

## **КАК ОТУЧИТЬ РЕБЁНКА ОТ СОСКИ-ПУСТЫШКИ И БУТЫЛОЧКИ?**

Дети, в особенности с поведенческими трудностями, могут требовать и использовать пустышку даже после окончания младенческого возраста, когда к году-полтора он с ней должен уже расстаться. Зачастую сами родители тормозят у своих детей процесс отлучение от соски. Как это происходит: в моменты детских истерик, капризов и манипуляций, родители дают ребенку пустышку, чтобы ребёнок успокоился, даже если она ему совсем не по возрасту. У ребёнка, в свою очередь, формируется стереотип получения желаемого через истерики и слёзы.

Также это касается и бутылочек с сосками, когда у детей уже дошкольного возраста сохраняется ритуал употребления той или иной пищи или напитка с помощью бутылочки в определенной ситуации или определённое время.

### **Чем опасны пустышки и бутылочки?**

В первую очередь, это нарушения прикуса у ребёнка, что влечет за собой трудности в речевом развитии. При этом также повышается риск проблемного поведения с целью получения желаемого и тормозится формирование элементарных навыков самообслуживания (с помощью ложки, кружки).

### **С чего начинать отучение от соски и бутылочки?**

Для начала нужно определить, сколько раз в день ребенок пользуется пустышкой или бутылочкой, в какое время дня ребенок чаще всего просит пустышку. А затем – решить для себя, в каких моментах можно убрать пустышку вообще. Например, снизить количество раз сосания соски, например, давать её малышу только перед сном во время засыпания. Соску также можно оставить в тревожных моментах (поход в больницу, поездка в машине).

Если у ребенка более одной бутылочки/пустышки, то нужно убрать все, оставить только одну.

Как правило, для полного избавления от привычки сосать соску вполне достаточно 3-5 дней. В данный период времени жизнь ребёнка должна быть максимально насыщена различными интересными событиями. Это поможет ему потратить достаточное количество энергии, не акцентируясь на соске, и быстрее заснуть. Возможно, первые несколько дней вам дадутся нелегко! Но нужно помнить, чем большую настойчивость вы проявите, тем скорее у ребёнка пройдет процесс отказа от пустышки.

### **Как делать нельзя?**

1. Не начинайте отучать ребенка от соски, когда он болеет, адаптируется к садику или новому месту жительства, режутся зубки. В такие моменты он и так испытывает стресс, не нужно усугублять его состояние.

2. Не мажьте соску ничем горьким и жгучим.

3. Не заставляйте дарить соску, если малыш этого категорически не хочет. Подарить соску «ляле» готовы не все дети, такой способ действенен только для тех малышей, которые с радостью готовы делиться. Если ваш ребенок не готов отдать соску младшему братику или зайчонку, принуждение не поможет.

4. Не режьте и не протыкайте соску. Соска с обрывистыми краями потенциально опасна для ребенка.

5. Не ругайте малыша. Ребенку сложно осознать, почему он должен отказаться от соски.

6. Избегайте «прятанья» пустышки/бутылочки от ребёнка, это только усугубит привязанность малыша к ней.

7. Никогда не давайте пустышку или бутылочку ребенку, если он плачет. Бесспорно, для мамы тяжело слушать, как надрывается её малыш, особенно на людях. Главное – последовательность. Если вы твердо решили отучать ребенка от соски, не противоречьте своим словам и не давайте соску во время бодрствования. Если каждый раз реагировать на такое поведение предложением соски, то ребёнок усвоит этот урок и будет каждый раз все настойчивее ее требовать.

8. Покупка новой соски. Когда родителям кажется, что с постоянным сосанием соски можно справиться, купив менее удобную и «невкусную» соску, – допускают ошибку. Ребёнок от безысходности начнёт сосать именно эту соску, которая может ему еще больше навредить.

### **Как отучить ребенка от соски и бутылочки?**

Вместо того чтобы травмировать ребёнка прятаньем, пропажей соски, лучше подобрать красивую коробочку или выделить определённое место, где соска будет «отдыхать» и ждать малыша, когда тот, например, погуляет на улице, поиграет после сна и т.п. После того как ребёнок самостоятельно положит соску в коробочку, можно его поощрить похвалой, в крайнем случае, лакомством.

Если за соску можно предложить лакомство, которое бесспорно вкуснее пустышки, то с бутылочкой можно поступить так: налить в бутылочку менее предпочитаемый напиток или несладкий чай, а в кружечку – сладкий, и поочередно предлагать пробовать из них. Ребёнок может настаивать перелить сладкий чай в бутылочку, в этом случае помним про пункт 7 (см. выше). В конце концов, ребёнок согласится пить из кружки более вкусный

напиток. Когда у ребёнка уже выработался ритуал питья определённого напитка на ночь, можно замещать этот ритуал на более приемлемый. Например, уменьшить дозу лакомства из бутылочки, а остаток докормить/допоить из красивой кружечки с ложечкой. При этом важно создавать спокойную обстановку, включить любимый мультик, читать интересную книгу, находиться рядом с малышом, быть ласковым с ним, хвалить его.

Ещё один способ отучения от соски – это подарить её «ляле», зайке, т.е. тому, кому она нужнее. Как говорилось выше, это должно быть интересно, без принуждения. Это должна быть весёлая игра. Также возможен вариант обмена игрушки на пустышку.

Не менее интересный способ – потеря соски. Данный способ отлично подходит, если малыш любит баловаться соской, может выплюнуть или бросить ее. Можно показать, что после такого броска пустышку активно искали, но так и не нашли. Если ребенок уже знает, что новую соску можно купить в магазине, старайтесь избегать прилавков, где он может ее увидеть.

Уважаемые родители! Помните, что в моменты, когда происходит отучение от соски/бутылочки, у ребенка не должно быть доступа к пустышке или бутылочке в любое время дня и ночи по требованию. Ребенку нужна ваша помощь, чтобы привыкнуть к новым ограничениям! Планирование и претворение плана в жизнь может эмоционально измотать и вас, и ребенка, так что лучше всего выбрать для этого наименее стрессовое время, например, после болезни, после праздников и так далее. Главное не забывать, что эти шаги постепенно позволят взять под контроль проблему с пустышкой и помогут вашему ребенку стать более взрослым и самостоятельным.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Юстус Елена Александровна