



Елена Любимова

Я ХОРОШО СЕБЯ ВЕДУ И ДОМА, И В ГОСТЯХ

*Как отучить ребенка от вредных привычек
и научить хорошим манерам*



ОДОБРЕНО ПСИХОЛОГАМИ. ПРОВЕРЕНО МАМАМИ

Елена Владимировна Любимова
Я хорошо себя веду и дома, и в гостях.
Как отучить ребенка от вредных
привычек и научить хорошим манерам
Серия «Лучшая книга о вашем ребенке»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11034919

*Я хорошо себя веду и дома, и в гостях. Как отучить ребенка от вредных привычек и научить хорошим манерам: Вектор; Санкт-Петербург; 2015
ISBN 978-5-9684-2486-0*

Аннотация

Вы волнуетесь, когда идете с ребенком в гости, в кино, в цирк, ведете его в детский сад? Что заставляет вас тревожиться? Какие причины для беспокойства? Может быть, вы не уверены, что ваш ребенок умеет себя вести? Или втайне знаете, что у него есть не слишком приятные привычки?

Елена Любимова поможет вам разобраться в этих непростых ситуациях. Вы узнаете, как привить малышу хорошие манеры и развить умение общаться. Освойте практики избавления от таких «неудобных» привычек как ковыряние в носу, откусывание ногтей и т. д.

Простые и действенные правила помогут мамам и папам разобраться с тревогой: «он опять делает ЭТО».

И вы сможете снова получать удовольствие от прогулок и культпоходов вместе со своим маленьким непоседой.

Содержание

Введение	5
Часть I. Как отучить ребенка от вредных привычек	8
Как отучить ребенка сосать палец и не навредить его развитию?	8
Практические советы	14
Что делать, если обычные методы не действуют?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Елена Любимова
Я хорошо себя веду и дома, и в гостях.
Как отучить ребенка от вредных
привычек и научить хорошим манерам

© Е. Любимова, 2015

© ООО «Издательство „Вектор“», 2015

Введение

Принято считать, что личные привычки каждого человека можно поделить на вредные, полезные и нейтральные, которых очень мало. Однако при более внимательном изучении вопроса можно заметить, что негативные «причуды» разного рода вредны лишь при определенных обстоятельствах или в определенном возрасте. А вред многих из них банально преувеличен для всех возрастов.

Так, часть привычек имеет достаточно строгие возрастные рамки. Скажем, курение и прием алкоголя считаются проблемой острой, но сугубо взрослой. Процент курильщиков или пьющих среди детей относительно невысок в любом обществе, потому что число детей из неблагополучных семей не превышает числа детей, выросших в семьях полных и здоровых. То есть вторых всегда будет больше, чем первых – это факт.

Привычки наподобие сосания пальца считаются характерными только для детского возраста. И в самом деле, взрослым сосать палец несвойственно, хотя они могут ерошить волосы, дергать себя за ухо, ковыряться в зубах, как будто они еще растут...

Среди детских привычек процент тех, что причислены ко вредным, традиционно выше, чем среди взрослых. Тому есть свои причины. Например, известно, что многие взрослые и дети в периоды напряженных размышлений дергают себя за мочку уха. Очевидно, что если вы будете делать это постоянно и сильно, есть риск, что она попросту растянется, увеличится в размере, даже если вы уже давно повзрослели, и ваше тело не находится в стадии активного роста.

Доказательства, что путем постоянного умеренного (не доходящего до травмы) воздействия можно деформировать любую часть тела, существуют. Главным образом, речь идет о результатах, достигнутых теми или иными народами, в традициях которых значатся или значились намеренные деформации ушных мочек, шеи, носа и других органов. Пусть мы и не принадлежим к этносам, практикующим нечто подобное, но мы точно знаем, что таким модификациям рано или поздно поддается и быстро растущий детский, и взрослый организм. Например, мочка уха у женщины, постоянно носящей массивные серьги, закономерно растянется, хоть и не так быстро, как у девочки, которая по каким-то причинам привыкла дергать ее пальцами.

Точно так же обстоят дела и с другими привычками, которые, в сущности, одинаково свойственны всем возрастам. Взрослый человек, подергивающий себя за ухо, почесывающий висок, жующий зубочистку и т. д., едва ли вызовет у нас удивление. Максимум, мы сочтем его человеком недостаточно воспитанным. Однако мы не увидим в его действиях ничего опасного – даже не подумаем, что он может проглотить зубочистку или растянуть себе ухо. А вот если так будет делать ребенок, мы сразу попытаемся остановить его, запретить замеченное навязчивое действие. И сделаем это потому, что мгновенно сочтем его небезопасным – если не сейчас, то в недалеком будущем. Что уж говорить в этом свете о привычках и впрямь неприятных, вызывающих отвращение!..

Дети не знают, что такое стыд, чем красивое отличается от уродливого и др. Им несвойственны мораль и правила общественного поведения – объяснить их суть, приучить к ним ребенка должны родители. Но пока этого не случится, дети способны выработать у себя привычки поистине тошнотворные и демонстрировать с тех пор всем окружающим.

Детишек не беспокоят всякие условности, хотя взрослые, у которых остались или появились потенциально неприятные другим привычки, чаще всего стараются контролировать себя при посторонних. И как раз выработанная с возрастом способность сдерживаться играет в нашем восприятии таких «маленьких чудачеств» решающую роль. Согласитесь: даже если мы знаем, что наш знакомый так и не отучился ковырять пальцем в носу, мы,

конечно, постараемся не здороваться с ним за руку, но не прекратим дружбу с ним лишь по этой причине. Точно так же мы извиним подругу за то, что она, забывшись, грызет ногти или кожу вокруг них. А такие сравнительно нейтральные движения, как почесывание виска или поглаживания ушной мочки у взрослого и вовсе нас не встревожат.

Таким образом, о многих взрослых привычках мы склонны судить менее строго, чем о детских. И основой нашей толерантности выступает лишь одно условие – чтобы мы этого, по возможности, не видели. Ну, а поскольку дети совершенно не умеют скрывать что-либо, признаем, что нас в их поведении сильнее всего смущают два момента, нехарактерных для мира взрослых. Первый состоит в том, что даже действие непристойное или отвратительное на вид ребенок будет автоматически совершать в любом окружении, не таясь – независимо от того, нравится это зрителям или нет. А мы, взрослые, очень не любим неприятных зрелищ и стремимся их избегать, когда возможно... Второй же повод для опасений связан, как правило, с мыслями о вероятном вреде, который может нанести развитию малыша это действие.

Например, мы всегда думаем, что у ребенка, в зависимости от его привычек, ноздри и впрямь способны раздуться, как у обезьянки, пальцы – вытянуться, ногти – слезть и др. Мы также не без оснований начинаем думать о количестве проглоченных им бактерий и других «леденящих кровь» моментах. Особенно это касается случаев, когда действие явно связано (а это с детьми случается очень часто) с попаданием в рот потенциально загрязненных предметов. Родителям детей – обладателям подобных «пристрастий» неприятно вдвойне. Они, будучи взрослыми, отлично понимают: общество еще может простить их ребенку даже злую шалость, поскольку для детей такое поведение нормально. Но оно никогда не простит ни ему, ни им публичное воспроизведение действий, вызывающих спазмы в желудке или откровенную брезгливость.

