

## ***Если ребенок сосет палец?***

Для детей младше четырех лет это не является тревожным симптомом, и на это действие просто не нужно обращать слишком много внимания. Для ребенка более старшего возраста это считают проблемой, так как из-за этой привычки значительно увеличивается риск зубных аномалий. Если ребенок, который сосет палец, страдает еще какими-то эмоциональными расстройствами, оставьте в покое палец и займитесь, в первую очередь, другими проблемами.

### ***Как предотвратить проблему •***

- ✓ По возможности охраняйте ребенка от стрессовых состояний, вызывающих потребность искать успокоение во вредной привычке.
- ✓ Если ребенок испытал стресс, выражайте максимум внимания его переживаниям и чувствам, помогите проговорить словами то, что он чувствует, что его пугает, беспокоит.
- ✓ Предоставьте возможность для творческих работ – рисования, лепки, игры. Предложите нарисовать то, что его беспокоит.

### ***Как справиться с проблемой, если она уже есть***

- ✓ Все привычки, которые действуют на ребенка успокоительно, искоренить очень трудно. Важно иметь терпение и быть спокойно-последовательным.
- ✓ Когда ребенок начнет сосать палец, отвлеките его, займите чем-то приятным и успокаивающим – предложите взять в руки большую мягкую игрушку, полежать на мягкой подушке, полистать книжку.
- ✓ Когда вы видите, что ребенку некоторое время удается не сосать палец, тихонько скажите ему: «Ты можешь по-настоящему гордиться собой потому, что можешь так долго держать палец подальше ото рта».
- ✓ Так как привычки – это чаще всего неосознанные действия, ребенок может даже не заметить, когда он взял палец в рот. Чтобы не смущать ребенка перед другими детьми замечаниями, договоритесь о каком-то условном знаке, который вы ему подадите, если увидите у него во рту палец.