти на сосание двух пальцев, как правило, указательного и среднего, которые они глубоко засовывают в рот, вывернув ручку ладошкой вверх.

У этого способа, который, в общем, не хуже и не лучше всякого другого, все же по сравнению с сосанием большого пальца есть два недостатка.

Если ребенок глубоко засовывает пальцы в рот после еды, это может вызвать у него рвоту. Часто он вставляет пальцы в рот под углом, направляя их вверх, и сильно надавливает ими на верхнюю зубную дугу; при этом верхняя челюсть может деформироваться несколько сильнее, чем при сосании большого пальца.

Кроме того, мне всегда казалось, что дети, предпочитающие этот способ сосанию большого пальца, более эмоциональные, более беспокойные, теснее привязаны к тревожной матери, и что это говорит о наличии у них более сильной потребности в том, чтобы снять внутреннее напряжение, успокоиться.

Соска остается предметом споров. Ее противники упирают на то, что соска легко пачкается и валяется где попало, что она вечно грязная. Сторонники соски отвечают, что соску легко помыть, что ее можно повесить ребенку на шею, и малыш сам будет ее брать и успокаиваться.

На самом деле соска, по сравнению с большим пальцем, представляет собой искусственное средство, и по этому поводу можно сделать три замечания.
Соска может намного сильнее деформировать верхнюю челюсть, чем делает это большой палец. Как правило, ребенок засовывает свой пальчик в рот горизонтально, и это действительно иногда сильно мешает росту верхних резцов, придавая верхней челюсти сильно вогнутую форму и заставляя резцы выдвигаться вперед.

Казалось бы, вред очевиден. Казалось бы, соска лучше. Но на само деле – вполне обычное явление, что ребенок сильнее наклоняет соску, направляя ее кверху, и сосет ее не так, как грудь, держа на языке в середине рта, но прижимает ее языком к верхней зубной дуге и энергично сосет, заставляя небо прогибаться и сильно сдавливая в верхнюю челюсть. Так что вред от соски еще очевиднее.

Кроме того, вы не должны давать ребенку соску ради того, чтобы он лежал тихо и вы его не слышали. Действительно, иногда, если малыш кричит, вертится, не может уснуть или если у него болит животик, соска его успокаивает. Но вы еще лучше поможете малышу успокоиться, если возьмете его на руки, покачаете, погладите ему животик. Это вашему ребенку больше понравится, а вас сделает более счастливой.

И потом, многие дети привыкают засыпать с соской и продолжают сосать ее во сне. Они просыпаются, когда ее теряют, тогда как собственный большой палец вновь отыскивают самостоятельно.

***Так что же ответить на вопрос о пустышке? «Да» – если это временное средство для того, чтобы помочь ребенку успокоиться или удовлетворить его потребность в сосании. И «нет» – если это будет означать утрату контакта с вами, его мамой, если соска будет способом предоставить ребенку самому справляться со своими небольшими затруднениями или временными расстройствами.***

