

## **Θηλασμός του Δαχτύλου**

Το βύζαγμα του δαχτύλου, και τις περισσότερες φορές του μεγάλου δαχτύλου, του αντίχειρα, περίφημη πιπίλα, είναι βεβαίως μια συνήθεια γνωστή σε όλους μας. Εξ αντικειμένου θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι το βύζαγμα του δαχτύλου από το παιδί, είναι πρόβλημα και για το ίδιο. Παίρνει όμως υπερβολικές διαστάσεις στη συνείδηση των γονέων και ιδιαίτερα της μάνας, που θεωρεί την πιπίλα σαν προσωπική της ήττα. Πατέρας και μάνα αισθάνονται σαν πρωταρχικό τους χρέος να κόψουν αυτή την «κακή» συνήθεια από το παιδί τους, που νομίζουν ότι μπορεί να προκαλέσει χίλια δυο κακά. «Θα του μείνει συνήθεια όταν μεγαλώσει, γιατί να μπεμπεκίζει το δικό μου παιδί, βάζει μικρόβια στο στόμα του, στον οργανισμό του, θα μείνει ανάπηρο το δάχτυλό του, ίσως κι ολόκληρο το χέρι του, θ' αποβλακωθεί, θα του χαλάσουν τα δόντια». Με εξαίρεση το τελευταίο, στο οποίο θ' αναφερθούμε αργότερα, όλοι οι φόβοι για την πιπίλα είναι ανυπόστατοι. Ο μοναδικός φόβος είναι να τραυματισθεί ψυχικά το παιδί από την άστοχη συμπεριφορά των γονιών του, συμπεριφορά που απορρέει από τους φανταστικούς φόβους τους.

### **Το ένστικτο είναι ισχυρό**

Το νεογνό μόλις βγει στον κόσμο κλαίει, ενώ την ίδια περίπου στιγμή αρχίζει να εκτελεί θηλαστικές κινήσεις. Οι κινήσεις αυτές είναι ζωτικό ένστικτο και ισχυρότατο νεογνικό αντανακλαστικού που υπηρετεί την επιβίωση. Η ένταση και η διάρκεια του θηλασμού δεν είναι ίδιες για όλα τα παιδιά. Γι' αυτό, είναι σκόπιμο, είτε το βρέφος θηλάζει τη μητέρα του είτε θηλάζει το μπιμπερόν, να μη διακόπτουμε πρόωρα κι απότομα τη διάθεσή του για θηλασμό. Πολλά βρέφη γύρω στους 7-10 μήνες εγκαταλείπουν εύκολα το μπουκάλι και ευχαριστιούνται περισσότερο να τρώνε με το κουτάλι. Άλλα όμως, ακόμη και μετά τη συμπλήρωση του πρώτου χρόνου, επιμένουν να θηλάζουν και αντιμάχονται επίμονα σε κάθε προσπάθεια να φάνε το γάλα τους με το κουτάλι. Ότι δεν φταίει το κουτάλι είναι βέβαιο, γιατί τρώνε με αυτό μήνες τώρα άλλες τροφές. Επίσης, πίνουν με το φλιτζάνι κάθε άλλο υγρό. Η άρνηση τους να φάνε το γάλα με το κουτάλι εκφράζει την ισχυρή ακόμη επίδρασή του ενστίκτου τους για θηλασμό. Οποιαδήποτε βίαιη προσπάθεια διακοπής του θηλασμού θα βλάψει, δεν θα ωφελήσει. Με λίγη υπομονή μέσα σε λίγους μήνες το παιδί θα σταματήσει να ζητάει το μπουκάλι. Αντίθετα, αν δεν δείξουμε την υπομονή που οι περιστάσεις επιβάλλουν, είναι περίπου

βέβαιο ότι το παιδί θα υποκαταστήσει το μπουκάλι με το δάχτυλο. Έτσι, το ένστικτο του θηλασμού, αντί να καμφθεί θα ενταθεί, θα ισχυροποιηθεί και θα συντηρηθεί για πολύ μακρότερο χρόνο. Αλλά προσοχή: Υπομένουμε και περιμένουμε, ώσπου το παιδί να σταματήσει μόνο του να ζητάει το μπουκάλι, δεν σημαίνει, βέβαια, πως επιτρέπεται να το ταΐζουμε με το μπιμπερόν την ώρα που κοιμάται ούτε και να συντελούμε στη διαιώνιση αυτής της συνήθειας μόνο μια μόνο για να συντομεύουμε το χρόνο που απαιτεί το τάισμα με το κουτάλι. Όταν δεν παρέχουμε στο παιδί εναλλακτική λύση, είναι φυσικό να επιμένει και να κολλάει στο μπουκάλι για χρόνια ολόκληρα.

