**Что делать, если ребенок сосет палец?  Рекомендации родителям:**

******

**1.** Не стоит слишком резко одергивать, а тем более наказывать за это ребенка! Наказание, запугивание и устрашение могут  только наоборот закрепить эту привычку. Нужно настроиться на работу и запастись терпением. Делать это надо постепенно, без отрицательных эмоций. Главное, что нужно сделать: присмотритесь и постарайтесь понять, в каких именно моментах ребенок сосет палец и что еще успокаивает и помогает ему расслабиться, - и постепенно замените сосание пальцев чем-то другим.

**2**. Откровенно говорите с ребенком о последствиях сосания пальца. Объясните, какие микробы живут на наших  грязных руках и почему они очень вредны для организма. Хорошо, если вы подкрепите это наглядно. Покажите ребенку мультфильм про них. Можете их нарисовать. Или, например, после прогулки, когда вы будете мыть руки вместе с ребенком, сделайте акцент на том, какая грязная вода бежит с рук и т.п.

**3**. На некоторое время можно слегка обмотать  палец пластырем или куском ткани и красиво его разукрасить, как захочет ребенок.  Объясните, пластырь или ткань – это не наказание, а всего лишь  напоминание о том, что нельзя сосать палец.

**4.**Придумайте систему поощрений, например, вклеивайте цветные наклейки в календарь или вместе нарисуйте красочный плакат, чтоб отмечать  наклейкой те дни, когда ребенок не сосал палец. Обязательно повесьте его на видное место. Отмечайте совместно с ребенком, при этом, хвалите его! После определенного количества дней (сначала, это может быть даже 2-3 дня) устройте что-то вроде торжественного празднования, можно купить небольшой подарок, сладкий приз.

**5**. В крайних случаях можно использовать нетоксичное покрытие для ногтей с горьковатым вкусом. Например, лак фирмы Умная эмаль «Грызи не хочу!» или лак-препарат против обгрызания ногтей и кутикул. Купить эти средства можно в аптеке.  Наносите его на ногти 3-5 раз в день. Такой способ наиболее эффективен, особенно если применять его вместе с другими методами.

**6.**  И главное - помните, что разговор с ребенком о недопустимости сосания пальчика должен быть доброжелательным – ребенок должен чувствовать, что Вы на его стороне и Вы по – настоящему его любите. Попробуйте придумать вместе с ребенком историю  или сказку о том, почему нельзя сосать палец, причем большую часть позвольте придумать именно ребенку – таким образом, тот факт, что сосать пальчик нельзя, прочно отложится в сознании ребенка.

Педагог-психолог

Варламова Н.Б.