**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

**Как правильно и быстро отучить ребенка от бутылочки?**



Малыши очень быстро привыкают пить молоко, водичку или даже кушать жидкие каши из бутылочки с соской. И справиться с такой привычкой порой бывает достаточно сложно. Поэтому многим мамам таких деток приходится рано или поздно задуматься о том, как отучить ребёнка от бутылочки, сделав этот процесс максимально комфортным и для малыша, и для самих родителей.

Сейчас появляется много сторонников позднего отучения детей как от груди, так и от бутылочки. Есть мамы, которые считают, что не следует отучать ребёнка от бутылки, пока он сам не будет к этому готов. Однако если доводы относительно грудного вскармливания имеют смысл, то с заменителем груди дело обстоит иначе. Привязанность к ней может негативно повлиять на развитие малыша и привести как к физиологическим, так и к психологическим проблемам. К чему же может привести позднее отучение:

**Отказ от «нормальной» пищи** Для подросшего малыша очень важно полноценно питаться, учиться кушать взрослую пищу, пить из чашки. Это необходимые этапы взросления, и привычка пить из бутылочки может мешать малышу развивать свои вкусовые пристрастия, пробовать новые продукты и переходить на твердую пищу.

**Проблемы со сном**

Ребенок, который не может отказаться от бутылочки ночью, пьет намного больше жидкости, что в свою очередь приводит к частым позывам в туалет. И тут каждый родитель решает: либо класть на ночь в памперсе, либо будить для похода на горшок.

В первом случае придется отложить процесс отучения от памперса, да и памперс может протечь ночью, и это доставит дискомфорт малышу. Без бутылочки же кроха старше двух лет вполне может спать всю ночь, не просыпаясь. Нарушение прикуса и проблемы с зубами

Многие стоматологи считают, что использование соски и емкости с соской негативно влияет на формирование прикуса. А употребление сока или молока на ночь (после того, как почищены зубы) может привести к раннему кариесу.

**Проблемы с речью**

Логопеды говорят о том, что у детей старше двух лет, привыкших к соске, могут возникнуть сложности с произношением звуков, что, в свою очередь, тормозит развитие речи. Психологические проблемы, формирование зависимости Ребенок, привыкший успокаиваться при помощи бутылки с соской, не формирует полезных навыков решения конфликтов, выхода из некомфортных ситуаций.

**Всему свое время** Не существует единых стандартов, когда же надо отучать ребенка от бутылочки. Внимательная и чуткая мама обычно сама чувствует, когда стоит начинать отучение — обычно, этот возраст 1, 2 года. Не стоит ориентироваться на то, в каком возрасте другие дети отучаются от любимой игрушки, как и опираться на опыт бабушек или мнение подруг. Каждый непоседа уникален, и возраст, в котором это можно сделать легко и комфортно, для каждого свой. Один малыш готов к отучению уже в год, а для другого может потребоваться гораздо больше времени. Большинство педиатров согласны в том, что 3 года — крайний срок, к это время маленький человек должен питаться из взрослой посуды. Однако общие признаки того, что малыш уже готов к отучению, можно проследить. Например, если ваш кроха уже сам хорошо сидит, в состоянии держать в ручках кружку или ложку, проявляет интерес и самостоятельно тянется к чашке, то вы можете смело начинать переход на «взрослую» посуду. Есть детки, которые сами в какой-то момент отказываются от бутылочки или соски, чаще всего это происходит в возрасте от 14 до 18 месяцев. Но если с вашим малышом такого не случилось, то это абсолютно не повод для расстройства, просто вам придется приложить чуть больше усилий. И помните, что чем старше кроха, тем сложнее его отучить от привычных ему действий и ритуалов. Если ваш ребёнок к двум годам сам не проявил желания расстаться с бутылочкой, то не нужно ждать дольше. По советам педиатров, в этом возрасте уже нужно начинать переход к взрослой посуде и отказаться от ночных кормлений.

**Правильно подберите время.** Не стоит начинать отучение во время болезни, каких-либо изменений в жизни малыша или семьи (переезд, отпуск, начало посещения садика). Не добавляйте ему и себе стресса, если в вашей жизни в этот момент грядут перемены.

**Отучайте постепенно.** Сначала сократите дневные прикладывания, оставьте бутылочку только на ночной прием пищи или питье. После этого постепенно уберите и ночные сосания. Будьте последовательны! Если вы решили проститься с любимой спутницей, то наберитесь терпения, осознайте, что это может быть непростой, но необходимый этап. Как только вы дадите слабину, и откатите этот процесс назад, ваш смышленый малыш это поймет, начнет манипулировать вами, и отучить его будет уже намного сложнее. Часто мамы сами приучают ребенка к бутылочке при прекращении грудного вскармливания. Такой вариант — далеко не самый лучший. Маме следует задуматься о том, что, подменяя одно другим, она не решит проблему ночных кормлений и постоянных сосаний. И вопрос отучения - теперь уже от бутылочки — возникнет вновь. Такие детки, которых перевели с груди на ее заменитель, даже тяжелее отучаются в итоге, чем те, кто знаком с этим предметом с самого рождения.