### **Οι αιτίες**

Η ηλικία που το παιδί αρχίζει να πιπιλάει το δάχτυλό του προσδιορίζει αποφασιστικά και την αιτιολογία αυτής της εκδήλωσης.

Τους πρώτους μήνες της ζωής το χέρι του βρέφους φτάνει στο στόμα του μόνο τυχαία. Μετά όμως τον 3<sup>ο</sup> – 4<sup>ο</sup> μήνα σιγά σιγά καταφέρνει και φέρνει στο στόμα του όλα τα δάχτυλα στην αρχή και στη συνέχεια μόνο τον αντίχειρά. Βρέφος που πιπιλάει τα δάχτυλά του δείχνει ότι δεν έχει ικανοποιήσει το ένστικτο του θηλασμού. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι σκόπιμο ν' αφήνεται να θηλάζει τη μητέρα του όσο χρόνο θέλει. Αν τρώει ξένο γάλα ή τρύπα της θηλής πρέπει να είναι τόση, ώστε να μην τελειώνει το γεύμα του γρήγορα. Η καινούργια θηλή, με μικρότερο άνοιγμα, που παρατείνει το χρόνο του θηλασμού οδηγεί συχνά σε άμεση διακοπή της πιπίλας.

Όταν το βρέφος επιμένει να πιπιλάει το δάχτυλό του, είναι προτιμότερο να του προσφέρουμε ένα θήλαστρο για πιπίλα. Το αντικείμενο – πιπίλα υποκαθιστά το δάχτυλο ικανοποιητικά. Έχει το πλεονέκτημα ότι το βρέφος δεν εξουσιάζει το θήλαστρο απόλυτα, συχνά του φεύγει από το στόμα και δεν μπορεί εύκολα να το ξαναπιάσει, κι αισθησιακά έχει πλέον να κάνει μ' ένα ξένο σώμα. Το πιπιλίζει αλλά με μικρότερο πάθος και το σταματάει πιο εύκολα και πιο σύντομα.

Αν ο θηλασμός του δαχτύλου αρχίζει γύρω στους 12 μήνες είναι πιθανότερο ότι το βρέφος δεν προσπαθεί να ικανοποιήσει το ένστικτό του αλλά μάλλον να βρει συντροφιά. Συνήθως καταλήγει το πιπίλισμα όταν αισθάνεται ανία, μοναξιά, ανασφάλεια, όταν νιώθει άσχημα, κουρασμένο ή ένοχο μετά από οποιασδήποτε μορφής τιμωρία και πολύ συχνά πριν κοιμηθεί. Είναι πια το πιπίλισμα ένα εύκολο καταφύγιο και μια συνήθεια που ανακουφίζει και ευχαριστεί. Γύρω στα 2 χρόνια που το παιδί γίνεται πιο δραστήριο, θηλάζει όλα και πιο λίγο το δάχτυλό του στη διάρκεια της μέρας και σύντομα περιορίζεται να το κάνει για λίγη μόνο ώρα πριν κοιμηθεί. Λίγους μήνες

αργότερα, δηλαδή πριν τα 3 χρόνια, τα περισσότερα παιδιά παύουν να πιπιλάνε το δάχτυλό τους. Άλλοτε πάλι το πιπιλάνε μόνο όταν βλέπουν τηλεόραση ή όταν τους λένε παραμύθια. Είναι φανερό ότι το κλείσιμο της τηλεόρασης και το σταμάτημα της διήγησης αποτελούν τη σωστή μας αντίδραση.

### **Μη δυσκολεύετε τα πράγματα**

Όταν το παιδί, ιδιαίτερα το μεγαλύτερο, θηλάζει το δάχτυλό του πολλές ώρες κάθε μέρα εκπέμπει ένα ευδιάκριτο μήνυμα. Λέει: «Δεν είμαι ευτυχημένο». Κάτι λείπει από τη ζωή του, που, όμως, το έχει μεγάλη ανάγκη. Όπως ακριβώς το βρέφος με το κλάμα του μας ειδοποιεί ότι πεινάει ή ότι είναι λερωμένο. Γι' αυτό και είναι άσκοπη, ακατανόητη και καταδικασμένη ν' αποτύχει κάθε προσπάθεια να υποχρεώσουμε το παιδί να σταματήσει το πιπίλισμα με βίαια μέσα. Είναι σαν να κλείνουμε το στόμα του βρέφους που κλαίει γιατί πεινάει, αντί να το ταΐσουμε.