Так что у родителей есть веские основания судить о вреде привычек своих чад строже обычного, ведь зачастую они вредны и для родительского имиджа и статуса. И все же наличие у нас таких оснований не отменяет того факта, что мы правы не всегда. Причем не только в оценке истинного вреда, наносимого тем или иным рефлекторным действием, но и в избрании тактики отучения от него, к которой нас подталкивают негодование и стыд. В этой теме разобраться непросто. В ней слишком много нюансов и откровенных кривотолков. Да и дети в силу отсутствия мотивов к исправлению нередко проявляют редкое упорство при попытках воздействовать на них. Поэтому разберемся с наиболее распространенными детскими привычками по порядку.

Дети вообще не склонны к послушанию, сплошь и рядом забывают родительские наставления, возвращаются домой уставшие, но довольные порцией приключений, в которых они сегодня поучаствовали!.. А мы потом латаем порванную одежду, дезинфицируем содранные коленки и в очередной раз, уже бесконечно усталым голосом повторяем свои скучные «нельзя»...

Что ж, если мы вспомнили этот период и его основные вехи, мы наверняка вспомним и другое – ни с чем не сравнимое удовольствие от шалостей не дома, а именно в присутствии сторонних наблюдателей – сверстников или родительских друзей. Все мы особенно любили маминых подруг за подарки и ласку, а папиных друзей – за искреннее одобрение нашей ловкости, находчивости, целеустремленности в играх... Бывало, конечно, что мы в гостях совершали и отдельные проступки – например, проливали напитки, портили дорогостоящую технику или обрывали занавески (иногда – вместе с карнизом). Однако разве можно было судить об этом строго, если действовали мы всегда в компании друзей, да и сами хозяева дома всегда и с охотой прощали нам такие «подвиги»!

Несомненно, сейчас, во взрослой жизни мы уже не относимся к шалостям малышни так легко. Мы знаем, что трое ребятишек примерно одного возраста могут нанести интерьеру квартиры ущерб, сопоставимый с прохождением торнадо. Поэтому мы стараемся не

оставлять ни своих, ни чужих детей без присмотра надолго – особенно если эта смешанная компания «нарисовалась» в нашем собственном доме!.. А когда виновниками случившегося в гостях еще становится именно наш непоседа, мы и вовсе готовы сгореть со стыда – ведь хозяева дома судили по нам, своим друзьям, и так доверяли благоразумию нашего сорвиго-ловы!

Действительно, взрослые есть взрослые. И одним из признаков зрелости у них обычно выступает желание иметь идеальных детей – не только здоровых и красивых, но и спокойных, улыбчивых, вежливых буквально с колыбели. Естественно, мы знаем, что эти качества, в отличие от внешности, не являются врожденными. А стало быть, мы поначалу так и «рвемся в бой» с намерением поскорее опробовать на уже начавшем ходить чаде свои педагогические дарования... Нам кажется, что у младшего поколения такой семьи, как наша, нет ни единого повода усвоить какие-то дурные привычки – ведь мы живем со своей «второй половинкой» душа в душу, не употребляем бранных выражений и, разумеется, всегда моем руки перед едой. Ан нет, не все так просто. И вскоре мы убеждаемся, что с детьми ничего и никогда гладко не бывает!.. Например, наше счастливое чадо, едва выбравшись из пеленок, может начать изводить весь дом непрерывными капризами, пустить в ход кулачки... А у некоторых малышей буйный темперамент обнаруживается в еще более неожиданной обстановке. Например, когда впервые после его появления на свет родители приглашают гостей в дом или рискуют выбраться к друзьям со своей «маленькой гордостью» на руках. Сплошь и рядом первое «откровение» настигает родителей именно в моменты, когда они с чадом оказываются в незнакомой обстановке, в окружении множества посторонних, так сказать, ушей и глаз.

Однако среди детей, поведению которых в семье мы не могли нарадоваться, есть и те, кто наверняка «выкинет фортель» за ее пределами – на курорте, в гостях, в магазине... Детей, одинаково «хороших» и послушных как в одной среде, так и в другой, – единицы. А подавляющее большинство домашних тихонь выглядят такими только в пределах этого самого дома. Поэтому поведение ребенка в кругу домочадцев отнюдь не является гарантией такого же скромного поведения и в гостях – разве что за нашим чадом и ранее была замечена сильная робость. В остальных же случаях не стоит слишком полагаться на его «незаметность» в непривычных условиях. А это значит, что обучать малышня правильному и достойному поведению среди чужих людей необходимо так же, как и поведению дома. И нужно обязательно учитывать, что речь идет о разных условиях – с точки зрения количества событий и людей вокруг, количества внимания, уделяемого нашему карапузу. Одолеть «шероховатости» в одном случае значительно проще, чем в другом, просто из-за разницы условий. Впрочем, «шероховатости» эти из-за нее же и проявляются, подчас со стороны совершенно неожиданной... Но – обо всем по порядку.

Часть I. Как отучить ребенка от вредных привычек

Как отучить ребенка сосать палец и не навредить его развитию?

Самая большая проблема в том, что у этой привычки имеются разветвленные корни. Часть из них лежит в области физиологии – в необходимости развивать и поддерживать работоспособность челюстного, речевого аппарата, функций глотания, жевания, пищеварения, речи. Вторая часть привычки сосать палец берет основу в чистой психологии, в рефлексе, закрепившемся за счет длительного кормления грудью. В дальнейшем этот рефлекс связывает похожий на материнский сосок предмет во рту с ощущением безопасности, комфорта, сытости. Дети с их неустойчивой, впечатлительной психикой черпают в этом воспоминании-рефлексе свое спокойствие и способность мыслить, то есть осознать какие-то события, делать из них выводы, искать оптимальное решение вопроса. Иными словами, полезная сторона привычки сосать палец, несомненно, существует. И состоит она в том, что данное действие позволяет головному мозгу ребенка создать базовые механизмы регулирования своих действий.

В то же время у нее имеется и сторона не столь привлекательная. Как и всякая привычка, она может, так сказать, перерасти себя. В данном случае это означает, что головной мозг всегда рискует удовлетвориться уже достигнутым, то есть перестать развивать на этой уже созданной основе что-то более сложное, например, решимость и способность к здравому мышлению, когда палец во рту отсутствует. Кроме того, привычка может усугубиться до состояния и впрямь болезненного. Как мы понимаем, она служит внешним проявлением действительно проблемного мышления – направленного на решение вопросов тревожных, сложных для ребенка. Поэтому и опасность в ней заложена соразмерная. Она появляется, когда таких событий в жизни чада возникает слишком много, и они носят уж слишком травмирующий или непостижимый для него, но негативный характер. Проще говоря, нередко жизнь детей даже из благополучных семей складывается так, что число поставленных перед ребенком и не решенных им вопросов начинает заметно превышать число вопросов, на которые он нашел ответ. В таких случаях привычка, сопутствующая процессу поиска ответа, усугубляется прямо пропорционально количеству и напряженности вопросов, которые пока не решены.

В столь сложном положении от нас, как видим, требуется одновременно и много, и мало. А именно – поддерживать такую обстановку, чтобы воспитание не усугубило вероятных психологических «драм», которые разыгрываются в сознании нашего чада и выражаются сосанием пальца. Следует помнить, что скрытые внутренние конфликты нередко не может нащупать даже опытный психолог – во всяком случае, не за первые несколько сеансов. А мы, родители, и вовсе не психологи. А значит, наши дилетантские приемы «житейской мудрости» не дают никакой гарантии, что мы сумеем верно определить суть мучающей ребенка проблемы. Тем более мы не можем быть уверены, что она вообще отсутствует, придя к выводу, будто корни у привычки нашего ребенка имеют исключительно физиологическую основу.

