

## **Шпаргалка для родителей**

### **Если ребенок сосет палец**

*Для детей меньше четырех лет это не является тревожным симптомом, на него просто не нужно обращать слишком много внимания. Для более старших детей это считается проблемой, так как 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, психологическими проблемами.*

#### **Как предотвратить проблему**

По возможности оберегайте ребенка от стрессовых состояний, вызывающих потребность в успокоении.

Если ребенок подвергся стрессу, выражайте максимум внимания его переживаниям и чувствам, помогите сформулировать словами то, что он чувствует, переживает, что его пугает, беспокоит.

Предоставьте больше возможности для творчества – 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 спокойным и последовательным.

Когда ребенок начинает сосать палец, займите его чем – то другим, таким же «успокоительным» - предложите взять в руки большую мягкую игрушку, полежать на подушке, полистать книжку.

Когда вы видите, что ребенку некоторое время удается не сосать палец, тихонько скажите ему: «Ты можешь по – настоящему гордиться собой за то, что в состоянии 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 его перед другими детьми замечаниями, договоритесь о каком – то условном знаке, который вы ему подадите, если увидите у него во рту палец.