**Вредные привычки у детей**

Понятие «вредные привычки» чаще всего ассоциируется у нас с курением, алкоголизмом или, например, с употреблением слов-паразитов. Однако вредные привычки бывают не только у взрослых — подавляющее большинство детей с самого раннего возраста приобретают те или иные привычки, от которых потом довольно сложно избавляться в сознательном возрасте. Когда дети в возрасте до 3 лет начинают регулярно сосать пальцы, теребить волосы, грызть ногти, постоянно трогать половые органы — все это относится именно к вредным привычкам, с которыми родителям так или иначе придется вести борьбу. Если вы заметили, что ваш ребенок постоянно держит палец во рту, ни в коем случае не нужно ругать его, а уж тем более шлепать по руке. Такая привычка имеет намного более глубокие психологические причины, чем физические, и для ее успешного искоренения необходимо их отыскать. Чаще всего, сосание пальца и подобные навязчивые привычки приобретаются детьми из-за одиночества. Если ребенка часто оставляют одного, в кроватке или просто в комнате, он может начать испытывать страх: темноты, одиночества, того, что его все покинули. Ведь давно известно, что даже еще в утробе матери ребенок часто сосет собственные пальцы. В простых, доступных действиях, таких, как сосание пальца, или краешка наволочки, или чего-то еще, находящегося рядом, чувствующий себя брошенным малыш просто ищет успокоения и отвлечения от своих страхов. И с течением времени эти действия входят в привычку. И когда родители начинают беспокоиться, заметив повторяющиеся движения или действия ребенка, как правило, бывает уже поздно. Бывает, что родители принимают за вредные привычки нервные тики или навязчивые движения у детей. Проявляться невроз навязчивых движений может по-разному: в виде частых миганий, движений головой (как будто ребенок откидывает челку или разминает шею), шмыгания носом, покашливания, кряхтения и т.д. В этом случае особенно опасно ругать ребенка из-за «вредной привычки». Наоборот, не стоит заострять внимание малыша на нервном тике. Иногда навязчивые движения у детей проходят самостоятельно при исчезновении провоцирующих факторов и соблюдении режима питания и сна, в других случаях ребенку требуется помощь специалистов. Как бороться с вредными привычками у детей Во-первых, как уже говорилось, не должно быть агрессии. Любые агрессивные методы (прикрикнуть, ударить, намазать пальцы горчицей и так далее), способны лишь вызвать у малыша психологическую травму, справиться с которой потом будет еще даже сложнее, чем с приобретенными навязчивыми действиями. ребенок грызет ногти Если ребенок грызет ногти, постоянно сосет пальцы или язык, значит, необходимо в первую очередь обратить внимание на время перед сном — ведь именно в такие моменты привычка обычно появляется и укореняется. Для того, чтобы у малыша не было тяги к такому «самоуспокоению», желательно общаться с ним ежедневно перед сном хотя бы в течение часа: это могут быть какие-то спокойные игры или совместное чтение книги — главное, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и интересным, видел родительское внимание и чувствовал любовь. Очень хорошо зарекомендовали себя в качестве комплексных средств в избавлении детей от вредных привычек различные упражнения на тренажерах. Примерное время занятий — четверть часа вечером, перед сном. Самым доступным методом являются прыжки со скакалкой перед сном, которые, кстати, очень активно рекомендуются детскими психотерапевтами в случае приобретения практически всех вредных привычек у детей. Вторая распространенная проблема — детский онанизм в той или иной степени. Родителей детей до трех лет это вообще не должно беспокоить. Дело в том, что ребенок в этом возрасте как бы «бесполый», и когда он трогает половые органы, для него это означает то же самое, как если бы он потрогал, например, свое ухо или плечо. Ощущения у него от этих прикосновений, скорее всего, различные, но в итоге для самого ребенка осязание своих половых органов - это такое же познание собственного тела, как посмотреться в зеркало или прикоснуться к своей щеке. Однако, как правило, родители, воспитатели и другие взрослые, кто окружает малыша, увидев его руку, находящуюся в штанах, реагируют на это недвусмысленно и агрессивно. Ребенку сначала не понятна разница, затем он начинает прятаться, чтобы иметь возможность трогать себя там, где ему хочется. В итоге это действительно вырастает в проблему, решать которую необходимо, проявляя терпение. Самое главное: следить за здоровьем ребенка - ведь причиной появившегося онанизма могут стать такие элементарные вещи, как запоры или острицы. Нельзя давать малышу долго сидеть на горшке — это может стать одной из причин появления привычки трогать половые органы. Обязательно следить за регулярным посещением ребенком туалета — ведь задержка мочеиспускания неизбежно приведет к напряжению в паху и в очередной раз привлечет внимание ребенка к этой области тела. Очень полезными оказываются курсы гомеопатии и лекарственных трав, направленных на успокоение нервной системы — но обязательно после консультации с доктором. Нельзя качать ребенка, усадив его верхом на одно колено, одевать ему штанишки или трусики, которые хоть как-то могут давить в паху, да и вообще, надо почаще отвлекать малыша интересными занятиями. Если тяга к онанизму проявляется перед сном — необходимо в течение нескольких недель особенно контролировать это время. В частности, следить за тем, чтобы ручки ребенка во время засыпания находились поверх одеяла. Любая вредная привычка ребенка — это следствие какого-то испуга, плохого настроения, чувства собственной ненужности или неполноценности. Соответственно, все, что вызывает позитивное настроение у малыша, устраняет депрессивные настроения, может способствовать избавлению от любых вредных привычек. [.](http://3-years.ru/vospitanie/vrednye-privychki-u-detej.html)