Όπως συμβαίνει σε κάθε περίπτωση που προσπαθούμε να θεραπεύσουμε το σύμπτωμα και όχι την αιτία, έτσι και με το θηλασμό του δαχτύλου η άσκηση ηθικής πίεσης ή η εφαρμογή οποιουδήποτε άλλου αψυχολόγητου μέτρου προσθέτει ένα ακόμη πρόβλημα σ' αυτά που έχει ήδη το παιδί, επιτείνει το σύμπτωμα, επιβραδύνει και κάνει πιο δύσκολη τη θεραπεία. Στην απίθανη περίπτωση που το βίαιο μέτρο πετύχει να τρομοκρατήσει το παιδί σε βαθμό που να το υποχρεώσει να εγκαταλείψει την αγαπημένη κι ευχάριστη γι' αυτό ενασχόληση με το δάχτυλό του, ασφαλώς θ' αναζητήσει καταφύγιο σ' άλλη συνήθεια, σ' άλλους τρόπους ευχαρίστησης εξίσου ή και περισσότερο ενοχλητικούς για τους γονείς από το θηλασμό του δαχτύλου.

Αν το παιδί ανεξάρτητα από την ηλικία του, ξαναρχίζει να θηλάζει το δάχτυλό του που δεν το είχε βάλει στο στόμα του για εβδομάδες ή μήνες, αναζητήστε αμέσως την αιτία στα γεγονότα της ίδιας ή το πολύ της προηγούμενης μέρας. Ασφαλώς συνέβη κάτι που προκάλεσε ανατροπή της ευαίσθητης ισορροπίας που είχε πετύχει μέσα του το παιδί. Ο εντοπισμός του προβλήματος δεν είναι δύσκολος και η λύση του είναι πολύ πιο εύκολη σήμερα, παρά αύριο.

Τα περισσότερα προβλήματα των παιδιών περιορίζονται στις σχέσεις του με τους γονείς και μένουν μέσα στον περίγυρο του σπιτιού. Στα λίγα που γίνονται αντικείμενο για σχόλια από συγγενείς, φίλους, γνωστούς, αλλά κι άγνωστους ακόμη, ο θηλασμός του δαχτύλου είναι για τους γονείς ίσως το πιο ενοχλητικό. «Θ' αποβλακωθεί, θα στραβώσει το δάχτυλό του, θα του βγουν τα δόντια άσχημα, γιατί δεν του δένετε το χέρι, γιατί δεν του βάζετε κινίνο να πικραθεί και να μην ξαναβάλει το δάχτυλο στο στόμα, δώστε του ένα χέρι

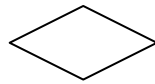
ξύλο να δείτε πως σταματάει», είναι τα συχνότερα ίσως, όμως όχι και τα πιο ενοχλητικά σχόλια. Υπάρχουν κι άλλα χειρότερα. Δικαιολογημένα αισθανόμαστε πειραγμένοι από τις ανοησίες που λέγονται για το πρόβλημα το παιδιού μας. Πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να δώσουμε μια ουδέτερη απάντηση που να μην αφήνει πολλά περιθώρια, για συζητήσεις π.χ.: «το συζητήσαμε με το παιδίατρο και προτιμώ ν' ακολουθήσω τη δική του συμβουλή, παρά τη δική σου». Θα ήταν βαρύ σφάλμα να πάρουμε στα σοβαρά τέτοια αστεία σχόλια και τέτοιες ανόητες υποδείξεις κι ακόμη βαρύτερο να αισθανθούμε θιγμένοι και να ξεσπάσουμε πάνω στο παιδί, ξεχνώντας ότι θηλάσει το δάχτυλό του από κάποια βαθύτατη ανάγκη κι όχι με τη θέλησή του, για να μας δημιουργήσει προβλήματα. Και το κυριότερο: Οποιαδήποτε βίαιη αντιμετώπιση του προβλήματος οδηγεί με απόλυτη ακρίβεια στο αντίθετο αποτέλεσμα από εκείνο που επιδιώκουμε.

