Родители в действии: трехдневный план отучения от пустышки

Когда начинать? Вот тут-то мнения детских психологов, неврологов и педиатров расходятся. Одни считают, что в возрасте года уже пора, так как сосательный рефлекс угас. Вторые рекомендуют убирать пустышку после окончания грудного (или искусственного) вскармливания и приучения к горшку, снижая количество стрессовых ситуаций. Третьи предлагают возраст в 2 года, поскольку к этому моменту дети чаще всего начинают вырабатывать собственные стратегии успокоения даже с пустышкой, и могут сами отказываться от сосания. Даже у малышей-ярых приверженцев пустышек чаще всего самоотлучение происходит в 3-4 года. Поэтому ориентируйтесь на ребёнка, на его состояние здоровья, привычку сосать и требования окружения.

Как избавиться от пустышки? Есть несколько стратегий. Например, для детей, которые уже понимают слова и значение «завтра», существует трехдневный план:

- День первый.

Утром, перед дневным сном и перед вечерним сном сообщите ребёнку, что вы видите, как он вырос, и что он хочет и может делать много новых вещей, совсем как большой. Поэтому через три дня настанет время расстаться с пустышкой. Конечно, вы будете вместе готовиться к этому моменту и поможете во всем. Вся речь должна занимать не более половины минуты, и — важно — голос родителя должен быть уверенным, твердым и спокойным. Вы не советуетесь, не просите разрешения у ребёнка. Просто настало время.

Некоторые дети могут сразу сообщить, что они не согласны и не хотят. Сообщите, что вы знаете: «Да, я знаю, что ты не хочешь». Этого достаточно.

И не надо переживать, что предварительная подготовка может негативно повлиять на ребёнка: это миф. Намного травматичнее проходят внезапные «потери» пустышек. Детям, как и взрослым, необходимо время, чтобы свыкнуться с нововведением.

- День второй.

Повторяйте то же самое в то же время — утром и перед сном, только заменяйте «через три дня» на «завтра». Спокойно, уверенно, вы знаете, что время пришло.

- День третий.

Напомните ребёнку, что сегодня тот самый день, когда нужно собрать все пустышки. Соберите их вместе, поместите в пакет и, по возможности, оставьте в таком месте рядом с мусором, про которое можно будет сказать, что их заберут на утилизацию (или действительно сдайте на переработку, если есть такая возможность). Дети намного спокойнее воспринимают истории, что из их пустышек сделают новые игрушки, шины и прочие интересные вещи, чем просто выбросят в мусорку.

Имейте в виду, что некая подавленность и плаксивость могут сопровождать ребёнка (и вас) еще пару дней. Будьте чуткими, ласковыми, но твердо следуйте к цели отказа от пустышки. Абсолютное большинство детей прекращают свои драматические воспоминания о любимой соске за 48 часов.

Есть и более спокойный и плавный подход, который можно использовать отдельно или сочетать с трехдневным планом. Начните с избавления от пустышки в ситуации, когда ее использовать незачем. Например, при спокойных играх, общении с папой, в любой ситуации, когда ребёнок не нуждается в успокоении.

Потом введите правило «пустышка остается дома». За ним следует аксиома «соска живет в кроватке» —то есть, сосание используется только для засыпания. Ну а последним этапом может быть блиц-план или же «обмен» пустышки у Деда Мороза, который собирает их для малышей и приносит большим детям подарок, у специальной Феи или же визит в гости к младенцу, которому ну очень надо пустышку, а такой большой ребёнок, конечно же, ее подарит. И получит бонус.

Даже в такой ситуации можно ожидать пару неприятных ночей и реакций, ребёнку все еще надо перестроиться со старой привычки на новую. И очень важное правило: надо действовать всей семьей, сообща. Никто не должен поддаваться и возвращать ребёнку пустышку, иначе ночные драмы или дневные истерики очень быстро закрепятся в поведении, и именно так будут протекать попытки расставания с соской, возможно, следующие пару лет.