

# Как бороться с привычками: сосать палец и грызть ногти?

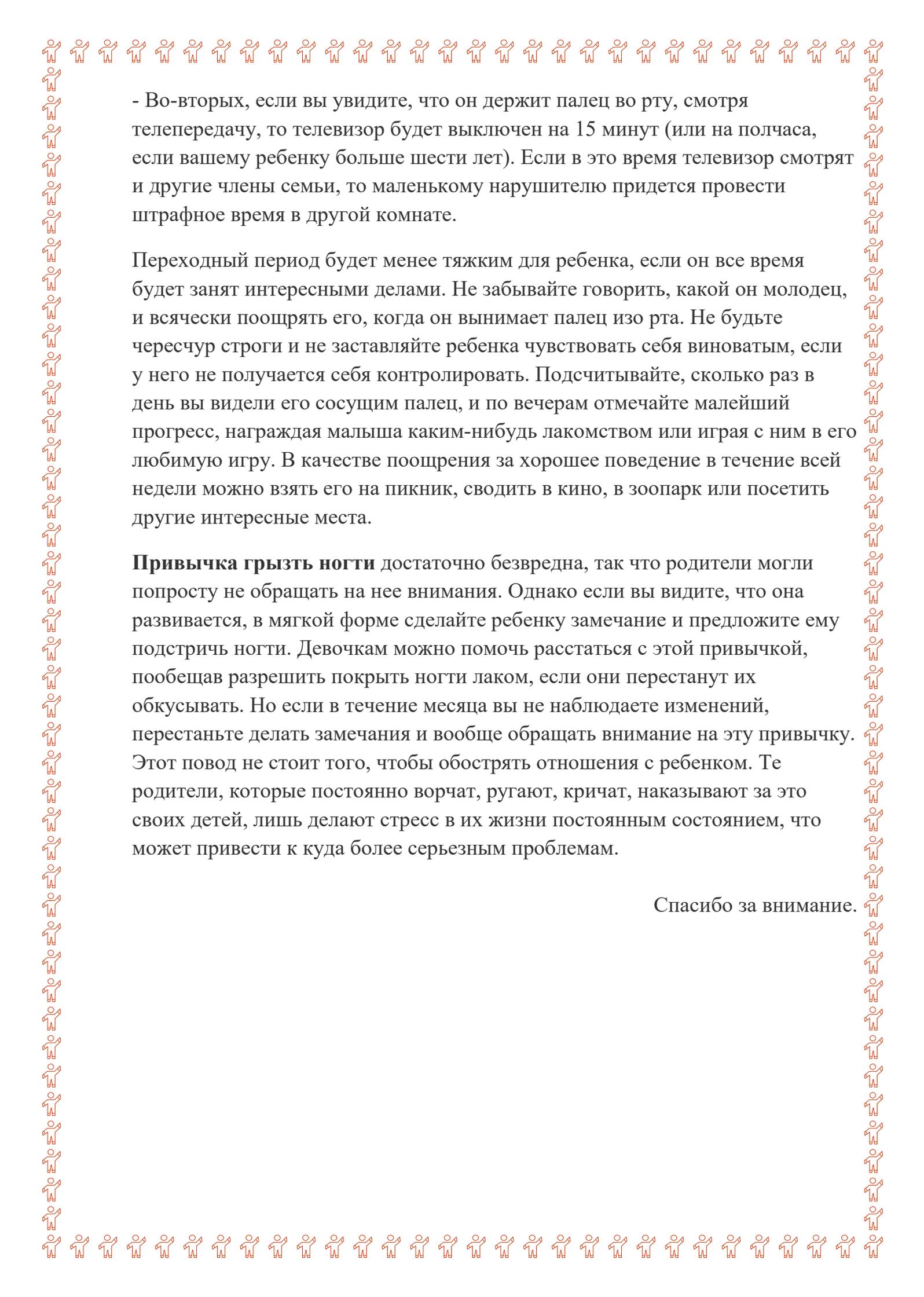
Привычки сосать палец, грызть ногти свойственны многим дошкольникам. Это возрастные проблемы, и они не должны особенно волновать родителей.