Родителям свойственно заблуждаться насчет «здоровья» их семейных отношений. Увы, почти 80 % семей, полагающих собственную «ячейку общества» вполне нормальной и даже любящей, ошибаются. Дело в том, что взрослые – это не дети. У них имеются уже проанализированные воспоминания о принципах воспитания и распределения ролей в роди-

тельской семье. При этом ошибок в их собственной «атмосфере» детства было немало – это можно гарантировать. А между тем, таких ошибок мы увидать не в состоянии, ведь как раз в то время у нас не было альтернативы. То есть даже если мы жили в семье глубоко порочной или несчастливой, нам было не с чем сравнивать, поскольку в другую семью мы не попадали (по крайней мере, надолго).

Так что недостатки полученного в детстве воспитания и увиденного тогда же примера всегда очень прочно в нас поселяются. Главным образом, потому, что мы осознаем их как недостатки крайне редко, только в той части, где они очень мучили именно нас. Кроме того, не забудем, что даже если многое «родом из детства» мы подвергли критике и изменили, внедрению этих приобретенных принципов могут помешать условности чисто возрастного мышления. Например, все мы знаем, как полезно бывает взрослому человеку «надавить» на кого-то со всей доступной авторитарностью. Мир «больших» людей очень любит определенность мнения, амбициозность, напористость, властность и вообще умение получить свое добром или силой... Именно с помощью этих качеств мы наверняка добились большей части всего, что полагаем своей заслугой, как в личной, так и в общественной сфере.

Иными словами, взрослый человек частенько думает, что «крепкая» семья – это семья, члены которой не столько любят друг друга, сколько четко распределены по «ролям» и «обязанностям», никогда не выходят за пределы установленных рамок. Плюс, очевидно, что для взрослых людей лицемерие и способность лгать являются качествами прямо-таки жизнеобrazующими. Понятно, что без умения врать и многое скрывать в этом мире и в обществе прожить невозможно. Этот механизм быстро «въедается в кровь», и вскоре мы уже просто перестаем замечать, когда лжем о важном, когда умалчиваем о пустяках... Случается, что взаимоотношения между родными людьми уже давно обстоят не лучшим образом. Но мы, будучи взрослыми людьми, полагаем эти проблемы мелочью или временным явлением, хотя ребенок видит их совсем иначе – как глубокие, тревожные признаки надвигающегося отчуждения.

Справедливости ради нужно сказать, что дети обычно оценивают суть и характер всех этих семейных «неполадок» значительно ближе к истине, чем взрослые... В любом случае, родители нередко попросту не замечают (вернее, успешно стараются не замечать) целого ряда нюансов, очень беспокоящих их детей. В результате, они искренне уверены, что обстановка дома как нельзя более благоприятствует гармоничному и здоровому развитию чада. Оно же в это время буквально хиреет от груза замеченных им, тянущихся уже не первый день конфликтов, тайных или явных.

Так что даже в случае с отношениями в семье, с оценкой которых мы не испытываем никаких затруднений, следует соблюдать большую осторожность. Здесь мы рискуем, что называется, споткнуться на ровном месте... Но кроме них нам нужно учесть особенности и самого воспитательного процесса. В частности, его необходимо выстроить так, чтобы мотивация ребенка выполнить требуемое оказалась неизмеримо сильнее мотива притвориться, будто он это выполнил, или даже поступить наперекор воле родителей. Основных угроз, которые, подобно якорям, удерживают ребенка в плену привычек, две.

Прежде всего, дело в катастрофически низкой способности ребенка осознать корни и потенциальные проблемы, заложенные в его привычке. Нужно понимать, что у него отсутствуют личные причины бросить сосать палец – перестать, и все. С точки зрения малыша, какая-то необъяснимая сила (он, в отличие от нас, бесконечно далек от понимания, что у него вообще имеется головной мозг) однажды заставила его положить пальчик в ротик. И это действие оказалось столь приятным, что в дальнейшем ему захотелось повторить его, и не раз... Как и следует ожидать от этого возраста и уровня развития, дети не понимают, что заставляет их совершать одни и те же действия в каждом похожем случае. Они обычно даже не в состоянии описать, какие именно ощущения или эмоции дает им сосание пальца.

Впрочем, низкая способность осознавать, чем нас так радует привычка, неудивительна. Мы и сами задумываемся об истоках своих привычек крайне редко, хотя нам известно о наличии у нас и головного мозга, и его коры – так чего же мы ждем от своих детей!..

Поэтому ребенок лишь понимает, что его пальчик «сам тянется» в рот. И он не усматривает в этом действии ничего плохого, так как потенциальное инфицирование возбудителями заболеваний, деформация ногтя, фаланг и зубов звучат для него абстракцией. В смысле, что он никогда не испытывал ничего подобного на собственном опыте, в то время как приятное, успокаивающее ощущение пальца во рту для него вполне реально. Таким образом, угрозами мы тут мало что изменим, хоть они и объективны, они лежат пока за пределами понимания ребенка. А вот спокойствие, уверенность в себе и комфорт, получаемые при сосании пальца, напротив, находятся полностью в этом поле.

Оттого пригрозить так, чтобы ребенок, наконец, понял, что от него требуется, мы можем, в сущности, лишь одним, да и то не всегда. Состоит угроза в том, чтобы дать понять малышу, который искренне любит папу и маму, что сосание пальца им не нравится, очень не нравится. Дети очень боятся «быть плохими». Для них данный аргумент весьма серьезен, поскольку в силу маленького жизненного опыта они тесно связаны с родителями, почти не контактируют с другими людьми и не получают от них столько же благ, как дома. Однако даже этот аргумент может стать не столь серьезным, если между чадом и родителями «кошка пробежала», и неоднократно... Для того, чтобы этот ход сработал, нужна хорошая предыстория к нему. А именно – не испорченные скандалами и взаимными обидами отношения.

Ну, а второй «якорь» может держать наше чадо крепче или слабее – это уже во многом зависит от нашего подхода к воспитанию и возраста малыша. Как вам наверняка известно, человеческая личность (способность проводить отчетливую грань между собой и другими) формируется постепенно. От рождения нам дана не она сама, а, скорее, механизм ее успешного развития. Поэтому в течение длительного времени личность ребенка представляет собой нечто весьма аморфное, почти отсутствующее. Пока собственного «Я» у него нет или почти нет, оно подменяется «Я» того из родителей, к кому малыш тянется сильнее. Обычно в течение первых 2–3 лет речь идет о матери, затем – об отце. Но тут строгих правил не бывает, и отступления от указанного принципа, в общем, вполне нормальны.

Так или иначе, пока у ребенка нет своего, так сказать, «стержня», он в значительной степени опирается на чужую, уже сформированную, личность ближайшего взрослого, который находится рядом, заботится о нем (речь не всегда идет о биологических родителях – например, в случае с детьми приемными). По этой причине до определенного момента воспитание как процесс не таит в себе никаких «подводных камней». Взрослый просто заявляет тем или иным способом, что он не хочет, чтобы ребенок делал то или это. И ребенок беспрекословно подчиняется, воспринимая чужое желание как свое (ведь своего у него нет). Однако ситуация может измениться в любой момент, особенно если взрослый попытается приказывать таким способом, который вызовет у ребенка негативные эмоции. По сути, личность вырастает в нас именно в моменты, когда кто-то другой нарушает наши интересы ради соблюдения своих, и мы понимаем, что, образно говоря, остались в дураках. Это касается как взрослых, так и детей. Потому собственное «Я», как давно уже замечено, быстрее формируется у детей несчастливых, живущих в проблемных семьях, в условиях, где у них рано возникает и быстро укрепляется ощущение себя как всегда обиженной стороны.

