**Рекомендации родителям, чьи дети сосут пустышку**

Ваш ребенок пошел в детский сад, и он до сих пор не может расстаться с пустышкой? Тогда эта статья для Вас родители. Давайте с вами разберемся с самого начала - зачем ребенку сосательный рефлекс? Плюсы и минусы пустышек?

И так, зачем ребенку сосательный рефлекс, который, как утверждают медики, угасает к 3–4 годам? Существует ли сосательный рефлекс только для питания? Или природа вложила в него и другие глубинные смыслы? Давайте внимательно посмотрим на малыша. Если ему дать какой-то предмет, то младенец тут же попытается засунуть его в рот. Зачем ему это? Зачем этот самый сосательный рефлекс, который «работает» даже тогда, когда ребенок не голоден? Ответ прост. В силу того, что зрительное восприятие еще недостаточно развито, рот является тем органом, который помогает ребенку сформировать представление о предмете (его форме и размере). Малыш сосет предмет, а в это время головной мозг выстраивает сложные нейронные связи, помогающие сформировать образ данного предмета, а затем и картину окружающего мира в целом. При этом примерно с 3-х месяцев у ребенка начинает взаимодействовать глаз-рука, и одновременно рот-рука-глаз. Малыш сосет предмет, потом относит его на расстояние вытянутой руки и рассматривает, затем снова помещает в рот. Так формируется сложный образ предмета.

Теперь представьте, что происходит с малышом, у которого нет возможности сосать окружающие предметы, т.к. во рту находится только соска. Этот природный механизм нарушается. Информации о предмете поступает недостаточно, т.е. не складывается стереоскопической картины мира.

Страх родителей, что ребенок будет все сосать и получить массу микробов, тоже не обоснован, т.к. определенный уровень контакта с микробами у ребенка должен быть. Это позволит полноценно работать его иммунной системе. Иначе ему не избежать различных аллергий и диатезов, когда иммунитет начинает бороться сам с собой. Что происходит, когда ребенок сосет пустышку? Теперь давайте рассмотрим сам механизм сосания пустышки. Что происходит? В том-то и дело, что практически ничего, в отличии от сосания, например, груди. При сосании груди ребенок получает молоко, телесный контакт с мамой, запускается масса сложных психо-физиологических механизмов в организме ребенка и матери. При сосании какого-либо предмета происходит его исследование. В случае с соской исследование происходит только на первом этапе, когда это новый для ребенка объект. Но, когда предмет становится хорошо знаком, то пустышка начинает выполнять роль некоего «костыля» или внешней опоры для решения задачи, или сигнала о том, что задача не будет решена. Например, в случае, когда ребенку скучно.

***Пустышка становится неким символом ограничения познавательной деятельности малыша****.* Многие дети, имеющие изначально сильный познавательный интерес (или мощный врожденный ориентировочный рефлекс) сами отказываются брать соску. Те, кто более спокоен и покладист, быстро соглашаются с тем, что их не готовы слышать. Так еще на раннем этапе они принимают сигнал о том, что не будут услышаны, а контакт заменяется соской. Есть и еще один немаловажный момент, о котором мало говорят. Это связь соски и речи. Часто соску критикуют за неправильный прикус. Но важнее не это: ***когда ребенок пытается «высказаться» в младенчестве, все его попытки преграждаются соской. Вскоре он и сам готов больше уделять внимания пустышке, чем предъявлению себя во вне****.*

По наблюдениям, примерно к 12–13 месяцам у ребенка потребность в сосании окружающих предметов практически сходит на нет – рот полностью заменяется рукой, а затем ***к 3-м годам активным зрительным восприятие***. Задержка в использовании руки и активном сосании предметов чаще происходит в ситуациях, когда у малыша не было возможности их сосать, или когда таким образом ребенок находит опору в стрессовых ситуациях. ***Ребенок сосет палец, грызет ногти и т.д. не потому, что удовлетворяет свой сосательный рефлекс, а потому, что испытывает тревогу, стресс***. Надо отметить, что в последнем случае необходимо работать не со следствием (сосание пальца и т.п.), а с причиной страха, стресса. Иначе ребенок просто заменит сосание предмета на другие невротические движения.