## Вредные привычки у детей

Какие на вкус пальчики?
Почему медвежонку можно сосать свою лапу, а мне нельзя?
Карина К., 4 года

Да, **страхи — это ступеньки детства**. А вредные патологические привычки? Нет, не курение и не алкоголизм, конечно. Сосание большого пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец... Какие-то навязчивые движения и действия, похожие на ритуалы. О чем они свидетельствуют и говорят? Серьезно ли это?
— Он просто у меня ненормальный какой-то, — уже несколько минут жалуется мать, гневно посматривая на ревущего малыша. — Три года исполнилось на той неделе, а он, как маленький, сосет палец. Сколько я ему говорила, сколько я ему объясняла... Все понимает, а делает мне назло. Недаром я не хотела иметь детей. Одни лишь хлопоты и недоразумения.

 Такая мама может жаловаться еще хоть несколько часов, но двух последних фраз ее достаточно, чтобы выявить причину навязчивой привычки у ребенка.
Он нежеланный и нелюбимый — и это главный пусковой механизм. Любой малыш интуитивно чувствует даже завуалированную нелюбовь. А если явное неприятие? Наверное, нашего воображения не хватит на то, чтобы представить, как страдает ребенок, какие переживания беспокоят его. И он невольно находит достойное успокоительное средство, и это средство — сосание пальца. И, очевидно, здесь кстати вспомнить исследование, где обнаружено, что даже до рождения ребенка, при неблагоприятном течении беременности у матери беспокойство плода выражается сосанием пальца. Присмотритесь к Вашему малышу в эти моменты, он как будто бы забывается, прикрывая глаза, отключаясь от внешнего мира и даже причмокивая от удовольствия, словно испытывает блаженство.
 Сравните такое состояние ребенка с тем, в каком Вы привыкли видеть eго ежедневно: неторопливый копуша, вечно тосклив, вечно печален, вечно серьезен, не улыбнется даже, а не то чтобы высказать удовольствие. И вдруг такая метаморфоза. Притворщик, что ли?
Нет, не притворщик, — просто способ самозащиты и утверждения своего "я".
Как неудовлетворенный инстинкт сосания, привычка сосания пальца проявляется уже с тех месяцев жизни, когла очень выражена потребность ребенка в сосании, и он уже так управляет движениями, что может попасть пальчиком в рот. Обычно к году все это проходит. Если же привычка не исчезает в указанный срок, перешагнув из раннего в дошкольное детство, или, исчезнув, возникает вновь после трех лет — это сигнал дискомфорта ребенка. Что-то его беспокоит, что-то неладно, что-то не так.
Если ребенок к тому же впадает в младенчество (частично утрачивает приобретенные навыки, более детской становится речь) — это свидетельство явного неблагополучия, что-то жестоко травмирует психику малыша.
Что же способно травмировать психику, если ребенок как будто желанный?
Прежде всего отсутствие ласки и теплоты при общении с ним, ссоры родителей, их конфликты, развод, предоставление малыша самому себе. Дефицит детского общения и игрушек, строгость родителей, их постоянные "нельзя". И самое главное, если в семье есть алкоголик.
Этим детям сосание пальца компенсирует недостаток внимания, уменьшая их одиночество и неразделенность чувств.
Не переживайте, что эта привычка отразится на прорезывании постоянных зубов. К моменту прорезывания зубов она, как правило, исчезает.
Вы позаботьтесь лучше, чтоб малышу было радостно жить.
В основном сосут пальцы ослабленные болезнями дети, с частыми простудными заболеваниями, глистными инвазиями, кишечными инфекциями и невропатией. При алкоголизме родителей предпосылкой этой привычки может быть минимальная мозговая недостаточность.
 Дети могут сосать не только палец, но и угол одеяла, а также другие попадающие под руку вещи, правда, обычно одни и те же. Одновременно с сосанием пальца многие малыши делают и еще какие-нибудь навязчивые движения (гладят уши, ковыряют в носу, шмыгают носом, облизывают губы и т. д.). Очень часто эти движения закрепляются по типу образования условных рефлексов. Например, повторяющийся по нескольку раз в гол насморк переходит в привычку шмыгать носом, а часто пересыхаюшие губы — к облизыванию их. Чем старше ребенок, тем явственнее и момент подражания.
 Иногда волнует родителей и привычка грызть ногти. Она редко бывает в три года, появляясь чуть позже. Появление этой привычки — признак нервности и беспокойства. Ногти "сами" грызутся и "сами" кусаются, дети даже не знают "когда". А "когда" — это или волнение, или же возбуждение, приносящее беспокойство.
Разговор, выступление, ожидание, просмотр фильма — все тревожащее ребенка может сопровождаться грызением ногтей, особенно в тех случаях, когда малыш честолюбивый, а мама с папой хотят в нем видеть "вундеркинда", перегружая его интеллект. И этим более усиливая нервное напряжение ребенка, превращая все в заколдованный круг. С одной стороны, родители возмущены "дурной" привычкой дошкольника и требуют ее прекращения, с другой — своими непомерными притязаниями культивируют ее. И все это ложится на хрупкие плечи ребенка. Кто прав здесь и кто виноват?

