



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как отучить ребёнка от соски?

Отучение от соски — важный этап в развитии малыша. Соска помогает ребёнку успокаиваться в первые месяцы жизни, но с возрастом её длительное использование может повлиять на формирование прикуса, речи и привычек. Оптимальный возраст для отказа — от 1,5 до 2 лет.

Почему важно вовремя отказаться от соски?

- Может влиять на формирование правильного прикуса.
- Может задерживать развитие речи, если ребёнок часто ходит с соской во рту.
- Ухудшает процесс засыпания без дополнительной помощи.
- Формирует зависимость — ребёнку сложно расслабиться без неё.

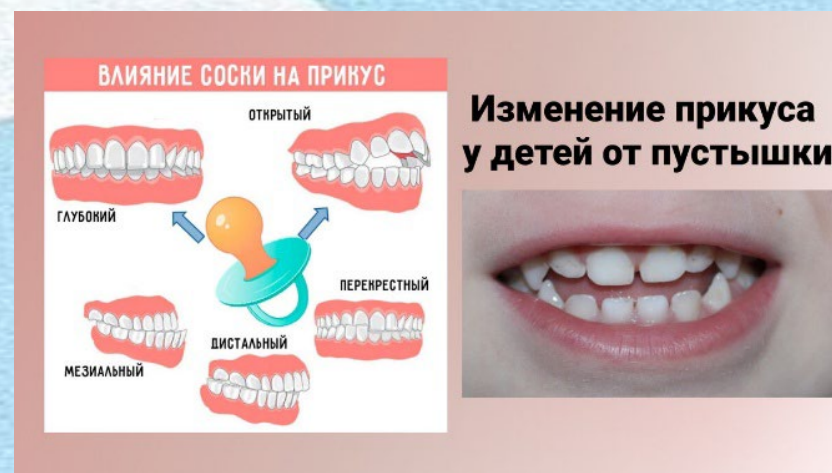
Как подготовить ребёнка к отказу?

Постепенно уменьшайте время использования соски: только на сон → только на дневной сон → только в кроватке.



Объясняйте ребёнку простыми словами: «Ты вырос, теперь соска нам уже не нужна».

Предложите альтернативы для успокоения: любимая игрушка, мягкое одеяло, объятия.





Основные способы отучения

1. Постепенное сокращение

Убирайте соску в течение дня. На прогулку и игры — без неё. Оставляйте только на ночь, затем заменяйте другими ритуалами засыпания.



2. «Ритуал прощания»

Для детей 1,5–2 лет метод работает особенно хорошо: Предложите ребёнку «подарить» соску игрушечному малышу, птичке, оставить под подушкой для «феи соски». Организуйте маленький праздник:

«Ты стал большим, поздравляем!»

3. Естественная замена

Уберите соски из видимых мест.

Помогайте ребёнку переключаться на альтернативы при плаче. Что важно помнить родителям

Не выбирайте время болезни, адаптации в саду или стресса. Поддерживайте ребёнка: обнимайте, отвлекайте, больше разговаривайте.

Не возвращайте соску после того, как ребёнок уже начал отвыкать.

Терпение — ключевой фактор. Первые 2–3 дня могут быть сложными, но ребёнок быстро адаптируется.

Когда обратиться за помощью?

Если ребёнок сильно тревожится, плохо спит дольше недели, проявляет сильную агрессию или страх, стоит проконсультироваться с педиатром или детским психологом

