

# Ssanie kciuka

Temat nieraz powracający w rozmowach z rodzicami. Budzący wątpliwości i potrzebę stawiania pytań: jest się czym martwić czy nie? Ssanie kciuka to naturalna czynność dziecka czy zachowanie, na które należy natychmiast reagować? A jeśli reagować, to w którym momencie i jak?

Ssanie samo w sobie jest wrodzoną umiejętnością człowieka i naturalną potrzebą dziecka. Odruch ssania zapewnia dziecku prawidłowy rozwój – jest metodą pozyskiwania pokarmu, a także poznawania otoczenia. Niemowlę ssa palce u rąk, a nawet własne stópki, ssa pieluszki, zabawki, barierkę łóżeczka i większość przedmiotów, które spotka na swojej drodze. Poprzez wkładanie rzeczy do buzi – poznaje nowe smaki, faktury, rozwija zmysł czucia i zaspokaja wrodzoną ciekawość.

W wieku niemowlęcym wkładanie paluszków i całych rączek do buzi jest zdrowe i rozwojowe. Na tym etapie niepokojące może być, jeśli bobas wkłada do buzi zawsze jedną i tą samą rączkę i nóżkę (brak naprzemienności), obserwujemy, że jedna strona ciała jest aktywniejsza niż druga, że ciało dziecka jest asymetryczne lub skręca ono główkę tylko w jedną stronę... Takie obserwacje zawsze należy skonsultować ze specjalistą (pediatrą, fizjoterapeutą).

Kłopot pojawia się w momencie, gdy dziecko odkrywa możliwość ssania kciuka, zaczyna robić to intensywnie i wielokrotnie w ciągu dnia, czego efektem staje się silny nawyk. Może on prowadzić do zmian w wyglądzie samego palca i płytki paznokciowej (zmiany i choroby skóry i paznokci). U dzieci intensywnie ssących kciuk pojawiają się wypryski na skórze wokół ust (gdyż nie sposób utrzymać stałej higieny paluszków małego dziecka), zmiany w uzębieniu i zgryzie, opóźniony rozwój mowy i wady wymowy.

## **Kiedy i jak reagować?**

Gdy widzimy, że ssanie palca staje się częstym towarzyszem dziecięcej aktywności – warto zastanowić się, jaka jest tego przyczyna. Czasem dzieci ssą kciuk, gdy są zmęczone (warto wtedy rozważyć szybsze położenie malucha spać) lub gdy są głodne. Czasem ssanie kciuka służy rozładowaniu nagromadzonych napięć – smutku, stresu, tęsknoty. Najlepsze jest wtedy przytulenie dziecka i poświęcenie mu чуłej uwagi. Gdy intensywne ssanie kciuka pojawia się nagle – warto zastanowić się nad tym, co zmieniło się w życiu dziecka i rodziny (może to być pójście malucha do żłobka, nadejście rodzeństwa, powrót mamy do pracy). Ssanie to czynność, w trakcie której dzieci czują się komfortowo, uspokajają się, wyciszają.

Jak reagować widząc, że dziecko ssa kciuk? Nie zalecam smarowania go różnymi gorzkimi lub kwaśnymi substancjami, zakładania rękawiczek czy stosowania silikonowych opasek na rączkę i palec, mających utrudnić dostęp do palca. Jeżeli potrzeba ssania jest intensywna – dziecka może wcale nie odstraszyć ani nieprzyjemny smak, ani ograniczony

dostęp. Zacznie ssać kciuk innej ręki, pozostałe palce bądź samą silikonową osłonę... Przedstawione powyżej sposoby mogą być ewentualnymi wspomagaczami procesu odzwyczajania dziecka od ssania kciuka, ale nie metodą samą w sobie!

