**Как отучить ребёнка от соски и бутылочки?**

Дети могут требовать и использовать пустышку и бутылочку даже после окончания младенческого возраста, когда **к 1 или 1,5 годам** он с ней должен уже расстаться. Часто сами родители тормозят у своих детей процесс отлучение от соски и бутылочки. Как это происходит: в моменты детских истерик, капризов и манипуляций, родители дают ребенку пустышку, чтобы ребёнок успокоился, даже если она ему совсем не по возрасту. У ребёнка формируется стереотип получения желаемого через истерики и слёзы, сохраняется ритуал употребления той или иной пищи, напитка с помощью бутылочки в определенной ситуации или в определённое время.

**Чем опасны пустышки и бутылочки?**

1. Нарушения прикуса у ребёнка – это влечет трудности в речевом развитии.

2. Повышение риска проблемного поведения с целью получения желаемого и тормозится формирование элементарных навыков самообслуживания (с помощью ложки, кружки).

**Подготовка к отучению.**

1. Первые несколько дней самые сложные для малыша и для родителей! Нужно сохранять спокойствие, уверенность в правильности и необходимости отучения и последовательность – это ускорит процесс отказа от соски и бутылочки. Если вы твердо решили отучать ребенка от соски, не противоречьте своим словам и не давайте соску во время бодрствования. Если каждый раз реагировать на такое поведение предложением соски, то ребёнок усвоит этот урок и будет каждый раз все настойчивее ее требовать.

2. Определить, сколько раз в день ребенок пользуется пустышкой или бутылочкой, в какое время дня ребенок чаще всего просит пустышку. Решить для себя, в каких моментах можно убрать пустышку совсем. Снизить количество раз сосания соски, например, давать её малышу только перед сном во время засыпания. Соску можно оставить в тревожных моментах (поход в больницу, поездка в машине). Если у ребенка более одной бутылочки/пустышки, то нужно убрать все, оставить только одну.

3. В период отучения от соски, бутылочки жизнь ребёнка должна быть максимально насыщена различными интересными событиями. Это поможет ему потратить достаточное количество энергии, не акцентируясь на соске, и быстрее заснуть.

**Отучение.**

1. Отучаться от **соски**днём в период бодрствования. В это время учить его пить из чашки. Если не хочет, постараться заинтересовать: пить из кукольных чашек или через трубочку. Можно наливать в чашку сладкий чай, а в **бутылочку несладкий.**

2.Убирать **бутылочку и соску с поля видимости.** Хорошо, если рядом есть такие же по возрасту дети, которые обходятся без **бутылочки.**

3. Постепенно снижать время сосания. Убирать **соску или бутылочку у спящего ребенка.**

4. Дать ребёнку что-то взамен **соски.** Например, расскажите ребёнку о том, что когда дети вырастают, их **соску** забирает Фея или другой любимый герой его мультфильмов, сказок, а взамен приносит подарок. Попросите своего **малыша**перед сном положить **бутылочку или соску в условленное место**, где указал любимый герой, а утром вместо них там окажется желанный подарок.

5. Проснувшегося ночью **ребенка** старайтесь сначала уложить без **бутылочки.** Днём старайтесь заинтересовать **ребенка игрой.** Не давайте **бутылочку**по первому требованию: отвлеките его книгами, играми или эмоциональным общением. Ребенку нужна ваша помощь, чтобы привыкнуть к новым ограничениям. Планирование и претворение плана в жизнь может эмоционально измотать вас и ребенка. Лучше выбрать для этого менее стрессовое время, например, после болезни, после праздников. Главное не забывать, что эти шаги постепенно позволят взять под контроль проблему с соской и бутылочкой. Помогут вашему ребенку стать более взрослым и самостоятельным.

**Нельзя!!!**

1. Отучать ребенка от соски, когда он болеет, адаптируется к садику или новому месту жительства, режутся зубки. В такие моменты он и так испытывает стресс, не нужно усугублять его состояние.

2. Мазать соску горьким и жгучим.

3. Заставлять дарить соску, если малыш этого категорически не хочет.

4. Резать и протыкать соску. Соска с обрывистыми краями опасна для ребенка.

5. Ругать, стыдить ребёнка, называть его «лялькой». Ему сложно осознать, почему он должен отказаться от соски.

6. Прятать от ребёнка, это только усугубит привязанность малыша к ней.

7. Давать пустышку или бутылочку ребенку, если плачет.

8. Покупать новую соску или бутылочку. Когда родителям кажется, что с постоянным сосанием соски можно справиться, купив менее удобную и «невкусную» соску, – допускают ошибку. Ребёнок от безысходности начнёт сосать именно эту соску, которая может ему еще больше навредить.

Уважаемые родители, **помните**, что в моменты, когда происходит отучение от соски/бутылочки, у ребенка не должно быть доступа к пустышке или бутылочке в любое время дня и ночи по требованию. Вам нужно запастись огромным терпением при осуществлении этого важного перехода в жизни **ребенка**. Этот переход может занять от недели до полугода. Удачи Вам!

*Галеса Н.В., педагог-психолог*

*ГБУ «Центр помощи детям»*