**Как отучить годовалого малыша сосать соску**

Процедура, как отучить ребенка от пустышки в год, длительная. Специалисты доказали, что привычку можно ликвидировать не ранее, чем за 21 день. План действий должен быть четкий и уверенный.

1. Решительность. Вы сами должны четко решить, что пора отказаться от соски. Даже годовалый малыш способен распознать ваши сомнения, так что в деле борьбы с привычками нужна ясность и решительность;
2. Последовательность. Если процесс отлучения стартовал, идти на попятную вам никак нельзя, даже если ребенок закатит грандиозную истерику. Поверьте, его плачей хватит не более чем на три раза;
3. Ловкость. Ваша задача – убрать пустышку из поля зрения ребенка. Упала, закатилась, накрылась игрушкой – здесь все средства хороши;
4. Театральность. Пение колыбельных и чтение книг на ночь – отличный ритуал отхода ко сну, малышу он точно понравится, и он будет с раскрытым ртом следить за книжными героями, забыв про пустышку;
5. Изобретательность. Пустышка для малыша является спутником и другом, пора предложить альтернативу. Возможно, вашему ребенку будет спокойно с плюшевым мишкой или мягкой куклой.

Саму же соску нужно утилизировать и не дать ребенку найти ее дома. Если малыш вновь ее отыщет, придется начинать все с начала.

**Как отучить двухлетнего малыша сосать соску**

В два года ни соски, ни бутылочки в окружении малыша быть не должно. Если же вы пропустили момент, когда сосание соски переросло во вредную привычку, пора переходить к наступательным действиям.

Первое, что вы должны сделать – это уяснить, что не нужна соска ребенку в 2 года, и решить, как отучить его от пустышки.

* Обмен. Для творческого малыша подойдет метод заветного желания. Вспомните, как сами в детстве прятали зубик под подушку, в надежде, что фея подложит вместо добычи копеечку. Такой же сюжет можно организовать и с пустышкой. Главное: незаметно совершить подмен;
* Подарок. Двухлетний карапуз считает себя достаточно взрослым, особенно в обществе младенца. Самое время воспользоваться возрастным различием и предложить ребенку подарить свою соску грудничку, ведь ему она нужнее, он маленький и часто плачет;
* Совместное времяпрепровождение. Если, вместо соски, вы предложите ребенку засыпать вместе, то, поверьте, такой расклад ему точно придётся по душе;
* Утилизация. Любимая пустышка, при активном использовании, быстро изнашивается, особенно, если у ребенка уже полный ротик зубов. Не спешите покупать новую, объясните малышу, что поломавшуюся пустышку пора выбросить, а новую такому большому мальчику или девочке уже никто не продаст;
* Альтернатива. Главное объяснение затянувшегося сосания пустышки – неумение успокаиваться или засыпать другими способами. Предложите ребенку приятную альтернативу. Сделайте ему расслабляющий массаж перед сном, включите светильник с тихой музыкой, купите красивую пижамку и игрушку, с которой ему будет приятно засыпать.

При этом, не забывайте рассказывать, что пустышка нужна только малышам, а ваш ребенок уже подрос.

**Чего нельзя делать, отучая от пустышки**

Решая, как безболезненно отучить ребенка от пустышки, напрочь откажитесь от проверенных дедовских методов. Криками и запугиваниями делу не поможете.

1. Не нужно мазать соску горькими специями или закрашивать зеленкой, ребенок от пустышки может и откажется, вот только травма психологическая останется. Ведь соска для него – друг, и этот друг его подвел;

2. Не стоит заведомо портить соку, так как ребенок может проглотить часть силикона или подавиться;

3. Крики не помогут, поймите, малыш ищет в соске успокоения, он и так встревожен, а в добавок к пропаже пустышки еще и кричащая мама;

4. Не забирайте пустышку у ребенка в момент каких-то перемен или если он болеет. Позже вы найдете подходящее время, как отучить ребенка сосать соску. Кстати, если у ребенка чешутся зубки и он активно использует соску для облегчения неприятных ощущений – самое время предложить ему прорезыватель с охлаждающим эффектом.

Материал подготовила педагог-психолог Хайдарова М.С.