**Но как же успокоить ребенка без пустышки?**

Другая сторона использования соски – применение пустышки, как средства успокоения ребенка. Без сомнения, для многих родителей соска в случае детского плача является спасением. Дал соску – воцарилась желанная тишина. Но и здесь не все так просто.

Не случайно американцы часто называют пустышку «затыкателем». Представьте себя на месте младенца. Вам плохо, и Вы хотите об этом сообщить, например, болит животик, или просто вам скучно. И тут на все ваши жалобы и просьбы Вам вставляют соску в рот. Каковы ваши ощущения? Думаю, что аналогичные ощущения испытывает и ребенок. Тем самым мы как бы транслируем – «замолчи!».

Что же делать в ситуации плача? Чем помочь? Необходимо понять причину плача. Если это больной животик, то существуют различные способы борьбы с коликами. Если ребенку скучно, то надо подумать о том, как организовать среду вокруг него, чтобы он постоянно получал новые стимулы для развития. Конечно, использование соски – это выбор каждого родителя и, к сожалению, большинство детей не в силах донести до нас свое мнение об этом. Но важно помнить, что ответы на многие вопросы в плане развития и воспитания малыша лежат в самом ребенке. Прислушиваясь к нему, внимательно наблюдая за его поведением, эти ответы можно услышать и увидеть.

**Специалисты выделяют несколько весомых отрицательных моментов применения силиконовых пустышек на развитие малыша.**

Среди них:

* формирование неправильного, открытого прикуса;
* предупреждению неправильного развития нижней челюсти;
* избавлению от ротового дыхания.
* задержанное речевое развитие и неправильное произношение малышом шипящих звуков. Возникают трудности со звуками (Ш, Ж, O,Ч, Л, Р, т. к. язык привыкает во время сосания находиться между зубами, остается там и при произношение слов;
* задержанное познавательное развитие;
* недостаточная вовлечённость ребёнка во взаимодействие с ровесниками;
* психологическая инфантильность;
* инфекционное поражение ротовой полости (стоматиты, кандидозы), возникающие вследствие недостаточной обработки пустышки;
* также существуют данные о том, что в ряде случаев пустышка провоцирует возникновение среднего отита (нарушает отток жидкости из полости среднего уха).

**В каком возрасте следует приступать к отучению от соски?**

Многие эксперты убеждены, что легче всего справиться с привычкой, пока ребёнку не исполнилось 12 месяцев. Объясняется это тем, что проще переключать на другие предметы внимание годовалого малыша, чем детей в 2 или 3 годика.

**Важно:** Наиболее оптимальным возрастом отучения от соски считается период между 6 и 8 месяцами. В это время сосательный рефлекс уже затухает, зато начинается прикорм.Детская жизнь начинает меняться, поскольку ребёнок испытывает незнакомые прежде вкусовые ощущения, обучается новым правилам кормления. Родители переключают внимание младенца с соски на яркую посуду: поильники, чашки, ложки.

Отучение от надоевшей соски в 2 или 3 годика несколько усложняется по следующим причинам:

* привычка сосать сосок силиконовый укореняется;
* начинается пресловутый кризис трёхлетнего возраста, когда ребёнок пытается делать всё наоборот.

С другой стороны, 3-летний малыш уже способен понимать некоторые материнские доводы, поэтому при умелом подходе с ним можно договориться, сыграв на мотиве самостоятельности, взрослости и желании помочь маленьким ребятишкам.

**3 способа, как отучить от соски**

В настоящее время выделяют четыре эффективные методики, которые помогают отучить малыша от соски. Выбор наиболее подходящего способа будет зависеть от возраста ребёнка, его индивидуальных особенностей и степени укоренения привычки.

1. ***Плавный отказ***

Этот метод больше подходит для детей младше полутора лет.

Чтобы отвыкание отличалось безболезненностью и отсутствием стрессов, можно потратить на него несколько недель. При этом необходимо придерживаться следующих полезных рекомендаций.

Убирайте соску из виду днём, оставляя только на ночь. А чтобы ребёнок не скучал по своему «силиконовому приятелю», заполните детский день различными играми, просмотром мультиков и т.д.

Не берите соску с собой на улицу. Если же кроха расплачется во время прогулки, старайтесь отвлекать его внимание с помощью пролетающих птичек, пробегающих кошечек, проезжающих автомобилей. Ругать малыша, конечно, нельзя.