Таким образом, у родителей всегда имеется определенное временное «окно», в котором приказания ребенку воспринимаются им как собственные желания и мысли. Просто в каждом таком случае их нужно преподносить правильно, чтобы не вызвать у чада неприятных ощущений. Однако у родителей в таких условиях обычно первыми пробуждаются как раз не учительские, а диктаторские наклонности. Оттого у одних детей пора «нетканья» (манеры

отвечать отказом на каждую просьбу) приходит лишь к 7–10 годам, а кто-то из родителей, напротив, сталкивается с непреодолимым сопротивлением чада уже в 3–5 лет.

Этот момент угадать невозможно – наверняка, даже будучи «мелкими тиранами» по отношению к собственному чаду, мы сами будем честно уверены, что всего лишь стремимся к справедливости в обращении со всеми. Поэтому анализировать собственное поведение в попытке предсказать, откажется или согласится ребенок сосать палец, если мы сейчас впервые потребуем этого, бесполезно. Мы можем определить степень развитости в нем собственного «Я» лишь практическим путем – запретив ему что-либо. Просто нужно быть готовыми столкнуться с отказом и сопротивлением, попыткой оспорить приказание.

Как и было сказано только что, дети способны на такое не с первого года жизни. Однако далее личность в них может «окрепнуть» с той или иной скоростью. И предсказать, когда она появится у нашего чада, невозможно. Таким образом, это может произойти в любой момент, даже с ребенком еще грудным, не научившимся ходить или говорить. А с момента, когда в чаде проявится человечек со своим личным мнением, эффективность всех запрещающих слов и даже наказаний за провинность сразу снизится на несколько порядков. Другими словами, малыш, который уже в состоянии понять разницу между своим и родительским мнением (они говорят, что привычка плоха, но ребенку она нравится), быстро сообразит, что ему разумнее опираться именно на свое мнение. И с этого времени начнется родительская головная боль... Как правило, первый конфликт интересов начинается с недоуменного детского «А почему?», попыток объяснить родителям, что ему нравится сосать палец, и, по его мнению, в том состоит безусловный аргумент в пользу «Оставьте мои пальцы в покое».

Само собой разумеется, папа и мама, которые столкнулись с пререкательствами такого рода впервые, тут же сделают попытку надавить сильнее – пригрозят наказанием. Если им удастся напугать ею ребенка, это еще не означает победу. Недостаточно прочная, пока еще податливая (подчиняемая) личность, скорее всего, выберет вариант с обманом. То есть чадо сделает вид, будто больше не сосет пальчики. Но на самом деле оно лишь перестанет делать это при нас и продолжит, когда мы не видим. Ну, а ребенок, в котором собственное «Я» уже очерчено достаточно четко, возможно, станет сосать пальцы с этих пор назло вдвое чаще и азартнее прежнего, с неприятной демонстративностью. Иными словами, родительские угрозы создадут для ребенка лишь новый мотив продолжать. Теперь уже наперекор, втайне (исключительно ради самоутверждения) или даже явно, как поступают более уверенные в себе или сильнее обиженные на родителей малыши.

Поэтому в самом общем виде можно сказать, что воспитание как процесс порождает неприязнь, напряженность, обиды между воспитателем и воспитуемым – двумя участниками процесса. С момента, когда ребенок начинает отличать свою точку зрения от чужой, он с удвоенной остротой замечает и собственное подчиненное положение – главенство и превосходство родителей над ним. Однако теперь то, что ранее казалось ему само собой разумеющимся и носило положительный оттенок (родители заботятся о нем, используя свое преимущество во всем, так что же тут плохого?), теряет привлекательность. Личность ребенка – это, по сути, первая формация в его теле (точнее, головном мозге), которая пытается отстаивать его права и точку зрения безо всяких компромиссов и оговорок.

Естественно, что обучение чему бы то ни было обычно призвано во многом как раз изменить ее – расширить или сделать более гибкой, отменить под давлением новых, ранее неизвестных чаду фактов. Разумеется, личность ребенка будет инстинктивно сопротивляться – как и у любого взрослого, она уверена, что «никому ничего не должна», в том числе обучаться. По этим причинам учитель должен свободно владеть всеми приемами, позволяющими мотивировать, заинтересовывать (мы понимаем, в чем тут разница, верно?)... Однако родители, если они, конечно, не педагоги по профессии, редко способны как следует заинтересовать – дать ребенку положительные мотивы для выполнения требования. А первой

реакцией у взрослых в таких случаях служит гнев на своевольного сорванца, осмелившегося им перечить, особенно если все это происходит на людях.

Именно досада и злость здесь неизбежны, и сразу по двум причинам. Первая состоит в том, что мы, взрослые, очень дорожим мнением о нас окружающих. И при этом нам прекрасно известно, что их мнение о нас будет складываться в том числе из наблюдений и за нашим ребенком. В данном случае – тем, который мало того, что «закусывает» сейчас грязной пятерней, так еще и не слушается нас!..

Вторая причина заключается в указанной выше «нотке» личного оскорбления – в нашей склонности относиться к детскому непослушанию так же, как и к «выяснению отношений» между взрослыми. С переходом в число «зрелых личностей» мы быстро забываем, что ребенок в споре, скорее, отстаивает свои взгляды, чем пытается изменить чужие. У детей личность только развивается. И она, если можно так выразиться, пока недостаточно уверена в самой себе, чтобы попытаться подчинить себе остальных.

Дети – неплохие манипуляторы, но эти действия направлены у них на расширение собственных возможностей, а не сужение наших. В мире взрослых, разумеется, все выглядит несколько сложнее. Зрелые социальные отношения основаны на конкуренции – на том, до чего еще не доросла робкая личность нашего чада. Дети на подобное пока не способны. Они лишь стремятся «ссадить» нас со своей, так сказать, шеи – хотят, чтобы мы от них «отцепились». Мы этой разницы не воспринимаем, потому что привыкли бороться с равными противниками, подозревать, будто каждая «шпилька» в нашу сторону направлена именно на нас. А значит, мы далеко не всегда в силах вовремя выйти из этого «образа» – вспомнить, что отказ может означать лишь отказ, и ничего более. Как следствие, мы реагируем на подобную сцену с удвоенной энергией и возмущением, воспринимая ее как личное оскорбление. И не замечаем при этом, что сами обижаем чадо, которое не хотело поначалу ничего особенного и не ожидало, что мы так «взорвемся». Естественно, после сцены, которая незаметно зашла так далеко (мы приписали ребенку мотив, которого у него изначально не было), ситуация, которую поначалу можно было решить просто и быстро, лишь усугубляется.

