

### «Как Ксюша перестала сосать свои пальчики»

Жила – была на свете одна маленькая Ксюша. Она была очень воспитанная и умная девочка и, как ты, ходила в детский сад. Но у Ксюши имелась одна плохая привычка – она любила сосать свои пальчики...



ФотоНельзя сказать, что это девочка делала постоянно, но как только она ложилась спать в тихий час или вечером, ее пальчики сразу же оказывались у нее во рту. Так продолжалось очень долго. Терпели, терпели это пальчики, да и не выдержали. Однажды обиделись они на Ксюшу и перестали расти красивыми. Девочка подросла, а пальчики остались короткими и худыми. Ротик и язычок тоже не захотели с ней дружить и решили ее проучить. Язык плохо стал выговаривать слова, а рот, начал сердиться и в сторону смотреть.

Посмотрела однажды Ксюша на себя в зеркало и ахнула.

- Кто это там смотрит на меня? – испугалась она.

Не понравилось Ксюше свое отражение в зеркале. Стала она думать:

- Что же делать? Как помочь моим пальчикам, язычку и роту?

Вдруг кто-то с ней стал разговаривать. Девочка посмотрела по сторонам, но никого не увидела. Через некоторое время снова послышались звуки, похожие на ворчание. Ксюша прислушалась.

- Наконец-то ты на нас обратила внимание! – проворчал кто-то.

- Кто здесь? – спросила девочка.

- Это мы, твои пальчики! Ты нас совсем не любишь – сказали они.

- У всех пальцы, как пальцы. А мы у тебя совсем маленькие и некрасивые. Ты их постоянно во рту держишь – продолжали говорить пальцы.

Ксюша от неожиданности сначала руку одернула, а потом чуть слышно произнесла:

- А что мне теперь делать? Я хочу, что бы вы на меня не обижались.

- Самое главное перестань брать нас в рот, лучше играй с нами, изучай пальчиковую гимнастику, лепи из пластилина разные фигурки. Делай так, чтобы нам не было скучно – предложили пальчики.

- А на ночь, надень на нас пижаму и уложи спать. Береги нас, мы тебе пригодимся.

Выслушала Ксюша полезные советы и решила больше пальцы в рот не брать. Днем она играла в игры, рисовала картинки, лепила смешных человечков. А перед сном, девочка надевала на пальчики колпачки, которые ей мама из ниток связала и укладывала их спать в кулачок. Еще Ксюша про свои забавные пальчики интересные истории придумала, которые рассказала своим друзьям. А помогали ей в этом язычок и ротик. Так Ксюша отказалась от своей плохой привычки и стала жить-поживать и добра наживать.

### **Рекомендации родителям:**

Для того чтобы помочь детям избавиться от патологических привычек, родителям необходимо, прежде всего, понимать природу этих привычек: неудовлетворенность; противоречивые чувства к близким ребенку людям; снятие эмоционального напряжения; чувство удовольствия, которое испытывает ребенок; повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка.

Многие родители всячески пытаются бороться с этой проблемой, но важно помнить, что при подавлении патологических привычек у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения, также подавив одну привычку у ребенка дошкольного возраста, мы тут же получаем взамен другую.

Еще необходимо отметить, что у дошкольников отсутствует стремление к преодолению патологических привычек и часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для него действия (понимание патологических привычек как отрицательных появляется у ребенка лишь к концу дошкольного возраста).

#### **Что нужно делать?**

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.
3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр. Самое главное – это отвлекать его от этой привычки.

#### **Чего делать нельзя?**

1. Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.
2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Чем больше стремление родителей убрать, ликвидировать внешний атрибут проблемы, тем меньше шансов устранить причину появления привычки.

Прочитайте ребенку сказку «Как Ксюша перестала сосать свои пальчики» и обратите его внимание на то, как девочка сама справилась с этой проблемой. Поиграйте в «маленьких человечков», которые надевают на ночь пижаму и желают всем спокойной ночи.