

## ЧОМУ ДІТИ СМОКЧУТЬ ПАЛЕЦЬ?

*Багато батьків занепокоєні тим, що їхня дитина смоче палець. Що з нею відбувається?*

*Це шкідлива звичка? Ознака хвороби ?*

*Чи може пустощі? Спробуємо з'ясувати.*



Ссання пальця (частіше великого) заповнює нереалізований інстинкт ссання, зменшує почуття самотності, заспокоює, заколихує, зм'якшує відчуття нерозділеності почуттів, брак ніжності, притлумлює на деякий час фізичний біль.

Уже під час вагітності маля вміє ссати пальчик, так воно реагує на неспокійний стан мами, її тривогу. Водночас це важливий показник того, що плід розвивається, вдосконалюються його рухи.

Дитина вже у віці 3 місяців уміє донести свою ручку до рота, що не так і легко зробити, для

цього необхідна хороша скоординованість рухів!

Це важливий показник. Якщо *малюк, якому менше року*, тягне пальчик, а іноді й весь кулачок, у рот, то це значить, що:

- він голодний;
- у нього незадоволений інстинкт ссання (якщо дитина на штучному вигодовуванні — великі дірочки в сосці з сумішшю, якщо на грудному вигодовуванні — мало або недостатньо часто ссе груди);
- малюк чимось стурбований, йому нудно (мама поза полем його зору, довго ніхто не бере на руки).

Багато дітлахів забувають про свій пальчик уже після року, але буває, що маля постійно (часто) ссе *палець чи соску до 3 років*. Причинами цього можуть бути:

- занепокоєння, невпевненість у любові батьків;
- брак ласки;
- сильний переляк.

Багато дітей засовують палець у рот, коли стомлюються або на чомусь зосереджені. Ссання пальця в цьому віці часто поєднується з погладженнями (по голові, животі), з перебиранням або висмикуванням волосся, вій.

Дитина може ссати й інші предмети (соску, куточок ковдри, лапу улюбленого ведмежати тощо).

Якщо дитина *після 3 років продовжує ссати палець*, або таке явище в цей час лише з'являється, то це вже вважається шкідливою звичкою й часто переходить в обгризання нігтів, нав'язливі рухи. Такій дитині необхідна допомога!

### Передумови ссання пальця

1. Особливості темпераменту. Найчастіше палець ссуть діти з рисами флегматика.
2. Незадоволений інстинкт ссання у ранньому дитинстві.
3. Несприятливі психологічні фактори: часте занепокоєння; неприйняття

матір'ю дитини (усвідомлене або неусвідомлене); вимоги батьків, що не відповідають віку дитини.

4. Сімейні проблеми: конфлікти батьків; алкоголізм; розлучення; дитина залишена сама на себе; поява брата/сестри.

5. Особливості психіки дитини:

- ММН (мінімальна мозкова недостатність) або ММД (мінімальна мозкова дисфункція);

- родові травми, як наслідок — швидка втомлюваність, дратівливість, порушення сну;

- висока емоційна чутливість.

6. Слабке здоров'я (часті застуди, ОРЗ, дизентерія, глисти тощо).

Що робити батькам? Чим можна допомогти дитині?

У боротьбі зі ссанням пальця, як і з іншими шкідливими звичками, батьки часто допускають непоправні помилки. Вони намагаються викоринити хворобливу звичку, карають, намагаються пояснити, що це погано, соромлять. Але такі методи лише закріплюють цю звичку.

### **Рекомендації для батьків**

1. Не змагайтеся зі звичкою, а з'ясуйте причини її виникнення й усуньте їх.

2. Установіть довірчі стосунки з дитиною. Дуже важливо вчасно помітити тривогу, переляк і допомогти маляті заспокоїтися (приголубити, поговорити, відволікти чим-небудь). Якщо дитині менше року, допомагає погойдування на руках або в ліжечку, розумне користування соскою, заколихування. Навіть старші малюки люблять слухати колискові пісні у виконанні мами або тата.

3. Установіть чіткі рамки дозволеного. Заборон не повинно бути занадто багато, але вони мають бути незмінними (ніколи не можна залазити на підвіконня, брати посуд із плити, відчиняти шафу з ліками тощо).

4. Життя дитини повинне бути різноманітне, насичене враженнями, різними іграми, але не перевантажене. Активна діяльність має змінюватися спокійнішими заняттями.

5. Не бійтеся зайвий раз похвалити малюка, відволікти його від сумних думок.

6. Заохочуйте спілкування з іншими дітьми.

7. Якщо дитина гризе нігті, зменшіть інтелектуальні навантаження, адже ця звичка свідчить про розумову й емоційну перевантаженість, про високий рівень тривожності.

8. Контролюйте перегляд дитиною телевізора (потрібно менше дивитися, а краще до 7 років зовсім виключити бойовики, новини й жорстокі мультфільми), ігри на комп'ютері (мінімум «стрілялок», більше розвивальних).

9. Не читайте страшні казки, розповіді.

*У підготовці статті було використано матеріали журналу «Психолог дошкілля» № 10, 2011р.*