Поначалу малыш спит с пустышкой, однако, постепенно и от этой привычки нужно отказываться. При засыпании читайте сказочные истории, пойте колыбельные. Затем предлагайте вынуть пустышку и положить её на подушку.

Если ребёнок против, предложите обмен: пустышку на любимого медвежонка. Кроха всё-таки заснул с соской? Пока он дремлет, уберите силиконовый аксессуар. Постепенно малыш привыкнет засыпать без пустышки.

Не следует силой вынимать соску изо рта ребёнка, если тот категорически не желает с ней расставаться. Подобное действие не вызовет понимания с его стороны, напротив, родителей ждёт только истерика.

1. ***Резкий отказ***

Столь суровый метод больше подходит для деток в два или три года, уже понимающих доводы и аргументы родителей.

Чтобы в этот непростой период не навредить ребёнку, нужно взять на вооружение один из следующих вариантов действий.

Приобретите конверт, напишите на нём произвольный адрес, к примеру, «Лисёнку в сказочный лес». Затем пустышку положите в конверт, запечатайте его и отдайте папе, чтобы он «отнёс» важное отправление на почту.

Модификация способа – «подарить» пустышку маленькому двоюродному братику или соседскому новорождённому малышу. Естественно, эту ситуацию следует обговорить заранее с мамой ребёночка.

Если же малыш категорически не желает отдавать кому-либо свою пустышку, можно просто избавиться от неё, вместе выбросив в мусорку или речку.

Чтобы отучить ребенка от пустышки в 2 года, нужно после всех этих ритуалов устраивать своеобразное торжество, которое знаменует взросление. Если же ребёнок вспомнит о предмете, следует повторить, что он уже вырос и пустышка ему не нужна.

1. ***Отказ за 7 дней***

Когда нужно достаточно быстро и одновременно безболезненно отучить ребёнка от соски, подойдёт метод, которым активно делятся мамочки на многочисленных женских форумах.

Сама методика включает следующие действия:

* на протяжении 5 дней необходимо время сосания пустышки сократить в два раза (ребёнок сосёт не полчаса, а 15 минут);
* в оставшиеся 2 дня пустышку предлагают только на ночь и на время дневного сна;
* длительность засыпания с пустышкой сокращают в 2 раза, давая после силиконового аксессуара грудь.

Пустышку дают лишь в особо тяжёлых ситуациях, когда ребёнка не удаётся успокоить другими способами – с помощью отвлечения внимания или кормления грудью.

**Чего нельзя делать при отучении ребенка от пустышки?**

Первое и самое главное правило: не кричите и не ругайте ребенка за соску-пустышку. Малыш вряд ли поймет, почему ругается мама, и может напугаться. Будьте нежны, ласковы и терпеливы со своим ребенком, чтобы помочь пережить этот непростой период без лишнего стресса.

Не вздумайте мазать пустышку горькими или неприятными на вкус вещами – горчицей, соком алоэ, лимонным соком и т.д. Во-первых, зачем мучить малыша неприятными ощущениями, а во-вторых, представьте: одна из привычных и любимых вещей стала вдруг чужой и не знакомой. Это может вызвать у ребенка стресс и страх. К тому же, чеснок или горчица может вызвать аллергический отек гортани.

Не нужно пугать малыша страшилками вроде: «А вот всех детей, кто сосет соску, утаскивает с собой «страшная бабайка» (да, и такие «воспитательные методы» встречаются). Ваша цель – отучить ребенка от пустышки, а не развить в нем навязчивые страхи и стрессовые состояния.

Нельзя стыдить ребенка и сравнивать его с другими детьми, которые уже смогли расстаться с пустышкой. Пренебрежительный тон и установка, что соседский ребенок лучше, напротив сильно расстроят ребенка, и утешение он будет искать именно в пустышке.

Не поддавайтесь на крики и истерики. Если вы все же забрали соску, то ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не возвращайте ее назад. И предупредите об этом остальных членов семьи, чтобы сердобольная бабушка не бежала в аптеку за новой пустышкой для любимого внука. Не поддавайтесь, иначе ребенок почувствует вашу слабину и будет манипулировать вами при отучении от соски.

Материал подготовила Пивнева А.А.

педагог-психолог