Еще в утробе матери малыш начинает активно сосать пальчик, ручки, ножки, кулачек – в общем, все, что может дотянуть до рта. Так он готовится к самостоятельной жизни, когда пищу себе придется добывать самому, а не получать пассивно через плаценту. Эта «привычка» может сохраняться у младенцев еще на протяжении определенного времени, и родителей она даже умиляет. Но малыш растет, а пальчик от этого не становится менее вкусным. И мама начинает переживать: нормально ли это, как долго ребенок может сосать палец и нужно ли его отучать?

Вы найдете множество самых разных ответов и советов. Но следует понимать, что нет универсального рецепта. Потому что в оценке ситуации играет роль возраст ребенка, обстановка в семье, способ вскармливания, методика ухода за малышом и режим его питания, перемены в жизни, сопутствующие сосанию «симптомы» и прочее

В одних случаях сосание – это потребность, в других – привычка, причем не всегда она обязательно скверная. Попробуйте разобраться с этим, присмотритесь, прислушайтесь к ребеночку. И вы найдете ответ на интересующий вас вопрос.

***Пусть сосет!***

На самом деле, сосание пальчика не является смертельным грехом. Есть физиологическая и психологическая потребность, заложенная природой. И когда она остается неудовлетворенной, дите прибегает к помощи пальца. В каких случаях дети могут испытывать «дефицит» в сосании? Причины могут быть самые разнообразные.

Неудовлетворенный сосательный рефлекс. Находящиеся на грудном вскармливании младенцы редко испытывают проблемы по этому поводу. Они высасывают первую большую порцию молочка, и затем наслаждаются просто сосанием маминой груди, дотягивая последние капли. Таким образом, малыш остается и сыт, и доволен. Но случается, что груднички не отказываются и от пальчика, а то и кулачка. Если кроха увлеченно сосет пальчик в преддверии кормления – это явный признак того, что он уже здорово проголодался. Если даже после груди сосание пальца не прекращается, то, скорее всего, вы слишком рано забрали предмет утехи. Находящиеся на грудном вскармливании детки реже сосут пальчик, если их кормят по [требованию](http://malutka.net/kormlenie-rebenka-po-trebovaniyu), а не по режиму. Вы должны понимать, что маленькому это необходимо. Не отказывайте ему в таком удовольствии! Давайте ребенку грудь так часто и так долго, как он требует (естественно, в рамках разумного).

Нет пустышки. «Искусственники» сосут пальчик чаще, ведь из бутылочки молочко течет быстрее, а значит, кормление длится меньше по времени. В таком случае необходимо использовать соску с маленькой дырочкой, чтобы продлить этот процесс. А если подбора удачной соски окажется мало, то следует давать малышу пустышку. Так он получит недососанное, успокоится и уснет довольный.

Бывает, что в период прорезывания зубов детские пальчики вообще не покидают рта. Не путайте это с сосанием – в таких случаях ребенок скорее кусает пальцы, стараясь почесать чешущиеся десны.

Однако следите все же, чтобы пальчик не находился во рту у крохи. Во-первых, это нарушает рост [молочных зубов](http://malutka.net/molochnye-zuby-u-detei) – они искривляются и принимают другой наклон, который зависит от расположения пальца во рту. Во-вторых, сосательный рефлекс ребенка следует удовлетворять другим способом – пустышкой и грудью. В-третьих, нередко сосание пальца сигнализирует о наличии психологической проблемы. Именно так малыши себя успокаивают и создают имитацию комфорта. Если ребенок пережил какой-то стресс, если у родителей что-то не ладится в отношениях, если произошли неблагоприятные изменения в семье, - все это может сказываться на маленьком человечке. И чтобы себя как-то успокоить, он начинает сосать пальчик. В таких случаях необходимо искать альтернативный способ восстановления душевного равновесия.

Если же вы уверенны, что ничего такого вашего кроху не тревожит, не стоит сильно переживать по поводу сосания пальца. В конце концов, вероятность того, что он будет его сосать лет до 20, очень невелика.

Тем не менее, кое-какие временные рамки для «нормальности» явления все же существуют. Правда, довольно-таки расплывчатые. Одни специалисты говорят, что до 3 лет можно не переживать, другие продлевают «коридор» до пяти. Когда же начать бить тревогу?