**Практические советы**! Прежде всего пойдите вместе в магазин и выберите вместе с ним удобную небьющуюся кружку или поильник, лучше всего с ярким рисунком или изображением его любимых героев. Выбирайте легкую посуду, которую ваш малыш сможет удержать вместе с налитой в нее жидкостью. Посуда прежде всего должна нравиться будущему владельцу. Позвольте сделать ему выбор самостоятельно. Поильник может стать переходным этапом между бутылочкой и кружкой. Из него удобно пить, ваш малыш не обольется, и его легко держать в ручках, но вот сосать уже из него не получится. После поильника можно переходить уже к кружке. Дети – замечательные подражатели, они с удовольствием повторяют за взрослыми. Поэтому самое время посадить малыша за стол вместе с вами, поставить ему новую красивую посуду и предложить кушать ложкой и пить наравне со всеми из кружки. Ваш уже взрослеющий малыш непременно захочет быть похожим на маму с папой. А если в семье есть еще и старшие братья-сестры, то такой прием сработает. Перед сном можно устраивать семейные чаепития с красиво накрытым столом, разместиться с чашечками чая по-турецки прямо на ковре, а может, вы предложите вашему малышу пригласить на чаепитие всех его игрушечных друзей? В таких случаях (а для малыша это будет великое событие) уже не место бутылочкам и соскам. Ваш ребёнок сам это почувствует и с легкостью откажется от своей подруги. С детьми старше двух лет уже можно поговорить и подготовить их к расставанию со столь любимым своим предметом. Вы можете вместе придумать, кому бы могла пригодиться бутылочка. Например, ее можно отдать малышу, который недавно родился у ваших друзей, или олененку в зоопарке. Или же эта емкость окажется нужней новому пупсу, заботу о котором возьмет на себя ваша кроха. Детям нравится делать приятное, быть полезными, поэтому этот путь достаточно эффективен, но еще и повышает самооценку вашего малыша. У него появляется повод для гордости: «Вот какой я уже большой», «Вот как я помог». Некоторые родители идут на хитрость, и делают напиток в бутылочке не вкусным, например, добавляют соль. В кружку же, наоборот, наливают то, что больше всего любит малыш. Такие ухищрения нередко приносят свои плоды, и малыш сам решает отказаться от ставшей «невкусной» бутылочки. В этом вопросе, как, впрочем, и в других аспектах воспитания детей стоит проявить фантазию и смекалку. С уверенностью можем сказать, что ваш ребенок с удовольствием откликнется на все ваши идеи. Вам стоит придумать историю или ритуал, учитывая и то, что любит именно он, и его характер, и темперамент. И тогда вас, несомненно, ждет успех. Существует достаточно необычный, но интересный способ отучения. Родитель закрепляет емкость на какой-либо вертикальной поверхности таким образом, чтобы малыш мог из нее пить, но не мог снять. Малыш может подойти пососать, бутылочка находится в свободном доступе, но вот взять ее с собой в кроватку или на прогулку он уже не сможет. Постепенно ребенок отучается от бутылки и подходит к ней все реже и реже. Чего делать нельзя Не стоит отучать малыша резко, выбрасывать или прятать бутылочку. Нельзя стыдить, говорить, что он «как маленький», нельзя угрожать, лишать чего-либо или кричать на ребенка, который еще не готов расстаться с бутылочкой. Не следует давать подросшему мальчику или девочке бутылочку в дневное время, например, после завтрака или обеда. Не стоит начинать отучение с ночных кормлений. Они должны уйти последними.

**Отучение от ночного сосания**

Отвыкание от ночных кормлений требует особого внимания, ведь в этом случае сосание бутылочки становится уже своего рода ритуалом. Это не просто голод или жажда: сосание превращается в способ успокоения. Нередко дети не могут заснуть без любимого предмета. Помочь вам в отучении от бутылочки ночью может изменение ритуала отхода ко сну и способа укладывания. Вот несколько советов, следуя которым, вам будет проще справляться с самым сложным этапом и отучить ребенка от бутылочки ночью: Хорошо покормите малыша за ужином и поставьте рядом с кроваткой поильник или кружку с водой. Ночью давайте только водичку. Ребенка, который выпил на ночь много молока или сока, в скором времени настигнет жажда, и его придется допаивать еще и водой.

Придумайте новые ритуалы отхода ко сну: массаж на ночь, колыбельная песня, чтение сказок или рассматривание картинок, ночничок-проектор или любимая игрушка под бочком. Ритуалы очень важны для детей, для них – это символ стабильности и безопасности. Не пренебрегайте этим. Дети лучше засыпают, если перед сном погуляют на свежем воздухе, а в течение дня будут достаточно активно проводить время. В спальне должна быть комфортная температура. Считается, что для нормального здорового сна температура в комнате не должна превышать 19 градусов. В таком случае ребенок не будет потеть и испытывать сильной жажды.

Не одевайте малыша в слишком теплую пижаму и не накрывайте пуховым одеялом, если в этом нет необходимости. Создайте комфортные и здоровые условия для сна. **Терпение, чуткость и внимательность – залог успеха в таком непростом деле, как отучение ребёнка от бутылочки.**

**Как бы вам ни было жалко лишать своего малыша привычных ему ритуалов, помните, что это необходимый этап взросления, что такие изменения пойдут только во благо вашему чаду.**

Старайтесь делать это постепенно, мягко, методично, последовательно, с пониманием и фантазией, и у вас все обязательно получится.

Отучение не будет длиться вечно.

Вам стоит перетерпеть каких-то несколько дней, и после этого ваша жизнь станет намного проще, а ваш малыш сможет развиваться дальше без каких бы то ни было препятствий.

Педагог-психолог

Варламова Наталья Борисовна