**Как отучить ребенка от соски**



**Источник:https://www.nutriclub.ru/1-3-years/Questions-troubles/Ending-the-pacifier-habit.html**

Использование соски-пустышки – одна из самых горячих тем для споров в материнских сообществах.

Соска: за и против

У пустышки есть как преимущества, так и недостатки, причем сложно сказать, что перевешивает.

**Плюсы**

* Соска удовлетворяет сосательный инстинкт и помогает малышу успокоиться, когда мамы нет рядом или она не может предложить ему грудь.
* Соска незаменима во время прогулок в холодное время года и длительных поездок в автомобиле.
* Если вы уже закончили грудное вскармливание, соска поможет малышу заснуть.
* По данным Американской ассоциации педиатров, использование пустышки снижает риск синдрома внезапной детской смерти (так как предотвращает западение языка во сне).

**Минусы**

* Теоретически, соска может испортить правильный захват груди, так что, если у вас есть проблемы с налаживанием грудного вскармливания или количеством молока, от пустышки лучше отказаться хотя бы на время.
* На соске скапливаются и размножаются бактерии, особенно когда подросший ребенок сам вытаскивает ее изо рта и вставляет обратно.
* Использование пустышки повышает риск заболевания средним отитом. Причем, чем старше ребенок, тем больше увеличивается риск.

Обратите внимание, среди минусов мы не указали неправильный прикус, плохую артикуляцию и более позднее развитие речи: убедительных доказательств того, что на это влияет соска-пустышка, по крайней мере в раннем возрасте, нет. Также не доказано что  форма соски (ортодонтическая или традиционная «капелька») играет какую-то роль в  формирования правильного прикуса . Американская ассоциация детских дантистов рекомендует прекратить использование соски после трех лет (и ограничить сосание пальцев), но отдельно указывает, что в этом деле важен индивидуальный подход.

Когда отказываться от соски?

Перед тем, как приступать к борьбе с «вредной» привычкой малыша убедитесь, что выбрали подходящее время для боевых действий.

Если ребенок сам не отказывается от пустышки, то никаких веских причин, кроме вашего собственного желания, отучать его до года  нет. Оптимальный возраст для отучения – между 2 и 3 годами, но учтите, этот процесс потребует от вас выдержки – малыш так просто не сдастся.

Ближе к 3 годам дело почти наверняка пойдет быстрее, а возможно к этому возрасту ребенок просто откажется от соски самостоятельно.

Как помочь малышу забыть про соску?

Все дети разные: для одних лучше работают уговоры, для других – запреты, для третьих – постепенный отказ. Успех операции зависит не только от темперамента и возраста малыша, но и от решительности мамы.

* Откажитесь постепенно

Самый логичный и очевидный способ. Лучше работает с детьми старше 1,5 лет. Постепенно ограничивайте время и место, где может использоваться соска. Сначала скажите малышу, что соску нельзя сосать на улице, потом откажитесь от использования пустышки в гостях и общественных местах, затем во время бодрствования вообще. Самый последний и сложный этап – отказ от соски во время засыпания на ночной сон. Главное, будьте последовательны и сохраняйте упорство. Если ваше «нельзя» на самом деле означает «иногда все-таки можно», то вряд ли этот метод поможет.

* Запретите

Если вы все же решили отказаться от соски пока малышу еще не исполнился год, придется действовать решительно, ведь никакие объяснения в этом возрасте еще не действуют. Откажитесь от использования соски резко и навсегда. Если спустя 3 дня малыш все еще будет засыпать со слезами, возможно, придется вернуть пустышку на пару месяцев, а потом попробовать снова.

Не стоит отказываться от соски в периоды прорезывания зубов или болезни, во время отпуска, переезда, выхода мамы на работу и других стрессовых ситуаций. Нежелательно использовать этот способ для детей до года на искусственном вскармливании – вы просто не сможете предложить ребенку альтернативу для удовлетворения сосательного рефлекса.

* Попрощайтесь

Этот вариант подходит для малышей после 2-2,5 лет. Придумайте убедительную легенду исчезновения сосок. Например, все соски унесла собачка (или любой другой зверь не выбор). Или их пришлось отдать соседскому малышу, у которого сосок не было, и он очень грустил. Или обменяйте пустышки на подарок от Деда Мороза/Волшебной феи/гномиков. Первое время ребенок, конечно, будет грустить, но, если он из тех детей, которые готовы слушать объяснения, способ должен сработать.

* Потеряйте

Радикальный вариант для менее сговорчивых детей 2-3 лет и нерешительных мам. Лучше «терять» соски по одной. Приготовьтесь, скорее всего за потерей последней последуют слезы и несколько бессонных ночей. Очень рекомендуем действительно выбрасывать соски, чтобы самой не пойти по пути наименьшего сопротивления и не передумать.

* Уговорите

Хорошо срабатывает с детьми в возрасте около 3 лет, особенно с теми, кто отчаянно стремится к самостоятельности. Если ребенок поддерживает идею о том, что он «уже не малыш», просто объясните, что большим мальчикам/девочкам соски не нужны. Только ни в коем случае не надо стыдить и высмеивать ребенка. Это отличный вариант для детей со старшими братьями или сестрами, на которых малыш хочет быть похожим.

Подготовила материал:

педагог-психолог МБДОУ «Иланский детский сад 20»: Потекина Т.А.