Итак, в подавляющем большинстве случаев нами движет «праведный» (нам кажется, что он обоснован) гнев – самый плохой советчик из всех возможных. При этом мы уверены, что шаги, к которым он нас подталкивает, может, и сомнительны, но эффективны, то есть прекрасно подходят для преодоления препятствий... В результате мы добиваемся реакции, однако негативной, противоположной тому, что было задумано. Но теперь мы наверняка поняли, что личность малыша, как и наша, непременно восстанет против попыток давления или принуждения. При этом в реакции детского «Я» будут и отличия от нашей собственной. Ведь мы – люди взрослые и несравнимо лучше владем своими эмоциями и желаниями, мыслим куда расчетливее ребенка.

Это означает, что мы в ряде случаев сможем сдержаться или постараемся простить причиненную нам обиду из соображений, что ее нанесли ради нашего же блага... Более того, мы можем даже просто согласиться с кем-то другим под давлением выдвинутых аргументов. Но дети ничего этого не могут – ни контролировать первые порывы своего проснувшегося «Я», ни сдерживать эмоции, ни искусственно подавлять свою обиду. Единственное наше спасение в таких случаях – в детской сравнительно быстрой отходчивости, которая объясняется пока слабо развитой способностью головного мозга к длительному запоминанию. Но по этой же причине отходчивость ребенка тоже часто обманчива.

Так, он забудет случившееся уже через полчаса в первый раз, и во второй... Однако, во-первых, он забудет не полностью и наверняка в его голове сохранится хотя бы одна наиболее поразившая его из всей ситуации деталь вроде оброненного случайно слова, жеста, взгляда или другой мелочи. Что именно это будет, предсказать невозможно – дети не видят общей картины и мыслят, как правило, очень детально, предметно. Взрослые так не умеют и давно

уже не замечают подробностей в общем контексте. С течением лет наш взгляд и внимание становятся все более абстрактными, обобщающими десяток схожих явлений в один общий предмет для осмысления. Детям же сопоставлять и анализировать нечего – у них не так много жизненного опыта. Именно растущий опыт и объем знаний делает взгляд взрослого все более обобщенным, не замечающим деталей. Поэтому естественно, что дети рассуждают и смотрят на каждое событие совсем по-другому.

Так что ребенку из получасовой сцены может запомниться лишь пара секунд, и далеко не самых важных, с нашей точки зрения. Зато каждый раз, когда он будет «наткаться» на нечто похожее (в том числе случайно, уже не по нашей воле), он будет вспоминать не весь первичный эпизод, а эмоции и состояние, владевшие им тогда.

Существует и второй немаловажный момент. Состоит он в том, что ребенок волей-неволей переключится (особенно при усилиях родителей) на другие мысли, чувства и занятия после одной ссоры, второй... Однако рано или поздно наступит момент, когда таких былых обид в его жизни случится не один десяток. И каждый новый эпизод начнет запоминаться, ассоциироваться с прошлыми случаями.

Фактически здесь произойдет то же, что и с лактацией. Ведь как бы ни был несовершенен разум новорожденного, в первые полгода жизни он все же ухитрится прочно связать уют и безопасность с процессом сосания груди (на то он и сосет сейчас вместо нее палец). Как мы понимаем, эта связь – чисто моторная, не осознаваемая разумом. Но она вырабатывается, и только потому, что эти ситуации повторялись достаточно часто. А это значит, что при определенной частоте повторяющихся скандалов наш ребенок так же быстро распрощается и со своей «отходчивостью». Иными словами, он начнет запоминать не столько подробности былых скандалов, сколько ощущение, что родители «желают ему зла», «не любят» его, «лезут в душу» и т. п.

В нормальных условиях накопленный за время детства массив негативных впечатлений впервые «всплывает» в подростковом возрасте, когда личность ребенка удваивает свои усилия по части становления. Но если мы будем стимулировать этот процесс постоянным давлением, моральным или даже физическим, так сказать, террором, это может случиться значительно раньше – уже к 5–7 годам. При этом значительную часть подобного негатива в отношении родителей и детей вносит как раз воспитание – необходимость навязать ребенку новый взгляд на тот или иной вопрос даже против его воли. Этот элемент приводит к обратному результату самого воспитания и, кроме того, может полностью разрушить семейные узы, любовь, когда-то существовавшие между родителями и ребенком. Оттого неправильное воспитание – вещь крайне опасная, содержащая сильный разрушительный потенциал. И чтобы наша попытка отучить ребенка от сосания пальца (или привычки похуже) не закончилась столь печально, следует забыть обо всех подсказках «маленького наполеона» у нас в мозгу. В сторону придется отставить и уязвленное детским непослушанием самолюбие. А вместо их сомнительных советов лучше попробовать следующие методы.

Практические советы

1. По статистике, мальчики подвержены привычке сосать палец значительно меньше девочек. Однако если уж они взялись это делать, то отучаются от этого самостоятельно куда реже, чем девочки. Так, более 80 % девочек отвыкает сосать палец в начальных классах школы, после первых 2–3 замечаний со стороны учителей или насмешек новых одноклассников. Мальчиков же такие аргументы могут совершенно не беспокоить вплоть до 12 лет (перехода от детства к подростковому возрасту). При этом чем больше, так сказать, стаж ребенка в деле сосания пальца/пальцев, тем сложнее отучить его это делать.

Возможно, по этой причине отечественная медицина рекомендует браться за отучение в первые же недели после появления привычки. Но если ребенок сосет палец/пальцы с самого рождения, начинать бороться с этим нужно не раньше, чем ему исполнится полгода.

2. Вспомним о наличии у привычки сосать палец сильной физиологической составляющей. Если ребенок еще не достиг годовалого возраста, его лучше всего переучить сосать палец, дав ему соску-пустышку. Обычно дети соглашаются на такую замену легко, особенно если получают через соску и прикорм – молочные смеси и напитки, жидкие каши. Парочка таких эпизодов – и малыш сам начнет мусолить соску даже пустой, поскольку запомнит, что она нередко бывает и полной, то есть и успокоение дарует, и челюстям дает поработать, и из нее иногда можно высосать что-нибудь очень вкусное.

Если малышу уже больше года, значит, время соски уже прошло. Поэтому придется придумать что-то другое. Требовать вынуть пальцы из рта «немедленно» или «сейчас же» тоже пока не следует. Лучше начать с того, о чем вы, возможно, уже подумывали – о плавном переходе на пищу, близкую ко взрослой как по консистенции, так и по условиям ее приема. Скажем, можно начать давать чаду тот же прикорм, только уже за обеденным столом, в компании с остальными членами семьи. При этом нужно уделять ребенку львиную долю внимания. Будет отлично, если остальные домочадцы сделают то же самое, сосредоточившись на «госте» за их столом вместо обычных для таких случаев бесед между собой.

Новая обстановка хороша тем, что отвлекает ребенка от привычки массой свежих впечатлений и ощущений, позволяет расшатать стереотип, будто прием пищи и сытость, с ним связанная, приходят только при сосании материнской груди. То есть малыш, которому все ново, которому льстит (а это настроение полностью должны создать мы), что теперь он ест «как взрослый», быстрее откажется от уже сложившегося представления о том, что еда поступает при сосании чего-нибудь. Он усвоит, что еду нужно жевать, а не высасывать, и что прием пищи – это весело и вкусно одновременно. Конечно, впоследствии (именно в силу слишком оживленной вначале атмосферы) ему придется объяснить, что за столом нужно есть, а не болтать или играть. Но пока преждевременно об этом волноваться, поскольку баловство детей во время еды – тема еще далекая, предназначенная, так сказать, для малышей от семи лет и старше.