Νομίζω πως ο καλύτερος τρόπος για να κλείσω το θέμα είναι να το συνοψίσω σε λίγες πρακτικές συμβουλές:

- ✓ Μην εμποδίζετε με κανένα τρόπο το παιδί να βάλει το χέρι στο στόμα του.
- ✓ Μην το δένετε, μην του βάζετε γάντι.
- ✓ Μη βάζετε στο δάχτυλο κινίνο, πιπέρι ή οτιδήποτε άλλο που να φέρνει αηδία ή που υποτίθεται πως είναι ειδικό φάρμακο για να κόψει το παιδί την κακή συνήθεια.
- ✓ Όχι στην τιμωρία.
- ✓ Όχι στην κοροϊδία, την επιτίμηση, την ταπείνωση.
- ✓ Όχι στις συνεχείς υπομνήσεις να μην πιπιλάει.
- ✓ Όχι στις απειλές και στις φοβέρες ότι θ' αρρωστήσει, ότι θα στραβώσει τα δόντια του.
- ✓ Όχι στις δωροδοκίες και τα καλοπιάσματα.
- ✓ Μη λέτε ποτέ «σταμάτα την πιπίλα γιατί θα πάψω να σ' αγαπάω».
- ✓ Μη λέτε ποτέ «μα μπέμπης είσαι και πιπιλάς το δάχτυλό σου».
- ✓ Μη λέτε ποτέ «αν μ' αγαπούσες θα σταμάταγες να βυζαίνεις το δάχτυλος σου».
- ✓ Μην ξεχνάτε ότι το παιδί που πιπιλάει το δάχτυλό του φωνάζει ότι έχει προβλήματα, ότι έχει ανάγκη από την αγάπη, την κατανόηση τη συμπαράστασή σας.  
Οφείλετε σεβασμό στις εκμυστηρεύσεις που θέλει να σας κάνει, μα δεν μπορεί.

### **Πιπίλισμα και δόντια**

Το σταμάτημα της πιπίλας ή του θηλασμού των δαχτύλων είναι ευκολότερα από το σταμάτημα του θηλασμού του αντίχειρα. Ο θηλασμός του μεγάλου δαχτύλου, αν είναι έντονος και διαρκεί πολύ, μπορεί να προκαλέσει εξώθηση των μεσαίων δοντιών της άνω γνάθου προς τα μπρος. Η εξώθηση αυτή μπορεί να επεκταθεί ακόμη και στο κόκαλο με αποτέλεσμα να βγουν και τα μόνιμα δόντια σε όχι σωστή θέση, δηλαδή να προβάλλουν προς τα μπρος και να μην ακουμπάνε τα αντίστοιχα δόντια της κάτω γνάθου. Το πρόβλημα μπορεί να γίνει ακόμη πιο σημαντικό αν το παιδί είχε ήδη ορθοδοντικό πρόβλημα ανεξάρτητα από το θηλασμό του δαχτύλου. Αν ο θηλασμός του αντίχειρα γίνεται σταθερά και έντονα μετά τα 5 χρόνια, είναι σκόπιμο να εξετασθεί το παιδί από ορθοδοντικό.



## **Πώς να χαλιναγωγήσετε το Θηλασμό Δακτύλου**

Όταν το παιδί φθάσει τη προσχολική ηλικία μπορεί να μπαίνει στο πειρασμό να βγάζει το χέρι του από το στόμα όταν του έρχεται η επιθυμία να θηλάσει, ειδικά εάν εσείς νομίζετε ότι επηρεάζεται από την ανάπτυξη και εξέλιξη των δοντιών και της σιαγόνας του, όμως μπορεί να θέλετε να εμποδίσετε αυτή την έντονη επιθυμία χρησιμοποιώντας μία διαφορετική στρατηγική.

Αυτό είναι μια αυτο-παρηγορητική δραστηριότητα. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν θα είναι ένα παιδί που θα πάει στο πανεπιστήμιο και ακόμη θα θηλάζει το δάκτυλό του. Κάποια στιγμή θα τελειώσει.

Οι ενήλικες δεν αντιλαμβάνονται το πόσο άγχος προκαλεί το μεγάλωμα στα παιδιά και θηλάζοντας το δάκτυλό τους είναι μια παρηγορητική δραστηριότητα που μπορεί να βοηθήσει να ελαττωθεί το άγχος τους. Έτσι εάν το παιδί φθάσει τη προσχολική ηλικία και ακόμη θηλάζει το δάκτυλό του, προτείνονται τρόποι που μπορούμε να το χειριστούμε σωστά.

