Как бороться с привычками сосать палец, грызть ногти и заикаться у детей?

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

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

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.

**Заикание у маленьких детей** обычно проходит само в течение нескольких месяцев, если не обращать на него внимания. Родители, которые чрезмерно беспокоятся или огорчаются по этому поводу, лишь сосредоточивают ребенка на его проблеме, что, как правило, усугубляет ее. Постоянно поправляя или критикуя заикающегося малыша, вы приучите его бояться разговаривать и сделаете недостаток еще заметнее. Вам следует просто подобрать хорошего специалиста-логопеда и, если за несколько месяцев улучшение не наступило самостоятельно, обратиться к нему.