

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПУСТЫШКИ?

Такой частый вопрос родителей слышат воспитатели и психологи. Существует несколько методов отучения от соски – выбирайте.

Метод №1. Терпение

Для начала определимся, в каком возрасте лучше отучать ребенка от пустышки, чтобы не вызвать у него сильных переживаний. Между прочим, большинство педиатров и детских психологов также не могут дать четкого ответа на этот вопрос. Так, например, врачи считают, что пустышки, даже самые современные ортодонтические модели, отрицательно влияют на формирующийся прикус у ребенка и становление речи, поэтому уже после 10 месяцев пустышка абсолютно не нужна, и от нее нужно избавляться. Психологи подчеркивают, что иногда ребенок может настолько привыкнуть к пустышке, что если отобрать у него ее насильно, то можно вызвать настоящую психологическую травму, поэтому важно дать ребенку самостоятельно отучиться от соски. А вдруг этот процесс затянется до 3-4 лет, и в садике над ребенком с пустышкой во рту будут смеяться сверстники и подтрунивать воспитатели?

Итак, от пустышки лучше постепенно избавляться в следующих случаях:

Если ребенку уже исполнилось 1,5 года,

Если малыш сосет ее весь день, практически не вынимая изо рта,

Если соска мешает общению ребенка с другими детьми,

Если у ребенка есть проблемы со слухом и речью.

Конечно, лучше если родители запасутся терпением, и отказ от пустышки будет происходить постепенно. Чтобы сгладить негативные моменты родителям нужно как можно больше уделять малышу времени – гулять с ним, играть, рисовать, читать вместе книжки и т.д. Как только ребенок будет вспоминать о своей соске, нужно будет быстро переключить его внимание, отвлечь на что-то интересное. Если ребенок заснул с пустышкой, нужно сразу ее вытащить изо рта и отдать обратно в том случае, если ребенок начнет требовать ее и капризничать. Если ребенку уже исполнилось 6 месяцев и старше, лучше приучать его пить из чашки, чем из бутылочки. На прогулку также лучше оставлять пустышку дома (тем более, что чаще всего она сразу же падает на землю и отправляется в сумку).

Метод №2. Таинственное исчезновение соски

Этот метод подходит для тех родителей, которые привыкли решать все проблемы сразу. Пустышка в этом случае резко и навсегда исчезает из жизни ребенка – ее «уносят птички/котят/бабочки для своих деток», или соска просто «теряется раз и навсегда», или ее «дарят совсем маленьким деткам». В отдельных случаях родители просто отрезают каждый день по маленькому кусочку от пустышки, пока она не исчезает насовсем. Самое главное, не поддаваться потом на капризы и

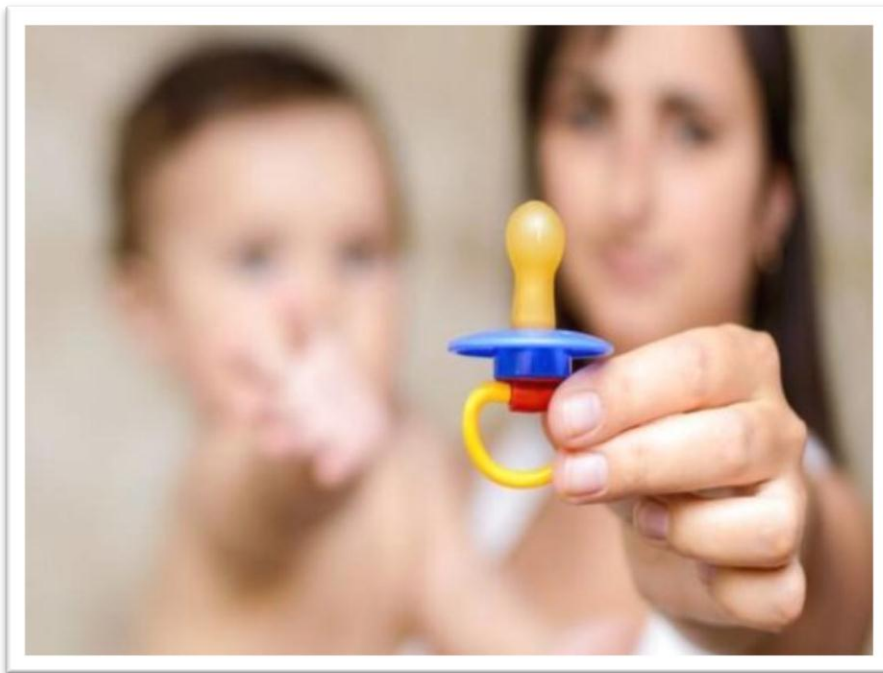
истерика малыша и не бежать в магазин за новой соской, а спокойно объяснить, что он сам попрощался с соской/подарил ее.

