

# Практические советы:

## «Как отучить ребенка от бутылочки и соски»

Почему так сложно отучить ребенка от соски, бутылочки? Чаще к соске и бутылочке привыкают дети, находящиеся на искусственном вскармливании. Ведь у них не в полной мере удовлетворён сосательный рефлекс. Он у ребенка самый сильный, и в норме угасает после полутора лет. Далее соска и бутылочка - просто привычка. Чем раньше ребёнок начнёт питаться твердой пищей и перейдет на общий стол, тем меньше у него останется потребность в пустышке. Хорошо, если ребёнок отказывается от бутылочки сам, но если история с соской или пустышкой затянулась позже 2 лет, возможно, ребенок выбрал её в качестве утешения. Здесь не нужно, травмируя психику ребенка, резко отказывать. Но в 2-3 года ребёнок должен постепенно отойти от соски и бутылочки.

Вот несколько признаков того, что можно попробовать отказаться от соски: ребёнок относится равнодушно к соске или бутылочке, может кидать её или выплескивать содержимое, заставляет маму помыть бутылочку перед использованием, отдает бутылочку игрушкам или другим детям, или просто забывает о ней перед сном. Самое сложное - отучить ребенка от бутылочки в 3 года. Для этого вам понадобится научиться разговаривать и договариваться с ребенком. Отказ от бутылочки - непростая задача, особенно если ребёнок не может даже заснуть без неё ночью. Какие родительские нервы здесь выдержат!

Вот пять способов, которые реально могут помочь отучить ребенка от соски и бутылочки:

1. Старайтесь убрать соску днём в период бодрствования ребенка. В это время учите его пить из чашки. Если не хочет, постарайтесь заинтересовать его: пить из кукольных чашек или через трубочку. Можно попробовать наливать в чашку сладкий чай, а в бутылочку несладкий. Обязательно убирайте бутылочку и соску подальше от глаз. Хорошо, если рядом есть такие же по возрасту дети, обходящиеся без бутылочки. Постепенно снижайте время сосания. Забирайте соску или бутылочку от уже спящего ребенка. Проснувшегося ночью ребенка старайтесь сначала уложить без бутылочки. Днём старайтесь также заинтересовать ребенка игрой. Идя в гости или на прогулку, как бы случайно забывайте взять бутылочку с собой. Не давайте бутылочку по первому требованию ребенка: старайтесь отвлечь его книгами, играми или просто общением. Лучше бутылочку

**выбросить совсем**, чтобы не было соблазна сдать и вернуть **бутылочку малышу обратно**. Это будет самая большая ошибка взрослых: как только вы сделаете это, ребёнок поймет в чём дело, и этот способ больше не подействует.

2. Как вариант, ребёнку можно купить **соску для бутылочки** с коротким кончиком (*для детей от 0 до 6 месяцев*). Детям 2-3 лет сосать её очень неудобно, и они быстро от неё откажутся. Помогите (или дождитесь, чтобы пустышка оказалась прогрызанной или испорченной. Погрустите с ребёнком " Да, что же делать? Придётся пить из чашки теперь без неё ". Обрежьте **соску** или просто выдавите из неё воздух. Если ребёнок потребует идти в магазин, и купить новую **соску**, в последствии сделайте с ней тоже самое.

3. Если вы чувствуете, что можно попробовать отказаться от **бутылочки**, сделайте решительный шаг. Уберите её совсем, а ребёнку расскажите сказку о папе-зайце, унесшем **бутылочку** для кормления маленьких зайчат. Заранее подготовьте кучу подробностей к своей сказке.

4. Потеряйте **соску**, случайно или умышленно. Начните её поиски вместе с ребёнком, а когда все места в квартире будут осмотрены, сообщите, что **соска потеряна навсегда**, и найти её невозможно - придётся есть и пить теперь без неё.

5. Ещё один способ, который может сработать, это дать ребёнку что-то взамен **соски**. Например, расскажите **малышу**, что когда дети вырастают, их **соску** забирает Фея или другой любимый герой мультфильмов, сказок, комиксов. А взамен приносит подарок. Попросите и своего **малыша** перед сном положить **бутылочку или соску в условленное место**, где указал любимый герой. А наутро пусть вместо неё там окажется желанный подарок!

Что ж, таковы наиболее действенные способы отказаться с ребёнком от **соски и бутылочки**. Помните, что при этом недопустимо ругать **ребенка**, стыдить, говорить, что "ты уже большой, и другие дети во дворе будут смеяться над тобой". А также называть ребёнка лялькой. Недопустимы манипуляции **родителей** и родственников различного вида.

Помните, что вам нужно запастись огромным терпением при осуществлении этого важного перехода в жизни **ребенка**. Ведь этот переход ведь может занять до полугода! А также не забудьте подготовить ребёнка психологически данному отказу от **бутылочки и соски**. Удачи вам, уважаемые **родители!**