**[Как избавиться от привычки сосать палец](http://ru.wikihow.com/%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D1%81%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%86)**

Младенцы обладают природным сосательным рефлексом и многие любят сосать палец или пальцы руки даже до рождения. Это распространенная привычка у детей, которая обычно проходит сама по себе к началу школы. Тем не менее, некоторым детям и даже взрослым трудно отказаться от привычки сосать палец. В этой статье вы найдете советы, как помочь детям и взрослым перестать сосать палец.

Метод 1 из 2: Как отучить ребенка сосать палец

*Выясните, является ли сосание пальца проблемой. Для многих детей сосание пальца является естественным, нормальным поведением. Они делают это для успокоения и для снятия беспокойства. Как правило, не требуется никакого специального вмешательства, если ребенок прекращает сосать палец до 2-4 лет; большинство детей отказываются от этой привычки до того, как наступает время идти в детский сад. Тем не менее, сосание пальца может быть проблемой, если вы замечаете что-то из перечисленного ниже.*

* + Проблемы с зубами - Иногда сосание пальца может вызвать у ребенка проблемы с прикусом, с ровным расположением зубов или с развитием гортани.
  + Проблемы с общением. Детей, которые сосут палец, могут дразнить, с ними могут отказываться общаться или издеваться над ними.
  + Проблемы со здоровьем[[2]](http://ru.wikihow.com/%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D1%81%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%86#_note-2) - Постоянное сосание пальца может привести к сморщиванию, потрескиванию или шелушению кожи пальца. Также могут возникнуть проблемы с правильным ростом ногтя. Сосание пальца может даже стать причиной инфекции вокруг ногтя или под ногтем.

2

*Обратите внимание на то, что провоцирует сосание пальца. Многие дети сосут палец только в определенное время, например, когда засыпают или едут в машине. Другие сосут палец, чтобы успокоиться, когда им больно или они расстроены чем-то. Во многих случаях, они могут даже не замечать, что сосут палец. Если вы поймете причину этой привычки, вам будет легче помочь ребенку от нее избавиться.*

3

*Не обращайте внимание. Дети часто прибегают к определенным приемам, в том числе к сосанию пальца, чтобы привлечь внимание взрослых. Ребенок может также использовать привычку сосать палец как причину для борьбы за власть, показывая родителям, кто сильнее. Чем больше вы говорите об этом или привлекаете внимание к проблеме, тем больше ваш ребенок будет сосать палец. Если вы полагаете, что в этом может быть причина, попытайтесь какое-то время просто не обращать внимание. Подождите где-то месяц и посмотрите, что изменится. Вполне возможно, что ребенок сам перестанет сосать палец.*

4

*Попробуйте прием положительного подкрепления. Положительное подкрепление- один из самых действенных приемов по изменению поведения ребенка. Хвалите ребенка за то, что он не сосет палец. Вы также можете изобрести простую систему вознаграждений. Отмечайте наклейкой в календаре каждый день, когда ребенок не сосал палец. Если ребенок не сосал палец всю неделю, дайте ему маленький подарок или приз в качестве вознаграждения- дополнительная история перед сном или маленькая игрушка. Если ребенок не сосал палец в течение месяца, подготовьте более серьезный подарок, например, поход в какое-то интересное место. Постепенно увеличивайте время, требуемое для получения награды.*

5

*Закройте палец. Палец, покрытый чем-то будет совсем другим на вкус, чем голый палец и часто этого достаточно, чтобы отучить ребенка от привычки сосать палец. Можете наклеить на палец лейкопластырь, надеть специальную куколку для игры в театр или воспользоваться специальной насадкой. Если ребенок сосет палец в основном ночью, попробуйте надеть на палец варежку или носок.*

6

*Отвлеките ребенка занятиями, которые требуют участия двух рук. Ребенку трудно сосать палец, если он ему нужен для чего-то другого. Мастерите что-то с ребенком, собирайте пазлы, играйте в кубики, поиграйте на свежем воздухе или найдите другие занятия, требующие участия двух рук.*

*Помните о том, что нужно вовлечь ребенка в процесс отказа от привычки сосать палец. Неважно, какой способ вы выберете, у вас ничего не получится, если ребенок сам не захочет отказаться от своей привычки. Вам будет сопутствовать гораздо больший успех, если ребенок будет хотеть избавиться от привычки. Разговаривайте с ребенком о том, почему необходимо отказаться от этой привычки. Объясните ему свой план и удостоверьтесь в том, что он знает, чего ему ожидать. Спросите, что помогло бы ему перестать сосать палец; ответ может вас удивить.*

Метод 2 из 2: Как перестать сосать палец самом

1

*Разберитесь, почему вы сосете палец. Взрослые сосут палец по той же причине, что и дети: это доставляет им удовольствие и успокаивает их. Для некоторых, это просто дурная привычка, а для других, это механизм борьбы со стрессом. Воспользуйтесь следующими идеями для того, чтобы понять, почему вы сосете палец.*

* + Ведите дневник. Каждый раз, когда вы заметите, что сосете палец, запишите это в дневник. Обратите внимание на то, что происходит в этот момент, о чем вы думаете и что чувствуете.
  + Ищите определенную структуру. В конце недели, просмотрите свои записи и попытайтесь найти определенную структуру. Возможно, что вы обнаружите, что сосете палец, когда испытываете стресс или когда вам скучно, когда вы смотрите телевизор или когда засыпаете.
  + Обратите внимание. Теперь, когда вы разобрались, что вызывает привычку сосать палец, следите за собой в этих ситуациях. Иногда это может помочь бросить эту привычку.

2

*Найдите какую-то замену. Если вы заметили, что успокаиваетесь, когда у вас что-то во рту, попробуйте что-то другое, а не палец. Попробуйте леденец на палочке, мятные конфеты, жевательную резинку или сосательную конфету.*

3

*Займите чем-то руки. У вас просто не получится сосать палец, если ваши руки будут заняты. Выберите себе вязание или вышивание в качестве хобби. Носите в кармане что-то типа мячика для снятия стресса и играйте с ним, когда почувствуете, что хотите сосать палец.*

4

*Попробуйте прием отрицательного подкрепления. Отрицательное подкрепление не самый лучший способ отказаться от дурной привычки, но некоторым он помогает. Нанесите на палец что-то неприятное или горькое на вкус. Наденьте на палец резинку и бейте ею по пальцу каждый раз, когда заметите, что вы сосете палец. Или заключите с собой сделку, что вы будете платить каждый раз, когда вы будете сосать палец.*

5

*Обратитесь за помощью к профессионалу. Некоторые взрослые сосут палец из-за серьезных проблем с чувством тревоги и не смогут отказаться от этой привычки без устранения первопричины. Если вы полагаете, что ваша причина в этом, обратитесь за помощью к профессиональному психологу.*

6

*Накрасьте ногти лаком. Некоторые люди говорят, что вкус лака для ногтей помог им избавиться от привычки сосать палец.*