### **Co zatem robić?**

Przede wszystkim postarać się usunąć przyczynę. Bardzo prawdopodobne, że ssanie kciuka ma podłoże emocjonalne – dziecko w ten sposób odraagowuje napięcia, uspokaja się czy ułatwia sobie samotne zasypianie. Lekarstwem na te sytuacje będzie zatem czuła obecność, uwaga skierowana na malucha i fizyczna bliskość. Proponuję cierpliwość w delikatnym zabieraniu paluszka z dziecięcych ust, odwracaniu uwagi i przede wszystkim wzmacnianiu wszystkich chwil, gdy dziecko **nie** ssie kciuka. I tu uwaga do rodziców: nie sugerujmy się poczuciem, że jak dziecko jeszcze nie mówi, to mało rozumie i nie potrzeba z nim rozmawiać. Wręcz przeciwnie! Przestrzegam tylko przed powtarzaniem dziecku: „Nie ssij kciuka” / „Kciuk bleee” / „Kciuk fuj” / „Znowu ssiesz palec!”. Istnieje pewna zasada – im więcej o czymś mówimy, tym więcej tego tworzymy... Zatem zamiast stale mówić o ssaniu kciuka, wzmacniajmy sytuacje odwrotne: gdy dziecko tego **nie** robi! Gdy dziecko trzyma palec w buzi powiedzmy np.: „Połóż rączkę na brzuszku” / „Przytul misia” / „Weź klocki w dwie rączki” (zależnie od sytuacji) i za każdym razem, gdy widzimy, że dziecko nie ssie palca – głośno to zauważmy. Ucieszymy się i okażmy dziecku radość mówiąc o tych zachowaniach, które robi, a odwracając uwagę od zachowania, które staramy się wyeliminować.

Gdy widzimy, że dziecko kieruje palec do ust – podsuńmy gryzaka (dziecko młodsze) lub dla starszaka piłeczkę sensoryczną, która zajmie rączki i pomoże rozładować ewentualne napięcia. Warto też zwrócić uwagę na rytuały – istnieją dzieci potrzebujące ich: przewidywalność dnia, spokojny i stały porządek wieczoru (bez pobudzających bajek i szalonych zabaw) pomagają w wyciszeniu się dziecka.

Starajmy się także, aby dziecko nie miało w ciągu dnia zbyt wielu okazji do ssania kciuka. Proponujemy wspólną aktywność - metoda odwracania uwagi dziecka i przerzucania jej na inne obiekty jest dobrą techniką. I tak, jeżeli podejrzewamy, że przyczyną ssania kciuka jest nuda – zaproponujmy dziecku zabawę lub spacer. Oferując dziecku dodatkowe aktywności należy jednak uwzględnić istotny element: jeżeli mówimy o dzieciach uczęszczających do żłobka – bądźmy ostrożni z nadmiarem bodźców. Dziecko po pobycie w żłobku, w dużej grupie rówieśniczej – ma prawo do bycia zmęczonym i ssanie kciuka może być efektem poszukiwania wyciszenia, sposobem na rozładowanie napięć emocjonalnych, tęsknoty za domem i radzeniem sobie z brakiem najbliższych opiekunów. Przestrzegam zatem przed sadzaniem dziecka przed bajką po powrocie ze żłobka – będzie to kolejną dawką bodźców, których dziecko i tak miało w ciągu dnia wiele i w tym momencie przede wszystkim będzie potrzebować spokojnej bliskości rodzica, poczytania książeczki czy poprzytulania się.

Może okazać się, że wszelkie domowe sposoby zawiodły: wzmacnianie pozytywnych zachowań, odwracanie uwagi, towarzyszenie dziecku w trudnych chwilach

i troskliwa czułość. Dziecko ssie kciuk tak, jak ssało i na nic zdają się wszelkie stosowane przez opiekunów metody. Sugeruję wtedy skonsultowanie się z logopedą, neurologopedą lub terapeutą integracji sensorycznej. Nasiloną, oporna na wygaszenie potrzeba ssania kciuka może być kierowana problemami dziecka z integracją sensoryczną i potrzebą poszukiwania dodatkowej stymulacji w obrębie jamy ustnej. Wskazana jest wtedy pomoc specjalisty, który pokieruje działaniami rodziców i wesprze w doborze odpowiednich metod pracy.

Opracowała: *Barbara Rebała*

*psycholog*

#### Literatura:

1. Bury Magdalena, *Twój maluch ssie swój kciuk? Dentysta wyjaśnia, czy warto mu na to pozwalać*, [dostęp: 02.07.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://www.hellozdrowie.pl/twoj-maluch-ssie-swoj-kciuk-dentysta-wyjasnia-czy-warto-mu-na-to-pozwalac/>>.
2. Komsta Magdalena, *Ssanie kciuka – co na to psycholog?*, [dostęp: 25.06.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://www.wymagajace.pl/ssanie-kciuka-psycholog/>>.
3. Przeździek Marcelina, *Ssanie kciuka – co na to neurologopeda?*, [dostęp: 25.06.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://www.wymagajace.pl/ssanie-kciuka/>>.
4. Trawka Anna, *Ssanie kciuka*, [dostęp: 02.07.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://www.nebule.pl/ssanie-kciuka/>>.