Метод №3. Засыпаем без пустышки

Вообще психологи и педиатры отмечают, что если больше всего малыш нуждается в соске во время засыпания, и когда он научится засыпать самостоятельно, то будет спокойно обходиться без пустышки и в течение всего остального дня. Чтобы приучить ребенка засыпать без соски, попробуйте придумать для него новые приятные ритуалы перед сном: поглаживайте его по голове, прочитайте сказку, спойте колыбельную. Купите новую мягкую игрушку для сна или новую красочную пижаму. Нужно сделать все, чтобы малыш расслабился и чувствовал себя спокойно. Можно придумать сказку, что какой-нибудь котенок сейчас плачет и никак не может уснуть без соски, и предложить ребенку подарить ему свою.

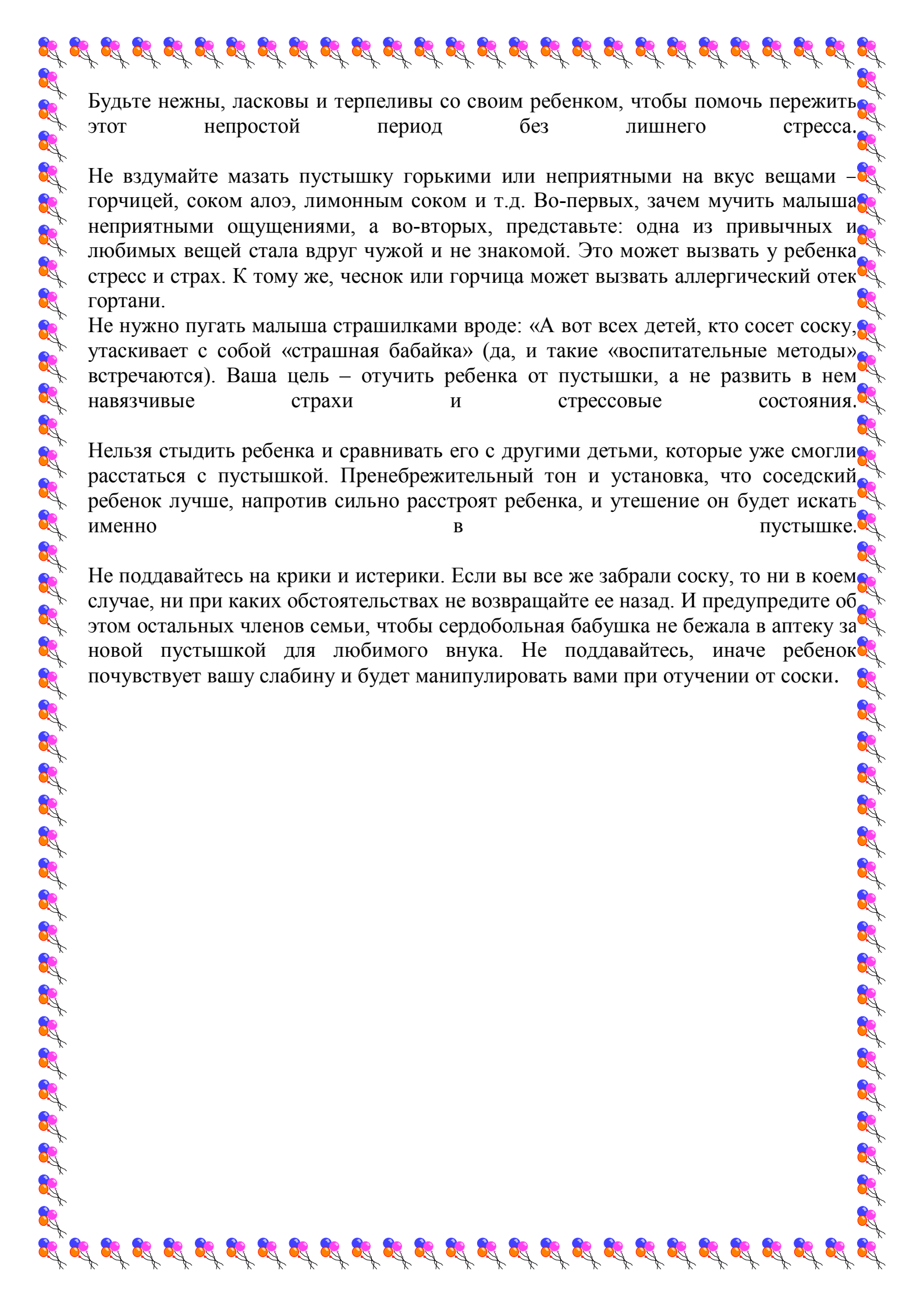
Метод № 4. Для детей, которые и в 2–3 года не хотят расставаться с соской

