

# Если ребёнок сосёт палец и кусается

## ПРИВЫЧКА СОСАТЬ ПАЛЕЦ



Почти все дети время от времени сосут свои пальцы в течение первого года жизни; у многих такая привычка появляется еще в утробе. В этом нет ничего удивительного. У младенцев рот - это не только орган для поглощения пищи, но также и средство познания окружающего мира и получения удовольствия (к своему ужасу, вы скоро обнаружите, что все предметы, до которых ребенок может дотянуться, неизбежно оказываются у него во рту).

В первый раз руки могут попасть в рот случайно, но ребенок быстро узнает, что пальцы во рту дают приятное. Очень скоро его пальцы начинают попадать в рот регулярно. Вначале привычка может показаться вам очень милой, и вы, вероятно, даже будете рады тому, что ребенок нашел способ утешать себя без вашей помощи. Затем, по прошествии нескольких недель, когда привычка успевает укорениться, в

вас зарождается беспокойство, когда вы начинаете представлять себе, как ваш маленький мальчик в первый раз приходит в школу с большим пальцем во рту, и его поднимают на смех одноклассники, делают замечания учителя.

Наилучшим решением для вас будет перестать беспокоиться и предоставить ребенка самому себе. Нет никаких доказательств, что сосание большого пальца само по себе представляет "опасность" или является признаком какого-либо психического заболевания. Если эта привычка пропадет к 5 годам, то она не сможет причинить ущерба коренным зубам; все нарушения в ротовой полости исправятся сами собой, после того как исчезнет привычка. Большинство врачей согласны с тем, что эта особенность поведения, присущая определенному возрасту, пропадает после того, как ребенок становится старше, и не следует пытаться отучать его от сосания большого пальца, пока ему не исполнится 4 года.

Исследования показывают, что почти половина всех детей в той или иной степени сохраняют эту привычку, даже когда выходят из младенческого возраста. Пик приходится на возраст между полутбра и двумя годами. Почти 80% детей оставляют ее к 5 годам и 95% - к 6 по собственной инициативе.

Когда у ребенка должны появиться коренные зубы, привычка сосать большой палец может помешать нормальному развитию ротовой полости и привести к деформациям, он уже достаточно взрослый для того, чтобы осознанно отучиться от этого. И поскольку сосание пальца в большинстве случаев не является результатом эмоционального расстройства, ребенок скорее откажется от такой привычки благодаря специальным зубным пластинкам, чем после посещения психолога (немногие дети сосут палец для эмоциональной поддержки, и консультация с психологом может пойти на пользу).

А пока позвольте ребенку сосать палец столько, сколько ему

захочется. Однако убедитесь в том, что ребенок, вскармливаемый грудью, сосет палец не для того, чтобы компенсировать недостаток удовольствия, получаемого от сосания груди; если ребенок хочет сосать грудь чуть дольше во время каждого кормления, позвольте ему (он не получит слишком много молока, поскольку к этому моменту грудь будет почти пустая). Если сосание пальца будет мешать ребенку использовать руки для знакомства с окружающим миром, время от времени вынимайте палец у него изо рта и отвлекайте внимание ребенка игрушками, играми с руками или пальцами ("ладушки", "маленький паучок", например) или подтягивая его за руки в стоячее положение, если это ему нравится.

Если ваш ребенок продолжит сосать палец в более старшем возрасте, вы не раз услышите неодобрительные замечания от посторонних, особенно представителей старшего поколения. Если захотите, можете объяснить им, что, согласно результатам последних исследований, сосание пальца не приносит вреда и не является признаком эмоциональной отсталости ребенка. Если вас самих беспокоит эта привычка, попробуйте использовать пустышку в качестве временной замены, но таким образом у ребенка появится новая привычка, от которой впоследствии также придется избавляться.

## **ПРИВЫЧКА КУСАТЬСЯ**



Кусание - поначалу просто игра, носящая экспериментальный характер, ведь дети не понимают, что этим они причиняют кому-то боль. Он уже много раз кусал кольцо для прорезывающихся зубов, погружал зубы во многие мягкие игрушки, грыз ограждение своей кровати и не слышал в ответ ни единой жалобы. Но когда ребенок впервые сталкивается с человеческой реакцией, она часто бывает такой, что поощряет его продолжить свои действия, для того чтобы вызвать новую реакцию. Он нашел смешным выражение лица матери, когда укусил ее за плечо, испуганный вид и шутливое "Ой!" укушенного отца его развеселили, а слова бабушки: "Как мило, он меня укусил" - счел прямым одобрением. Как ни странно, даже сердитое "Ой!" или строгий выговор могут усилить привычку кусаться, поскольку ребенок находит забавной и такую реакцию или видит в ней вызов своему растущему чувству независимости. Если вы укусите его в ответ, то тем самым можете только ухудшить ситуацию: это не только жестоко, но, кроме того, подобный поступок с вашей стороны даст ребенку основание считать, что такое поведение вполне допустимо, поскольку его демонстрируют родители.

Наилучший способ - это спокойно отстранить ребенка от укушенного места и строго сказать ему: "Нельзя кусаться". Затем быстро

отвлечь его внимание каким-либо способом. Делайте это каждый раз, когда он вас укусит, и в конце концов он поймет, чего от него хотят.