

## Памятка. Если Ваш ребёнок долго сосёт пустышку

Педагог-психолог Бойкова А.А.

Большинство родителей не придает должного внимания длительности сосания ребенком пустышки. Многие считают, что сосание успокаивает и способствует более гармоничному развитию ребенка. Но мало кто из родителей догадывается, насколько отрицательно скажется вредная привычка постоянного сосания соски на развитии малыша потом. Часто пустышка используется родителями не столько ради удовлетворения рефлекса ребенка, сколько для собственного покоя.



### Физиология

**Сосание** является одним из основных рефлексов для новорожденного ребенка, так ребенок получает пищу и питье. Кроме того, монотонные движения успокаивают нервную систему, помогают снять стресс и заснуть. Важно, что сосание пустышки нужно детям искусственникам, которые за счет режимных кормлений из бутылочки (а из бутылочки легче насытиться и быстрее, чем из груди) не получают полного удовлетворения рефлекса. Но в большинстве своем родители начинают давать пустышку всем детям чаще для того, чтобы ребенок занялся и не кричал. И именно при таком подходе формируется выраженная и сильная зависимость от пустышки, с которой затем сложно бороться.

### Прекращаем сосать пустышку

Большинство детей прощаются с пустышкой к двум годам, но у некоторых малышей процесс может затянуться. Соска нужна в период, когда максимально развит сосательный рефлекс – до 9 месяцев (после он начинает угасать). Примерно с 6-месячного возраста стоит оставлять пустышку на сон и засыпание, затем вынимая ее изо рта и сокращая время ее использования. Поэтому к концу первого года жизни ребенка рефлекс угасает и сосание пустышки переходит уже в осознанную привычку, от которой нужно будет избавляться.



### Последствия постоянно сосания пустышки

⌘ **Зависимость от пустышки.** Если привычка сосать сформировалась, то ребенку будет сложно от нее избавиться, он будет искать предметы-заменители (пальцы, подходящие игрушки), ребенок может начать сосать губу или край футболки и пр.

⌘ **Межзубный сигматизм,** вызванный прокладыванием языка между зубными рядами при глотании и речи. Сигматизм часто сопровождается нарушением функции оральной мускулатуры и ослабленным тонусом круговой мышцы рта. У таких детей рот в покое постоянно полуоткрыт, что провоцирует возникновение ротового дыхания, различных аномалий прикуса.

⌘ В дальнейшем у детей может **страдать самооценка**, когда над ними начнут посмеиваться другие дети, видя их с соской.

⌘ В дальнейшем у детей могут **развиваться комплексы неполноценности** в следствие дефектов прикуса и логопедических проблем в произношении.

⌘ Так же у детей до года, постоянно увлеченных сосанием соски и находящихся в сосочном «анабиозе», потом часто отмечается **задержка психо-речевого развития**, так как подобное



«анабиозное» состояние успокаивает ребенка и снижает интерес к окружающей среде, в следствие чего ребенок не добывает информацию (зрительную, звуковую, кинестетическую и проч.), а в сочетании с индивидуальными особенностями развития ребенка все это затормаживает развитие психических процессов и речи.

## Отучаем от соски

⌘ **Нельзя сразу приступать к решительным действиям**, например, забрать у малыша соску и бросить в мусорное ведро, заявив, что это "бяка".

⌘ **Не стоит использовать «бабушкин метод»:** намазывание соски горчицей (или подобным). Этот способ, возможно, и поможет ребенку бросить соску, но вызовет серьезный стресс у него и запросто приведет к раздражению слизистой у малыша.

⌘ **Не допускайте высказываний, унижающих достоинство малыша:** "Не стыдно, большой, а все с соской" и т.д. Такие замечания могут стать причиной развития у него комплекса неполноценности.



⌘ Помните, что не стоит отучать от соски ребенка в неподходящее время, например, когда он болеет или когда у него режутся зубки. От соски **отучать надо тогда, когда малыш хорошо себя чувствует**, находится в комфортных условиях, не болеет, чтобы это прошло безболезненно и без стрессов.

⌘ Важно **замещать соску в жизни ребенка иными предметами, отвлекать его занятиями**, давая постоянно различные игрушки и незаметно убирая соску из поля зрения. В период прорезывания зубов более полезным будет использование грызунков.

⌘ **Не стоит напоминать о наличии соски**, лучше давать ее ребенку только тогда, когда он сам вспомнит и настойчиво попросит ее вернуть.

⌘ Часто при отучении ребенка от пустышки возникают трудности при укладывании его спать. Малыш привык засыпать с соской и не может уснуть без нее. В такой ситуации хорошо **поможет физическая усталость ребенка** (гуляйте, играйте в подвижные игры в течение дня).

⌘ **Не идите на поводу у ребенка.** Если уже решено отучить малыша от соски, то его истерики и капризы не должны изменить вашего решения. Иначе он быстро поймет, как манипулировать родителями.



## Эффективные способы, как отучить ребенка от пустышки

- ⌘ Объяснить малышу, что он уже большой, соска ему не нужна.
- ⌘ Пустышку можно «потерять».
- ⌘ Предложить ребенку подарить пустышку кому-то другому, например, знакомому младенцу.
- ⌘ Можно поменять ее на игрушку, которая заинтересует ребенка («заключить договор обмена»)
- ⌘ Сочинить сказочную историю, что пустышку забрала кошечка, собачка и т.п. Сказать, что она ее погрызла или съела.
- ⌘ Постепенно каждый день отрезать маленький кусочек от соски, пока она не кончится.