Случается и такое, что ребенку уже пора отправляться в детский сад, а он никак не может расстаться со своей пустышкой. В этом случае с ребенком можно попытаться договориться – объяснить ему (главное, спокойно и уверенно), что он уже становится взрослым, что его друзья уже умеют засыпать без соски, и ему стоит попробовать так же. Расскажите, что пустышка может испортить его красивые молочные зубки, а иногда и вовсе потребуется поход к стоматологу (главное, не нагнетайте и не запугивайте ребенка болезненными процедурами!). Помните, что ребенка нельзя высмеивать, а приводя кого-то в пример, не нужно его восхвалять.



Чего нельзя делать при отучении ребенка от пустышки

Первое и самое главное правило: не кричите и не ругайте ребенка за соску-пустышку. Малыш вряд ли поймет, почему ругается мама, и может напугаться.



Будьте нежны, ласковы и терпеливы со своим ребенком, чтобы помочь пережить этот непростой период без лишнего стресса.

Не вздумайте мазать пустышку горькими или неприятными на вкус вещами – горчицей, соком алоэ, лимонным соком и т.д. Во-первых, зачем мучить малыша неприятными ощущениями, а во-вторых, представьте: одна из привычных и любимых вещей стала вдруг чужой и не знакомой. Это может вызвать у ребенка стресс и страх. К тому же, чеснок или горчица может вызвать аллергический отек гортани.

Не нужно пугать малыша страшилками вроде: «А вот всех детей, кто сосет соску, утаскивает с собой «страшная бабайка» (да, и такие «воспитательные методы» встречаются). Ваша цель – отучить ребенка от пустышки, а не развить в нем навязчивые страхи и стрессовые состояния.

Нельзя стыдить ребенка и сравнивать его с другими детьми, которые уже смогли расстаться с пустышкой. Пренебрежительный тон и установка, что соседский ребенок лучше, напротив сильно расстроят ребенка, и утешение он будет искать именно в пустышке.

Не поддавайтесь на крики и истерики. Если вы все же забрали соску, то ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не возвращайте ее назад. И предупредите об этом остальных членов семьи, чтобы сердобольная бабушка не бежала в аптеку за новой пустышкой для любимого внука. Не поддавайтесь, иначе ребенок почувствует вашу слабость и будет манипулировать вами при отучении от соски.