

КАК БЕЗ ПРОБЛЕМ ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ СОСКИ?

Детские психологи в своей практике отмечают ряд случаев, когда ребяташки говорят плохо или не выказывают особенного интереса к внешнему миру. Опрос родителей часто выявляет, что они оставляют своего ребенка «наедине» с соской, лишь бы он не беспокоил их и дал им заняться своими делами. Здесь уже стоит серьезно задуматься, нужна ли пустышка ребенку. Чтобы он не замыкался на себе, и ничто не тормозило процессы мышления (как это и происходит при сосании), необходимо придумать для него интересные занятия.

- **Общение.** Больше разговаривайте с ребенком, комментируйте все, что вы делаете вместе.
- **Чтение книг.** В возрасте около года детишкам уже нравятся сказки. Вместо того чтобы оставить малыша засыпать с пустышкой, прочтите ему его любимую историю (если нужно, две или три) — он привыкнет отходить ко сну под звуки вашего голоса.
- **Игры.** Познавательную активность можно стимулировать в процессе игры — в течение всего дня. Больше развивающих игр, пирамидок, кубиков, сортеров и других завлекательных вещей — невозможно сосать соску, пока голова занята решением задач.
- **Интерес к жизни.** Показывайте малышу мир вокруг, рассказывайте о предметах, людях и животных, обо всем, что происходит. Так он лучше адаптируется, заинтересуется и довольно скоро забудет о любимой соске.

К каким хитростям можно прибегнуть

- **Чашка.** Если обычно малыш пьет из бутылочки, то стоит научить его пить из обычной чашки. Когда он этому научится, он станет меньше требовать бутылочку и соску.
- **Прятки.** Попробуйте убирать пустышку с глаз ребенка в течение дня, пусть он ее попросит, когда ему нужно.
- **Забывчивость.** Иногда «забудьте» взять соску с собой, например, на прогулку, а на улице отвлекайте внимание сына или дочки чем-нибудь интересным.

Чего делать нельзя?

- Не смазывайте соску чем-нибудь неприятным на вкус. Не каждый взрослый хорошо переносит острое или горькое, а малышу будет еще хуже.
- Не разрезайте пустышку. Если у малыша уже есть зубы, он может по привычке пожевать ее и откусить мягкий латекс, кусочек застрянет на слизистой горла и вызовет спазмы, а то и удушье.
- Не сердитесь на малыша. Не пугайте и не стыдите, если он упорно требует соску — ему все равно не будет понятна причина такого отношения, а капризы усилятся.
- Не лишайте ее ребенка, если у него режутся зубы или он заболел. Ему и так несладко, поэтому не стоит еще больше увеличивать стресс.

Чтобы процесс засыпания без соски прошел спокойнее и быстрее, вначале дайте малышу заснуть с пустышкой, затем осторожно уберите и на всякий случай положите рядом с ним в кроватку.

Поможет любимая игрушка, которая составит вашему чаду компанию. В это время не отходите от кровати: ребенок должен знать, что вы рядом.

Постепенно или сразу?

Отучить малыша от пустышки можно постепенно, примерно за пару недель, если вы будете придерживаться следующих принципов.

1. Первые пять дней ребенок должен сосать соску вдвое меньше, чем всегда.
2. В следующие несколько дней предлагайте пустышку лишь во время дневного сна или на ночь.
3. Предлагайте пустышку малышу только в случаях, когда он и в самом деле не может успокоиться без нее.

Окончательное и бесповоротное «прощание» с соской, если ребенку уже больше полутора лет, можно организовать следующими способами.

- Подарок. Если рядом есть новорожденный, объясните своему чаду, что нужно подарить соску младенцу, «а ты уже совсем большой».
- Потеря. Спрячьте пустышку и расскажите, что она куда-то потерялась. Или хитрая кошечка утащила. Но что сейчас вы вместе займетесь кое-чем интересным.
- Посылка. «Отправьте» соску зверюшкам в лес или придумайте другую историю.

Работа над тем, как приучить ребенка к пустышке, и как отучить от нее требует немало времени. Даже у взрослых, согласно популярному исследованию, формирование привычки занимает не менее 21 дня — так почему у ребенка с его не вполне сформировавшейся психикой может быть по-другому?

Сразу после «прощания» с любимым предметом подарите малышу что-нибудь хорошее и напомните ему, что он теперь большой и самостоятельный. Если чадо капризничает, и так продолжается уже больше недели — ему явно очень некомфортно от неожиданных перемен. Верните ему пустышку — пока что вам ничего не остается, кроме как отучить ребенка от соски постепенно. Если ребенок, как и прежде, порывается тянуть в ротик край одежды, пеленки, одеяла, мягко отвлеките его внимание, поиграйте с ним, спойте, расскажите сказку. Вооружитесь терпением и всеми возможными способами избегайте появления негативных эмоций по поводу «расставания».