### КАК НАДО вести себя родителям с ребенком, имеющим патологические привычки

1. Попытаться понять его.
2. Не сердиться.
3. Поддержать веру в себя.
4. Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
5. Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
6. Не ругать, не наказывать.
7. Сделать жизнь приятной, а главное — полюбить его.
8. Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.
9. Разнообразить игрушки.
10. Наладить его детские контакты.
11. При грызении ногтей, сверх этого, уменьшить интеллектуальные перегрузки.
12. Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

### КАК НЕ НАДО нести себя родителям с ребенком, имеющим патологические привычки

1. Раздражаться и злиться на него.
2. Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.
3. Постоянно контролировать и угрожать.
4. Наказывать.
5. Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
6. При грызении ногтей разжигать честолюбивые мотивы,
7. Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.

Источник: А.И. Баркан "Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка"

# Вредные привычки у ребенка: как победить?

**Яковлева Н.Е**, 23.03.2011 07:13

Самые распространённые из вредных привычек - когда ребёнок грызёт ногти, или постоянно теребит свои волосы, вырывает их, или грызёт ручки и карандаши. Вполне естественный вопрос родителей в таких случаях - можно ли научить ребёнка контролировать свои действия? Прежде всего, нужно задать себе вопрос - а когда именно вы заметили, что определённое действие стало уже привычкой вашего ребёнка?

Привычка грызть карандаши, ручки, другие твёрдые предметы, обгрызание ногтей на руках - всё это может наблюдаться, когда ребёнок испытывает тревогу и не чувствует уверенности в себе. Возможно, появление вредных привычек совпадает с началом школьного обучения. Тогда это говорит о том, что ребёнок испытывает затруднения в школе. Он боится дать неправильный ответ, находится в сильном напряжении, когда его спрашивают. Может быть темп, в котором он вынужден готовить домашние задания, слишком быстрый, а ему нужно выполнять задания маленькими частями, заниматься с более частыми перерывами.

