



**Как отучить  
ребенка  
от соски!**



Отучить малыша от пустышки - очень важный период для родителей. Чтобы правильно решить эту проблему и не заставить пережить ребенка стресс, давайте вместе попробуем понять - что значит пустышка для ребенка, как и почему возникает зависимость от нее.

Пустышка для новорожденного - главный успокоительный предмет. Ведь сосание - естественный для младенца рефлекс, который проявляется еще до рождения. Малыш сосет свой пальчик, находясь в утробе матери, таким образом, подготавливая и тренируя всю пищеварительную систему к приему пищи после рождения. Сосание - процесс, который успокаивает ребенка, занимает его время и даже позволяет ему узнавать новый для него мир. Это привычный и иногда единственно знакомый малышу способ справиться со стрессами окружающего мира. Пустышка обеспечивает малыша психологическим комфортом. Более того, она для малыша - практически друг и соратник - она всегда рядом (особенно, когда мамы нестерпимо долго нет - целых 5 минут!), она успокоит, утешит и даже поможет заснуть.

Пустышка для ребенка ассоциируется с приятным успокоением, потому зависимость от нее формируется очень быстро и прочно.

Но с ростом и развитием малыша пустышка постепенно превращается из друга во врага - врага зубов, правильного прикуса и даже речи. Если малыш слишком долго не расстается с соской, его зубки будут расти практически вокруг соски, а это чревато уже серьезными последствиями, такими как:

- неправильный прикус - между верхними и нижними зубками образуется зазор, в результате чего искажается и форма челюсти (а это будет заметно)
- кривые зубы
- нечеткая речь (а как же можно хорошо разговаривать, если зубы выросли в разные стороны и воздух между ними свистит в произвольном порядке?)



## Когда пора отучать ребенка от соски?

Для начала давайте определимся с тем, когда же пора начинать сей нелегкий процесс прощания с соской.

Как отучить ребенка от пустышки, никто вам конкретной 100% инструкции не даст. Каждая мама находит сама выход из этой ситуации, зная привычки и характер своего малыша, она сама решает, как и когда отучать от пустышки. Большинство детей готовы к отвыканию от пустышки в возрасте примерно 1,5-2 лет. Но некоторых можно легко отучить уже в 1 год, а другие упорно отказываются бросать пустышку и в 3 года. Как правило, родители сами чувствуют, готов ли ребенок отказаться от этой привычки. Выслушав советы бывалых мам можно составить перечень рекомендаций, но решать только вам. Главное, чтоб не навредить психике ребенка.

Детские психологи и педиатры различают два вида методик того, как отучить ребенка от соски – постепенная и резкая. Какая методика подойдет для вашего малыша – решать только вам. Достаточно разумным решение попробовать сначала резкую методику, а если не получится – применить постепенную методику отучения от пустышки.

Отлучение малыша от пустышки по щадящей медленной методике менее травматично, а значит, может применяться практически в любом возрасте. Однако обязательно учитывайте тот факт, что для того, чтобы ребенок полностью отвык от пустышки, вам понадобится не менее 3 – 4 месяцев, поэтому начинайте процесс отучения заблаговременно.

Самое главное правило, на котором основывается постепенная методика – не давайте ребенку пустышку всякий раз, как только он заплачет. Постарайтесь успокоить малыша каким – либо другим способом, например, отвлечь его внимание, взять на руки или просто приласкать. Возможно, ребенок не успокоится немедленно, но не стоит сразу же сдаваться и давать ему соску. Также старайтесь, чтобы ребенок не сосал пустышку без особой на то нужды. Соска на период отучения должна даваться ребенку только в случае действительно крайней необходимости – если малыш напуган, плохо себя чувствует и прочие веские причины. И сразу же после того, как кроха прекратит плакать – отвлечется или уснет, немедленно заберите у него пустышку, так чтобы он этого не заметил. Старайтесь не хранить пустышку не только в зоне досягаемости, но и в поле зрения ребенка. Постепенно ребенок научится значительную часть времени обходиться без пустышки.

После того, как ребенок прекратит испытывать потребность в сосании пустышки в дневное время, необходимо начинать отучать ребенка засыпать с пустышкой. Как отучить ребенка от пустышки? Делается это по тому же принципу, что

и отучение днем. Перед сном старайтесь успокоить ребенка другими способами – покачиванием на руках, поглаживанием спинки, песенкой.

Резкое отучение от соски предпочтительно у детей старшего возраста, которые уже сознательно контролируют свои действия. Многие мамы просто выбрасывают пустышку, ничего не объясняя малышу, и не обращают внимания на его крики. Однако подобный метод также способен достаточно сильно травмировать хрупкую детскую психику. И даже резкое отучение от пустышки все же требует некоторой подготовки со стороны родителей.

Также существует несколько рекомендаций, которые помогут вам сделать процесс отучения ребенка от пустышки наименее болезненным.

