 ЕСЛИ РЕБЕНОК СОСЕТ ПАЛЕЦ

Для детей меньше четырех лет это не является тревожным симптомом, и на него просто не нужно обращать слишком много внимания. Для более старших, это считают проблемой, так как значительно увеличивается риск зубных аномалий, формируется неправильный прикус и т.п. Если ребенок, который сосет палец, страдает еще какими-то эмоциональными расстройствами, оставьте в покое палец и займитесь, в первую очередь, другими проблемами. Часто это бывают проблемные или напряжённые отношения между родителями, возможно, произошло какое-то травмирующее событие, последствия которого нужно проработать. В этом поможет работа с психологом, психотерапевтом.

**КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ**

* По возможности охраняйте ребенка от стрессовых состояний, вызывающих потребность в успокоении.
* Если ребенок подвергся стрессу, выражайте максимум внимания его

переживаниям и чувствам, помогите проговорить словами то, что он чувствует, переживает, что его пугает, беспокоит.

* Предоставьте больше возможности для творческого 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, последовательным.

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

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

А самое главное, помните о том, что ребёнок нуждается в вашей безусловной любви.

*Педагог-психолог МБДОУ*

*«Детский сад «Родничок»*

***Подзолкова Ольга Алексеевна***