

## Привычка сосать палец

Дети в возрасте 2-3 лет сосут палец, потому что это их успокаивает. Возможно, ребенок сосал палец, будучи в утробе матери и теперь пытается вернуть это ощущение безопасности, когда ему страшно, он устал, болен, ему скучно, или он пытается приспособиться к новой обстановке. Ребенок может также использовать этот прием, чтобы усыпить себя, если вдруг проснулся ночью.

### ❖ Как с этим бороться

Главное сильно не беспокоиться. Не смотря на то, что вас может пугать такая привычка ребенка, она не носит ущерба формированию прикуса и нижней челюсти, пока ребенок не достигнет 3-4 лет. При этом важно учитывать, как ребенок сосет палец, если он пассивно держит его во рту, то это не вредит формированию прикуса. Если ребенок сосет активно, то здесь могут возникнуть проблемы при формировании прикуса, поэтому проанализируйте привычку вашего ребенка. Если он делает это активно, то лучше начать отучать его от этой привычки, пока ему не исполнится 3 года.

### ❖ Избегайте методов наказания

Наказывать ребенка в таком случае бесполезно, как и постоянно говорить «вынь палец изо рта». Надевать ему на палец, что-то резиновое, как и мазать чем-то невкусным, жестокий метод, так как ребенок всего лишь пытается таким образом успокоиться. Попытки угрозами и наказаниями заставить ребенка бросить эту привычку, могут привести к тому, что ребенок еще сильнее и чаще начнет сосать палец. В любом случае он перестанет это делать, когда найдет другие способы успокоиться. Если ребенок сосет палец, когда он, например, голодный, то через год или два он сам научится заглядывать в холодильник в поисках чего-нибудь съестного или научится просить вас приготовить что-нибудь перекусить.

### ❖ Предложите замену

Если вы можете определить время и место, когда ваш ребенок наиболее всего подвержен этой привычке, например, когда смотрит телевизор, то вы можете придумать какую-то замену данной привычке: дать ему в руку резиновый шарик, чтобы мять, или любую другую игрушку, которую можно разминать пальцами. Если ребенок сосет палец, когда он устал, приучите его подремать немного, чтобы отдохнуть. Если ребенок сосет палец, когда расстроен, то необходимо научить его выражать свои чувства словами, не держать в себе. Таким образом, ваши основные действия это обнаружение причины и предложение альтернативы привычке сосать палец.