### **Вот некоторые советы как отучить от пустышки ребенка:**

- Постепенно начинайте ограничивать использование пустышки: не берите ее с собой на улицу, мотивируя это малышу тем, что вы забыли ее дома, не разрешайте сосать во время купания и игр, во время просмотра мультфильмов, давайте пустышку только перед сном. Оставьте в пользовании малыша всего одну соску-пустышку. Не оставляйте ее на видном месте или там, где малыш может ее достать. Свои действия подкрепляйте пояснениями о том, что малыш уже большой и вскоре ему придется отказаться от пустышки полностью. Это поможет малышу постепенно привыкнуть к мысли о том, что с пустышкой вскоре придется проститься навсегда.
- Запланируйте «прощание». Можно представить это в игровой манере. Например, скажите ребенку, что через несколько дней или через неделю придет ночная фея, заберет пустышку, а взамен ее оставит малышу подарок. Так малыш привыкнет к мысли, что вскоре придется проститься с пустышкой, но у него будет время, чтобы привыкнуть к этой мысли, и утешение в виде подарка. Или устройте маленький праздник в честь отказа от пустышки. Купите малышу какой-либо подарок, который вы ему вручите в обмен на пустышку. Заранее выберите дату для праздника, однако помните, что у маленьких детей совсем другое восприятие времени и даже «завтра» им кажется чем-то далеким. Вы можете придумать какую-нибудь красивую сказку, например, про сказочную белочку, которой очень нужна соска для своего маленького бельчонка. Как правило, детки в таком возрасте очень отзывчивы и с готовностью откликаются на призыв о помощи. А вот легенда о том, что соску украли собаки, может вызвать у малыша не только обиду, но и злость.

- Можно поговорить с ребенком и предложить ему замену: вместо соски - новая игрушка. Пойти в магазин, он выбирает то, что ему понравится, а вы в качестве оплаты отдаете соску, договорившись об этом с продавцом заранее.
- А можно договориться с подругой, у которой ребенок меньше вашего. И рассказать вашему крохе, что маленькой Ляле соска нужнее, чем ему, и уговорить его подарить ее во время прогулки.
- Также можно приводить в пример ребенка, который старше, или любимого сказочного героя или мультяшного героя - ведь они большие и соски им не нужны.
- Не стоит ругать малыша за то, что он сосет пустышку, но обязательно хвалите тогда, когда он не сосет долгое время, вообще во время отучения постарайтесь не ругать и не наказывать ребенка.
- Постарайтесь отучение от пустышки начать в тот период, когда не планируется вводить других изменений в его жизнь, например, приучение к горшку, поступление в детский сад, переезд на дачу и т.п.
- Будьте последовательны и настойчивы в своих действиях. Если уж вы решили отучить ребенка от пустышки, то отучайте и не делайте послаблений ни себе, ни ему. Конечно, будут и капризы, и, может быть, истерики, и бессонные ночи. Как бы вам ни хотелось временами сдаться, будьте терпеливы и настойчивы. Чем последовательнее вы будете придерживаться правил, тем быстрее ребенок привыкнет обходиться без пустышки.
- Не нужно давать соску для успокоения крохи. Поскольку подросший ребенок обычно требует пустышку, когда он огорчен, устал или скучает, постарайтесь переключить его внимание, отвлечь, поиграть. Создавайте малышу необходимый ему комфорт, когда ему хочется пустышку. Например, не уходите сразу от его кроватки, положив спать, а почитайте ему книжку, дайте любимую игрушку или просто подержите за руку.
- Не давайте ребенку скучать. Постарайтесь все свободное время малыша занимать играми, чтением, рисованием, чтобы ребенок забывал о пустышке. Ходите на прогулки, приглашайте к малышу друзей. Когда ребенок требует пустышку, постарайтесь отвлечь его внимание какой-либо заменой для рта: дайте пожевать яблоко или что-нибудь другое «долгоиграющее», попить сок или молоко из трубочки, поиграйте в музыкальные инструменты (дудочку, свистелку), выдувайте мыльные пузыри или спойте вместе песенку, расскажите хором стишок.
- Можно пойти на хитрость: проколоть в пустышке маленькую дырочку или срезать кончик, а потом каждый день отрезать маленький кусочек, пока малышу уже не

будет так комфортно ее сосать, а у вас будет повод убедить его в том, что пустышка "сломалась".

Когда малышу удастся отказаться от соски, нужно относиться к нему гораздо внимательнее и постоянно хвалить, подчеркивая, что он уже большой и взрослый.

Способы, которые указаны выше, нельзя применять для каждого малыша, у всех детей свой индивидуальный характер. Может, придется попробовать не один способ, а несколько, понадобятся бессонные ночи и много терпения, пока ваш кроха окончательно не отвыкнет от соски.

Все может пройти и за сутки, а может и за пару недель. Если у вас ничего не получится, ну никак, если малыш горько плачет и не желает отказываться от соски, оставьте свои попытки и вернитесь к этой теме чуть позже. Дело в том, что если вы насильно заберете у ребенка соску, в то время, когда он к этому абсолютно не готов – он найдет ей замену и будет сосать палец, язык, игрушку, одежду и все, что попадет ему в руки. Тогда у вас уже будет другая проблема: как отучить ребенка от вредной привычки.

***Желаю вам удачи в этом не легком испытании!***

***Верьте в себя и у вас все получится!***