Ребенка более раннего возраста от игры за столом все равно отучить невозможно. Таким путем у него можно только отбить всякую охоту есть со всеми или выработать ненависть к некоторым продуктам, поскольку именно в игровой форме дети познают свойства блюд, навыки обращения со столовыми приборами. Образно выражаясь, чаду совершенно необходимо отправить на пол (со всем содержимым, разумеется) хотя бы пару тарелок или стаканов, чтобы усвоить, почему этого делать больше не следует. Аналогично ему нужно также как следует уколоться вилкой или порезаться ножом, чтобы после, когда мы всерьез возьмемся за его обучение обращению с ними, оно гарантированно не попыталось ткнуть ими в глаз нам или себе.

Таким образом, родителям в любом случае предстоит перетерпеть некоторый период подобно-балабашества, со стиркой одежды после каждого приема пищи и сокрушенными причитаниями бабушки, которой овсянка угодила прямо в лицо, так как она имела несчастье сидеть рядом с ненаглядным внуком... Последствия этих «увеселений» на начальном этапе, несомненно, добавят нам проблем в будущем, но это будет после. Сейчас нашей целью является искоренение привычки куда более сложной, прочной, многогранной, чем размахивание ложкой и разговоры с набитым ртом. Последнее пройдет и само довольно быстро – обычно для этого остальным сидящим за столом достаточно пару раз договориться провести весь обед в полном молчании, не откликаясь на обращения болтуна. Привычка же сосать палец в качестве воспоминания о детском способе приема пищи может оказаться куда прочнее и опаснее, поэтому здесь нам выбрать не приходится.

3. Конечно, новые навыки жевания и питья как принципов поглощения жидких/твердых продуктов заметно расшатывают детское представление о пище как субстанции, которую нужно откуда-то высосать. Будет отлично, если мы сможем не связать у малыша переучивание с одного на другое с негативными ощущениями. Поэтому его в данном периоде нужно лишь поощрять к обучению, но не корить, одергивать или, тем паче, наказывать за пролитый на пол компот. Однако дети редко сосут палец именно за столом. Обычно это желание настигает их в перерывах между приемами пищи, тем более что питание по «взрослому» графику нетипично и неудобно для детей, привычных есть часто, но понемногу. Поэтому торопиться с переводом чада на трехразовый режим питания не следует – переучивать нужно только на употребление «взрослой» пищи, поскольку его потребностям соответствует лишь эта часть. Таким образом, ребенок вместе со всеми должен съедать меньше остальных – чтобы его можно было «подкормить» еще несколько раз в перерыве между завтраками, обедами и т. д. Говоря еще проще, порции для каждого приема пищи ему следует накладывать небольшие, из расчета 4–5 кормлений в день плюс определенное количество даваемых отдельно лакомств.

4. Конечно, все дети гораздо охотнее едят лакомства чем полезную еду, поэтому впоследствии сладкое и соленое приходится ограничивать – устранять из рациона обожаемые чадом чипсы и конфеты, заменяя их борщом и пюре. Это лишь обижает малыша и приучает его к мысли, что мама по непонятным причинам «назло» кормит его всякой «гадостью» вроде капусты и картошки.

Конечно, нельзя сказать, что этот подход столь уж плох – избыток сладостей и, тем более, полуфабрикатов в рационе еще никому не пошел на пользу, будь он ребенком или взрослым. Но в нашем случае дело даже не в сравнительных степенях полезности тех или иных блюд, а в том, что обязательно необходимо «зарезервировать» в рационе ребенка определенное количество килокалорий – тех, которые мы потратим на сознательное отучение ребенка от сосания пальцев.

Одной из положительных мотиваций для людей всех возрастов является пища – лакомство в качестве именно вознаграждения за предпринятые усилия. Признаемся честно: и мы, уже хорошо владеющие собой взрослые люди, тоже нередко благодарим себя за маленькие победы с помощью именно еды. А у детей такие поощрения вообще являются основными. Поэтому от нас требуется сперва убедиться, что введение новой системы поощрений не приведет к нарушению рациона ребенка и к перееданию, а затем можно приступать к реализации самого метода.

Можно попросить ребенка больше не сосать пальчик, потому что это вредно для его зубов, некрасиво, может привести к проглатыванию возбудителей, от которых у него потом заболит животик и проч. Кстати, в контексте возможных заболеваний мы можем прибегнуть к маленькому обману – упомянуть те из них, которыми ребенок уже страдал в недавнем прошлом. Это не слишком хорошо с моральной точки зрения, зато куда более эффективно,

чем угрозы и наказания. Вспомнивший свои былые страдания малыш наверняка задумается, хочется ли ему «второго раунда». Поэтому предостережение, основанное на его реальном опыте, подействует лучше любого другого.

После объяснений, сделанных спокойным, не таящим угроз и намеков на наше личное недовольство тоном, следует предложить ему замену. Например, это можно сделать так: «Будешь получать по конфете/кусочку банана/яблока и прочих вкусностей каждый раз, когда тебе захочется пососать пальчик, но ты удержишься». Предложите чаду приходить к вам, когда ему захочется в очередной раз «полакомиться» пальцем, и просить что-нибудь вкусненькое. Не нужно специально требовать от ребенка каждый раз пояснять, чем он заслужил очередную ложку мороженого. Если он будет каждый раз напоминать себе, что началось это все с сосания пальцев, он никогда не забудет свою привычку.

Лакомство-вознаграждение нужно менять по несколько раз в день (скормили один банан – следующим берем яблоко или грушу). За один раз малышу не следует давать слишком много. Во-первых, маленький притворщик начнет бегать к нам за любимыми конфетами очень часто – вероятно, даже чаще, чем ему будет хотеться сунуть палец в рот. Во-вторых, период переучивания предстоит длительный – минимум несколько недель постоянного «прикорма». Поэтому порции должны быть маленькими, чтобы они не превращались в еду, оставаясь просто лакомством.

В процессе отучения необходимо следить, насколько искренен с нами ребенок. Как было сказано выше, в подавляющем большинстве дети реагируют враньем на первую же попытку отучить их от чего-либо. Увы, мы сами учим их лгать с самого детства – не нарочно, случайно. Например, когда отпрашиваемся у начальника под предлогом вымышленного недомогания, а чадо слышит наш разговор и видит, что мы вполне здоровы. Кроме того, мы лжем детям, когда говорим, что мама любит папу по-прежнему, и вообще у них все в порядке, в то время как ребенок явно задал вопрос, подозревая противоположное. Словом, дети быстро усваивают суть и лжи, и скрытности. Это неизбежно, потому что без них мы сами во взрослом обществе не проживем, а дети стремятся скопировать все особенности нашего поведения. Так что в ответ на прямо поставленное требование не делать чего-то ребенок может быстро сообразить, что просьбу мамы вовсе не обязательно выполнять буквально. Для многих малышей этот ход мыслей естественен – мы и сами не поверим, насколько, пока не убедимся. Досадовать на это поздно – рано развившаяся способность обманывать вовсе не означает, что наш ребенок «загублен» как будущий хороший и честный взрослый. Скажем так: обычно родители учат детей лжи удачной и полезной – той, что приносит выгоду. Поэтому, как и все уже опытные лгуны, они убедительны и предусмотрительны, и мелкие бытовые обманы легко сходят им с рук. Но при этом родители совершенно забывают указать наблюдательному чаду на причины своего успеха, а также на неудачные случаи из прошлого, когда ложь вскрылась, пошла им отнюдь не во благо, они ненароком стали ее заложниками и т. п. По сути, для отучения от вранья детям следует своевременно показать именно это – отрицательную сторону методов, которые мы при них реализовали с неизменным успехом. Потому пока родителям нужно учесть, что их, возможно (и даже вполне вероятно), попытаются обмануть – перестанут сосать палец лишь в нашем присутствии. А значит, нужно проконтролировать процесс хотя бы частично, чтобы не дать ему развиваться в полноценную лживость ребенка лишь потому, что первый опыт станет столь успешным – и родители ни о чем не подозревают, и вознаграждения поступают в рот бесперебойно.