***Нужно отучить***

Паниковать и суетиться не стоит в любом случае. Если ваше дите уже выросло из пеленок, но не может расстаться с любимой привычкой, то попытайтесь найти источник проблемы. После 3 лет (впрочем, эта граница довольно приблизительна) сосание перестает быть потребностью и превращается в привычку, правда, инстинктивную. Все происходит на подсознательном уровне: сося пальчик, ребенок успокаивается, и такая потребность может возникать у него в ряде случаев:

* Голод. Как мы уже говорили, малыши могут начинать сосать палец, когда испытывают потребность в пище, то есть ощущают голод. Этот рефлекс, случается, сохраняется и в более старшем возрасте. Поэтому всякий раз, проголодавшись, такой «сосун» будет рефлекторно тянуть пальчик в рот.
* Усталость. Аналогичная реакция может наблюдаться у ребенка на усталость. Приходит время сна, и он несознательно подает вам сигнал о том, что пора ложиться спать.
* Эмоции. Чувство страха, тревоги, неуверенности в себе, обиды, перенесенные стрессы и потрясения, смена обстановки… Любое из них нарушает спокойствие и комфорт ребенка. Как взрослый начинает в подобных ситуациях курить или расхаживать по комнате, так не умеющий успокоить себя другим способом ребенок начинает сосать палец. Нередко возвращение привычки можно наблюдать у ребенка, который пошел в сад или школу, но не был готов к нагрузкам или смене обстановки.

Случается, конечно, что сосание пальца – не более чем дурная привычка. Но и она ведь родом из детства. Понятно, что и в 6 или 8 лет ребенок остается маленьким, но не настолько, чтобы сосание пальца считалось для него нормой. В этом случае необходимо предложить ему альтернативу. Проанализируйте ситуацию: когда и почему именно ваш ребенок тянет палец в рот? Он нервничает, задумался или, может быть, ему скучно? Ненавязчиво предложите альтернативный метод выразить свою эмоцию. Займите его чем-то, желательно требующим ручной работы. Дайте что-то перекусить. Приведите семейные отношения в норму.

К слову, именно нервные расстройства часто находят выход в сосании пальца. Ребенок закомплексованный, неуверенный в себе, трудно налаживает контакт со сверстниками, недополучает материнской любви и ласки, внимания и понимания. И здесь частенько виноваты мы с вами – родители. Исправьте ситуацию, и вы победите проблему. Но ни в коем случае не оставляйте этот звоночек без внимания. Сосание пальцев не только нарушает рост зубов, но и мешает [адаптации в детском коллективе](http://malutka.net/adaptatsiya-rebenka-v-detskom-sadu) и тем острее, чем старше становится ребенок. Да и поскольку данное явление можно рассматривать как «симптом», однозначно лечить нужно «болезнь». Найдите причину и устраните ее.

***Чего не следует делать родителям***

И здесь следует вести себя очень осторожно. В стремлении изгнать плохую привычку из жизни мы часто перегибаем палку, делая множество ошибок и тем самым только отсрочивая решение проблемы. Сколько бы ни было вашему ребенку, и по какой бы причине он ни сосал палец, никогда не срамите и не ругайте его за это. Не отдергивайте его руку ото рта, не бейте по рукам или губам, не кричите, не обзывайте.

Забудьте о гестаповских приемах типа обмазывания пальца горчицей или соком алоэ. Есть, между прочим, и такая методика борьбы с этой привычкой. Она заключается в том, чтобы придумать какой-то предупредительный знак, который будет напоминать ребенку: не следует брать палец в рот. Но применять метод можно только для старших детей, которые осознанно решили побороть дурную привычку. И для этого необходимо выбирать менее варварские обозначения. Например, можно нарисовать на пальчике кольцо или приклеить пластырь. А вот кислые и горькие вещества… ну, пожалейте ребенка!

Поразительно, но иногда мы проявляем просто диковинную находчивость в воспитательных методиках. С полной уверенностью можно сказать только одно: такой ребенок требует больше внимания и любви, чем остальные. Прислушивайтесь к нему, поддерживайте. Если просит лечь возле него вечером, то не заводите свое привычное «ты уже большой» или «под кроватью никого нет». Если вы себе честно признались в том, что за работой и заботами вы совсем перестали уделять малышу внимание, то найдите для этого время! Лучше покормите его не так вкусно или не уберите в квартире в эти выходные – расставьте иначе приоритеты.

В каждом индивидуальном случае имеются свои причины, по которым ребенок ищет утешение в сосании пальца. Всего-то и нужно – посмотреть на ситуацию шире, честнее и искреннее. И как любящая мама вы непременно найдете ключик к решению. А если кроха еще слишком мал, чтобы зацикливаться на проблеме, дайте ему возможность перерасти этот период. Но, конечно, никогда не забывайте об альтернативе – пустышке, игре, поцелуе.

Пусть ваши детки растут в гармонии с собой и с окружающим миром. А вы им помогайте в этом!