**Как помочь ребенку избавиться от**

 **привычки сосать палец**



1. **Перестать пилить. Вне зависимости от того, сколько лет ребенку, не надо упрекать его за эту привычку и особенно - не вытаскивать силой его палец изо рта. Ребенку можно помочь, если просто не обращать внимания на то, что он сосет палец.**
2. **Правильно выбрать время для начала работы по устранению при­вычки. Время необходимо выбирать, когда жизнь в семье относительно спокойна. Если родители заняты разводом, кто-то из домочадцев серьез­но заболел или умер - работу следует отложить на более поздний срок, когда жизнь в семье войдет в спокойное русло.**
3. **Объяснить ребенку причину, из-за которой ему следует отказаться от привычки сосать палец. В качестве причин можно назвать следующие: другие дети будут смеяться, или давление от пальца, находящегося во рту, повредит зубы. Было бы неплохо, если последнее подтвердит стома­толог.**
4. **Объединиться для борьбы с привычкой. После того как ребенок проявил интерес и желание отказаться от привычки сосать палец, обсу­дить вместе с ним возможные методы решения проблемы. Объяснить ре­бенку свою роль: вы можете помогать ему только напоминаниями, а главное действующее лицо - он сам.**
5. **Выбрать рубеж для прекращения сосания пальца. Неплохо увязать момент отказа от сосания пальца с каким-нибудь событием в жизни ре­бенка. Например, с началом летнего периода, днем рождения и т. п. После того как день выбран, нужно разработать вместе с ребенком таблицу-ка­лендарик, где будут отмечаться дни, когда он сдержался и не сосал палец. Это даст ему ощущение контроля над событиями и наглядно покажет до­стигнутый прогресс.**

**Наградить за успехи. Включить в свою схему избавления от привыч­ки небольшие премии или награды. Это служит превосходной мотиваци­ей. Можно давать звездочку за каждый день, когда ребенок не сосал па­лец. И заранее решить с ребенком, сколько звездочек потребуется, чтобы получить награду, например новую игрушку.**

* 1. **Начать игру «От точки до точки». Эта игра придает процессу побу­дительный мотив и ощущение контроля над происходящим. Для начала необходимо найти в журнале картинку предмета, который ребенок хотел бы получить. Затем наложить на картинку лист бумаги и обвести очерта­ния предмета точками. Повесить этот лист в комнате ребенка на видном месте. Если ребенок не сосал палец в течение дня - получает право соеди­нить две точки линией. Когда все точки будут соединены, ребенок полу­чает подарок, картинка которого окажется на бумаге. Если есть дни, когда малыш не может удержаться от того, чтобы не пососать палец, он не сое­диняет точки, но при этом ничего не теряет. Он по-прежнему контроли­рует ситуацию.**
		1. **Разработать систему предупреждения. Самое трудное в процессе от­каза от привычки заключается в том, что ребенок даже не успевает понять, что произошло, а палец уже у него во рту, потому что это осуществляется автоматически. Нужно найти способ предупредить ребенка о том, что его палец начал двигаться ко рту. Обсудить с ребенком и найти то, что напо­минало бы ему о неправильности его действий. Такой «напоминалочкой» может стать полоска лейкопластыря вокруг пальца (можно приобрести в аптеке лейкопластырь с цветными картинками). Важно дать ребенку по­нять, что это не наказание. Он должен знать, что его не принуждают отка­заться от привычки, а лишь помогают ему добиться своей цели.**