Отучать ребенка от вознаграждений после того, как исчезнет целевая привычка, следует постепенно – ненавязчиво сводя их на нет. Лучше всего либо потихонечку обесценивая награду: «Ты теперь большой и умеешь не сосать пальчик, не грызть ногти и без конфетки», либо указав на положительные стороны достигнутого результата как на главный приз: «Смотри, какие ручки красивые, пальчики ровненькие, мягонькие, нежные, сильные»

и т. д. Не следует напоминать уже почти переучившемуся с пальца на лакомства чаду, почему мы вообще завели эту практику.

5. Сосание пальца у многих детей довольно строго связано с определенными состояниями. Легко заметить, что они сосут его от обиды, скуки, испуга, в момент напряженных размышлений и т. д.

В таком случае ребенка, когда он входит в это состояние, разумнее просто отвлечь, безо всяких дополнительных хитростей. Иными словами, если нам не составляет труда связать одно-два его состояния с этой привычкой, в дальнейшем мы наверняка сумеем избегать их почти полностью, особенно если постараемся.

От воскрешающих негативную привычку ситуаций детей лучше всего отвлекают занятия, требующие работы руками. Этот совет наиболее универсален, так как он позволяет одинаково успешно прекратить сосание пальца почти во всех вариантах – и от скуки, и от обиды, и во время специфичных увеселений (просмотра телевизора, например). Поэтому займем чадо лепкой, рисованием, несложной, но совместной (чтобы контролировать темп работы) уборкой, игрой в «ладушки» и т. п. Азарт игры в любом случае придется поддерживать на высоком уровне, заинтересовать ребенка, чтобы она захватила его на 15–20 минут (примерно столько нужно детям, чтобы ручки устали, и желание пососать палец ушло).

6. Как уже говорилось выше, детям необходима стимуляция органов и тканей ротовой полости, пищевода. Дело не в одном сосании пальца: очень скоро у них еще молочные зубки резаться начнут, а за ними – и постоянные. Так что, возможно, стоит попробовать заменить как пальцы, так и соску чем-нибудь вкусным, но твердым – например, кусочками яблока и моркови, сырокопченой колбасы и др. В этом смысле полезно и мороженое – его лизание отлично разминает мышцы языка. Только не нужно выбирать продукты, которые ребенок не любит, – он не отдаст предпочтение им перед пальцами ни при каких обстоятельствах. Если уж мы решили заинтересовать его, это нужно делать с пониманием, что одними полезными продуктами дело все равно не обойдется.

В данном случае акцент нужно делать на полезности не столько пищевой, сколько жевательной – развивающей челюстной и мышечный аппарат. Иными словами, очевидно, что яблочный фреш полезен не меньше яблок, а вот густо приправленные ароматизаторами сухарики «со вкусом копченостей» в этот ряд вообще не попадают. Однако, если мы сравним эти три продукта с позиции того, что полезнее для ротового аппарата, мы увидим, что «не попадает» здесь именно фреш, а вовсе не сухарики, не так ли?

7. Нужно обратить особое внимание на степень активности и, если угодно, развитости детских рук. Возможно, ребенку недостает не столько пищевкусовых, сколько тактильных ощущений? Быть может, мы слишком часто запрещаем ему прикасаться к различным поверхностям и предметам? Ясно, что мы это делаем как раз потому, что после он обязательно потянет их в рот – вместе с возбудителями инфекций, разумеется. Тем не менее сосание пальца восполняет не только, так сказать, кулинарный, но также и тактильный «пробел». А это значит, что мы сами можем создать порочный круг, когда чем меньше чадо тянет ручонки к чему бы то ни было, тем активнее оно сосет палец или пальцы.

Тактильный, а не пищевой голод в случае с детьми не стоит недооценивать. Взрослым людям не нужно ощупывать предмет, чтобы определить его свойства. Для этого у них имеются знания о схожих предметах, словесные пояснения окружающих, отличное зрение, понимание, что незнакомые предметы и вещества часто безопаснее просто осмотреть, а уж после – прикасаться к ним. А вот у ребенка ничего этого нет. В том числе хорошего зрения, которое тоже появляется лишь годам к пяти, а до тех пор оставляет желать лучшего, так как зрительные бугры в коре, зрительный нерв и сетчатка глаза учатся видеть далеко не сразу. Оттого для детей так важно все понюхать, потрогать и попробовать на вкус. У них нет ни достаточного словарного запаса для понимания родительских описаний, ни знаний для тео-

ретического сопоставления. А значит, у них и есть лишь эти три метода познания, и наши запреты трогать «гадость» ничем не будут заменены.

Исходя из этого, можно предположить, что чаду просто недостает впечатлений, даруемых прикосновениями к различным предметам и субстанциям. Частично этот голод утоляет направленная работа руками – лепка, рисование и т. д. Но этого может быть недостаточно, поскольку уже знакомая глина на ощупь сильно отличается от грязи, добытой в ближайшей луже... Поэтому ребенку, сосущему палец по причине тактильного голода, необходимо делать легкий массаж кистей и стоп.

8. Тактильные ощущения должны быть разнообразными. А значит, стоит немного «ослабить поводок» в случаях относительно безопасных – когда ребенок пытается потрогать предметы не острые и не горячие, а просто необычные. Например, зубья расчески, домашнего кота (да-да, есть риск остаться поцарапанным, но лучше пусть он усвоит его сразу, так как все животные в этом смысле одинаковы) и т. п. Аналогично малышей лучше не удерживать от действий, схожих с баловством, но безобидных. Скажем, таких, как копание в старых бумагах и газетах, рисование смывающимися красками (мелом, так называемыми исчезающими чернилами) на поверхностях вроде линолеума, крашеных дверей и др.

Также ребенка не помешает познакомить со специфичными текстурами – засохшим цементом и натуральным хлопком, шелкографией на обоях и др. Подобные знакомства особенно актуально проводить, именно чтобы отвлечь его от очередной попытки сунуть палец в рот. Например, заметив это движение, можно сказать: «Давай-ка, я тебе кое-что покажу!», и тут же протянуть ему очередной «образец». Это может быть кусок полотна, необычное изделие из натуральной кожи (например, браслет). С такими целями родители часто покупают игрушки из текстурных материалов (флис, шерсть), фигурки из соленого теста, поделки из бересты, коры и проч.

Словом, лучшими помощниками в данном случае для нас, несомненно, станут не магазины детских товаров, а мастера, у которых можно заказать изделия необычные, авторские (особенно в смысле материала исполнения). Однако возьмем себе на заметку, что, если мы купили предмет, сделанный не на заказ (не предназначенный для игр), его предварительно придется обезопасить, то есть предварительно удалить все, что может нанести ребенку вред в процессе знакомства с новой игрушкой (мелкие металлические элементы, булавки и прочие колющие детали).