**Что могут сделать родители для ребёнка с вредными привычками?**

1) Важно успокоить ребёнка и сказать, что вы сможете преодолеть трудности. С родителями он должен расслабляться, а не испытывать такое же напряжение, как в школе.

2) Убедитесь сначала, что ребёнок усвоил текущий материал, покажите ему его успехи. Поддерживайте, подбадривайте, хвалите его. Ваша задача - добиться уверенности ребёнка в своих силах.

3) Родители не должны требовать от ребёнка «немедленно прекратить» осуществлять нежелательные действия. Этим можно только спровоцировать нервный срыв у ребёнка, появление тиков. Практически все вредные привычки преследуют одну цель - снятие высокого психоэмоционального напряжения.

4) Большинство детей шестилетнего возраста проходят через стадию «грызения ногтей». Привлекая внимание ребёнка к этому, вы сами создаёте проблему из поведения, которое может быть проходящим.

5) Если, несмотря на вашу поддержку, поведение ребёнка не меняется, следует обратиться к детскому психологу и невропатологу.

**Другие вредные привычки**

Что же касается вредных привычек, с которыми обращаются за помощью к врачу:

- сосание пальца, языка, губы, тканей (воротничка, рукава пижамки, уголка пододеяльника, наволочки и т.д.)
- верчения волос
- качания головкой из стороны в сторону или биения ею о подушку перед засыпанием и во сне.

Причины и механизмы возникновения таких привычек более сложны. Чаще всего вышеперечисленные привычки возникают у ребенка, которого с младенчества воспитывали жестко, по гиперсоциальному типу или по типу неприятия. Его надолго оставляли одного в постельке. Он рано отлучался от материнской груди, но ему еще и отказывали в соске. Его редко брали на руки, не укачивали, когда ему было не уснуть, ему уделяли мало внимания, ласки. И все это - причины возникновения вредных привычек. Нередко вредные привычки возникают у детей в связи с тревожно-мнительным воспитанием.

Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или теребит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересует. Он занят самим собой.

**Происходит серьезная перестройка ориентации.** От природы ребенок стремится к постоянному притоку впечатлений, стимуляции извне того, что способствует его развитию. Если рядом мать, он удовлетворен, спокоен и получает все необходимое - от утешения и ласки до развивающих стимулов. Но она отсутствовала, а жизнь продолжалась. И он как бы вернулся во внутриутробное состояние. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Теперь он привык быть один и мать, вмешиваясь, только мешает ему.

Сосание пальца или одежды, ковыряние пупка и другие аналогичные действия отвлекают ребенка от процесса познания, угрожают задержкой развития, инфантилизацией. Налицо вредная привычка. Она становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов, компенсацией за отсутствие внимания, ласки, общения. Вредная привычка как ритуал утешает днем, успокаивает при засыпании.

Грызение же ногтей, губы, щеки, кожи на пальцах еще и выражение глубокой неуверенности в себе, чувства вины, а также связанный со всем этим ритуал самонаказания. Ребенок грызет себя до крови и только тогда удовлетворен. Ребенка не наказывают за вредную привычку. Он не виноват в ней. Наказание только усугубляет ситуацию. Малыш начнет прибегать к вредной привычке, чтобы утешить себя после наказания, и ещё более замыкается в себе.

**Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась.** Она начиналась с отсутствия внимания к ребенку, а теперь для ее устранения ваше внимание особенно необходимо. Ребенок замкнулся, ушел в себя - родители с ним, его увлекают интересными играми, занятиями. Его максимально ориентируют на игру с детьми. Если он один, то обязательно должен быть чем-то занят. У него не должно оставаться времени на вредную привычку. Борьба с вредной привычкой - всегда борьба с неуверенностью в себе, тревожностью, пессимизмом.

По материалам [krasmedic.ru](http://www.krasmedic.ru)