**Привычками сосать палец.** Сосать свой палец ребенок начинает еще в материнской утробе, поэтому данная привычка совершенно естественна. Своего пика она достигает примерно на седьмом месяце жизни, и бороться с ней можно с помощью соски, давая ее малышу всякий раз, когда он кладет палец в рот. Становясь старше, ребенок будет все чаще и чаще забывать о соске, но если он привык удовлетворять свою потребность в сосании при помощи пальца, то эта вредная привычка может сохраниться надолго. Обычно она проявляется сильнее, когда малышу скучно, поэтому старайтесь как можно больше играть и заниматься с ним. Некоторые дети начинают сосать палец, когда они устают. Если вы заметили такую закономерность, просто уложите ребенка пораньше спать.

Привычка каждый день подолгу сосать палец может привести к нарушению прикуса, но это маловероятно в возрасте до четырех лет или в ситуации, когда ребенок делает это лишь изредка. Поэтому, если вашему малышу еще нет четырех, и он не держит палец во рту целыми днями, нет нужды делать ему на этот счет замечания или принимать какие-либо другие меры помимо уже упомянутой ненавязчивой замены пальца на соску. Не следует сердиться, постоянно твердить одно и то же, ругать, наказывать или дразнить ребенка — вы только вызовете у малыша стресс. Порой родители прибегают к крайним мерам, время от времени окуная пальчик малыша во что-нибудь неприятное на вкус, однако это вовсе не безвредно и к тому же малоэффективно.

Если же ваш ребенок продолжает подолгу сосать палец и после достижения четырехлетнего возраста, поговорите с ним об этом. Объясните ему, что если он не откажется от своей привычки, то его зубки будут расти наружу, как у лошадки. Однако успокойте малыша, сказав, что это произойдет еще не скоро и только в том случае, если он не исправится. Пообещайте ему помочь избавиться от этой дурной манеры и поставьте ему следующие условия:

- Во-первых, каждый раз, когда вы заметите, что он сосет палец, вы будете делать ему замечание. (Следите за тем, чтобы ваш голос при этом звучал спокойно и доброжелательно!)



- Во-вторых, если вы увидите, что он держит палец во рту, смотря телепередачу, то телевизор будет выключен на 15 минут (или на полчаса, если вашему ребенку больше шести лет). Если в это время телевизор смотрят и другие члены семьи, то маленькому нарушителю придется провести штрафное время в другой комнате.

Переходный период будет менее тяжким для ребенка, если он все время будет занят интересными делами. Не забывайте говорить, какой он молодец, и всячески поощрять его, когда он вынимает палец изо рта. Не будьте чересчур строги и не заставляйте ребенка чувствовать себя виноватым, если у него не получается себя контролировать. Подсчитывайте, сколько раз в день вы видели его сосущим палец, и по вечерам отмечайте малейший прогресс, награждая малыша каким-нибудь лакомством или играя с ним в его любимую игру. В качестве поощрения за хорошее поведение в течение всей недели можно взять его на пикник, сводить в кино, в зоопарк или посетить другие интересные места.

**Привычка грызть ногти** достаточно безвредна, так что родители могли попросту не обращать на нее внимания. Однако если вы видите, что она развивается, в мягкой форме сделайте ребенку замечание и предложите ему подстричь ногти. Девочкам можно помочь расстаться с этой привычкой, пообещав разрешить покрыть ногти лаком, если они перестанут их обкусывать. Но если в течение месяца вы не наблюдаете изменений, перестаньте делать замечания и вообще обращать внимание на эту привычку. Этот повод не стоит того, чтобы обострять отношения с ребенком. Те родители, которые постоянно ворчат, ругают, кричат, наказывают за это своих детей, лишь делают стресс в их жизни постоянным состоянием, что может привести к куда более серьезным проблемам.

Спасибо за внимание.