9. Действующее на нервы движение ладошки прямиком в рот несложно прервать и обычными объятиями, поцелуем. Дети нередко сосут пальцы в условиях, когда мы не можем предложить им ничего из обычных «заменителей», например, на улице или в магазине. В общественных местах мы часто заняты чем угодно, кроме ребенка, и не имеем возможности отвлечь его от пальцев обычными средствами. Чадо же в незнакомой обстановке нервничает вдвое сильнее, а потому нуждается в успокаивающем посасывании пальцев, как никогда. Так и получается замкнутый круг – на каждой прогулке пальчики рта не покидают, а мы ничего толком и сделать с этим не можем, хотя дома уже хоть как-то с этой проблемой справляемся.

Ругать ребенка в таких условиях недопустимо. В качестве альтернативы существует вариант, ко-гда мы, подметив начало движения, должны немедленно отвлечься от всего на свете, взять ребенка на руки или за руки, заговорить с ним, поцеловать. Словом, уделить внимание только ребенку – хотя бы в течение пары минут каждый раз, когда он вновь потянет пальцы в рот.

10. Аргумент вроде «взрослые пальчик не сосут», предъявленный с намерением стимулировать желание ребенка стать «совсем как мама и папа», обычно неэффективен. Дело в том, что привычки как таковые всегда являются делом личным. Мы, будучи взрослыми

или детьми, никогда не судим о них с позиции полезности или адекватности, соответствия определенным возрастным рамкам и т. д.

Как уже говорилось, максимум, на который в таких случаях способен взрослый – это поддаваться определенно не «имиджевым» привычкам только в одиночестве, удерживаясь от рефлекса на людях. Однако неспособность судить о них как «хороших» или «плохих» одинакова у всех возрастов.

По этой причине родительское замечание и не сработает – ребенок не соотносит представление, насколько он «взрослый», с тем, насколько часто он сосет палец. А значит, требовать от него подражания в этом плане нам бессмысленно и даже, возможно, небезопасно. По крайней мере, есть риск, что чадо, восприняв наши слова уж слишком всерьез, бросит сосать палец, но начнет вместо этого делать то же, что наверняка делаем по привычке мы. Например, грызть в раздумьях кончик ручки, дергать себя за мочку уха, чесать висок, крутить пряди волос и т. д. Именно из-за наличия у всех нас личных, особых привычек выдвигать требование подражать кому-то не следует – тем более в случае с детьми, которые подражают всегда с охотой и очень точно!

Что делать, если обычные методы не действуют?

Конечно, результатов таких мягких, учитывающих все нюансы попыток не стоит ожидать сразу, на их получение понадобится несколько недель. Как вы наверняка уже заметили, и не на одном примере из жизни, самый короткий путь к решению проблемы – радикальный, подразумевающий давление. Однако мы пытаемся этого избежать, и поступаем правильно. Несомненно, если мы прибегнем к угрозам или даже физическим воздействиям (шлепки по рукам и другим частям тела), то наверняка перестанем видеть своего отпрыска с пальцами во рту уже через несколько дней и уже навсегда. Однако у каждого решения есть свои последствия. В данном случае главными следует считать два долгосрочных результата. Первый из них тот, что ребенок уже с этого момента начнет испытывать к нам и нашему «воспитанию» устойчивую неприязнь. А второй заключается в раннем обучении чада искусству лжи. То есть вероятно появление у него новой привычки – врать систематически, виртуозно и весьма убедительно, скрывать от нас все, что, по его мнению, может нас не «устроить». А значит, на примере такого пустяка, как сосание пальцев (согласимся, не так уж страшно – смотря с чем сравнивать), мы сильно рискуем показать ему пользу и эффективность вранья. И научить, что нас провести несложно, что мы вообще лишь хотели, чтобы он не делал этого при нас. А ведь лживость намного опаснее сосания пальцев, особенно в будущем.

Поэтому мы определенно сделали правильный выбор. Однако он не лишен и недостатков, главный из которых заключается в недостаточной мотивации у ребенка прекратить делать это хотя бы в нашем присутствии. Увы, все мы несговорчивы и непослушны, особенно если сами не видим никаких причин отказываться от столь невинного развлечения, как одна из наших привычек. Хорошо, если кому-то удастся убедить нас с помощью мер не принуждающих, и, тем не менее, эффективных, но ведь такие еще нужно подобрать, а это не так просто сделать.

Поэтому следует быть готовыми к ситуациям, когда мы окажемся столь плохими знаками натуры своего чада, чтобы так и не найти подходящий нашему случаю метод. Либо же его привычка окажется столь упорной, чтобы ее так ничто и не «взяло». Такое случается чаще, чем кажется. Во-первых, процент сосущих палец детей очень высок, и он составляет в разных возрастных группах более 75 %. Во-вторых же, у сосания пальца имеется сразу несколько веских причин. Тут и физическая потребность в развитии ротового аппарата, и психологическая потребность в само-успокоении, комфорте, и вероятный дефицит тактильных впечатлений. Привычка может оказаться весьма упорной к искоренению лишь потому, что зиждется лично у нашего чада сразу на нескольких основаниях. И все, одного этого нюанса будет вполне достаточно, чтобы мы не справились!

Поэтому избавиться от самого по себе сосания пальца не столь сложно – в том смысле, что, скажем, по поводу ряда других привычек объяснения у фрейдизма заготовлены куда более пространные. Тем не менее, сложности добавляет юный возраст обладателя привычки, делающий совершенно непонятными большинство аргументов в пользу отказа от нее. Как уже было сказано, в школьные годы дети быстро отучаются – под влиянием многочисленных насмешек одноклассников. А если этого не происходит там (редкие, но не исключительные случаи), то уже стопроцентной гарантией становится переход к подростковому возрасту. Ребенок, в котором просыпается естественный интерес к противоположному полу, уж точно заметит, как его представители смотрят на палец во рту. И в этот момент инстинкт, по силе превосходящий сосание пальца во много крат, обязательно доставит нам желаемое – уже почти подростка, у которого эту привычку «как отрезало».

Впрочем, до того момента с нашим чадом и впрямь может случиться многое – все зависит от того, сколь упорно и часто оно будет сосать палец. Как мы уже говорили, угроза реаль-

ной деформации прикуса и линии зубов, костей самого пальца не столь уж высока. Другими словами, для того, чтобы постоянные зубы выросли кривыми, ребенку нужно сосать палец в течение как минимум 5–6 часов в сутки, что случается редко. Дело в том, что с возрастом периоды сосания пальца все равно заметно укорачиваются, даже если сама привычка не исчезает полностью. Поэтому на практике деформации линии зубов или прикуса имеют отношение именно к ней не более чем в 10 % случаев, хотя этот показатель минимальным не назовешь. Ну, а изменить форму фаланги пальцев или сделать ее длиннее еще сложнее, чем нарушить рост зубов.

Зубы более податливы к воздействию извне (зализыванию языком или нажатию пальцев) элементарно из-за своего маленького размера и мягкости надкостницы, из которой они растут. Фаланги же пальцев образованы костями совсем иными – трубчатыми, прочными, опирающимися на не менее определенной формы сустав. Так что сравнивать одно с другим невозможно. И по-настоящему распространенных проблем при сосании пальца существует лишь две: неприятности с кожей пальца (особенно у ногтевой лунки) и потенциальная угроза, так сказать, слизнуть с поверхности кожи опасного возбудителя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.