1. Προσπαθήστε να ελαττώσετε το χρόνο που το παιδί θηλάζει το δάκτυλό του στο δωμάτιο του ή στο σπίτι, όχι δημοσίως. Εξηγήστε του ότι είναι μια κακή συνήθεια στη διάρκεια του ύπνου, την ημέρα και το βράδυ.
2. Μη γυρίζετε αυτή τη δραστηριότητα σε εντολή. Μη πείτε στο παιδί σας: «Δεν μπορείς να θηλάξεις το δάκτυλό σου πια». Προσπαθήστε να το καταλάβετε και επαινέστε όταν δεν θηλάζει το δάκτυλό του αντί να του ασκείτε κριτική.
3. Μιλήστε στο παιδί σας για το Θ.Δ. Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει ότι όταν είναι έτοιμο να σταματήσει θα είστε εκεί να το βοηθήσετε. Τελικά θα έρθει σε σας και θα σας πει: «Μαμά δεν θέλω να θηλάζω το δάκτυλό μου πια» και αυτό γιατί το ενισχύσατε να φθάσει σ' αυτό το σημείο.
4. Μην εμποδίσετε το παιδί σας εάν προσπαθεί να θηλάσει το δάκτυλό του μετά από κάποιο χτύπημα ή τραυματισμό. Έχει ανάγκη να είναι μέσα στη ζώνη της παρηγοριάς του και με να μην το αφήνετε να πάει εκεί το μόνο που καταφέρνετε είναι να το τραυματίζετε περισσότερο.
5. Κάνετε ασκήσεις αυτογνωσίας με το παιδί. Όταν το παιδί θηλάζει το δάκτυλό του ρωτήστε το: «Γνωρίζεις ότι τώρα θηλάξεις το δάκτυλό σου?» Εάν σας απαντήσει «όχι» βοηθήστε το να το αντιληφθεί και να

το αναγνωρίσει και βρείτε έναν άλλο τρόπο να το παρηγορήσετε εάν το έχει ανάγκη, όπως μια κουβέρτα ή ένα πάνινο ζωάκι.

6. Μη χρησιμοποιείτε αηδιαστικές γεύσεις που πωλούνται στο εμπόριο για να σταματήσετε το θηλασμό του δακτύλου. Είναι πολύ άσχημο και βάνουσο. Είναι σαν να τραβάτε το χαλί κάτω από τα πόδια του και αυτό δεν είναι δίκαιο.
7. Επινοείστε δημιουργικούς τρόπους να βοηθήσετε το παιδί να καταλάβει ότι μεγαλώνει και ότι δεν θα θηλάξει το δάκτυλό του πια. Είναι καλό να ρωτήσουμε το παιδί εάν νομίζει ότι οι Μεγάλοι Φίλοι του (ονομαστικά) θηλάζουν το δάκτυλό τους. Έτσι θα σκεφτούν γι' αυτό και θ' αρχίσουν να διεργάζονται το εάν θέλουν να θηλάζουν το δάκτυλό τους πια.
8. Μη προσπαθήσετε να βάλετε κάποιο κάλυμμα ή γάντι στο δάκτυλό ή χέρι που θηλάζουνται, ως μια πρόχειρη λύση. Αυτό θα το θυμώσει και θα προκαλέσει περισσότερο άγχος. Πιθανά είναι αρκετά μεγάλο το παιδί για να βάλει το δάκτυλό του στο στόμα αλλά το αποτέλεσμα θα είναι να θηλάζουν το δάκτυλό τους περισσότερο.
9. Να θυμάστε ότι το παιδί δεν θα χρειάζεται να θηλάξει το δάκτυλό του όταν είναι καλά και έτοιμο γι' αυτό. Ενώ οι γονείς μπορεί να μην αρέσκονται ν' ακούσουν ότι είναι καλύτερο ν' αφήσουν τα παιδιά ελεύθερα. Τα παιδιά σιγά σιγά θα εγκαταλείψουν τη συνήθεια.

### **Οδηγίες – Εφαρμογές**

1. Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις ηρεμίας στο παιδί σας εάν θηλάζει το δάκτυλό του ως τρόπο παρηγοριάς. Τέτοιες εναλλακτικές λύσεις ανακούφισης μπορεί να είναι το κούνημα, το μασάζ ή ένα ζεστό μπάνιο.
2. Να επαινείτε το παιδί μ' ένα «μπράβο» ή ένα φίλημα ή μια αγαπημένη δραστηριότητα, όταν το παιδί δεν θυμάται το δάκτυλό του και δεν του το υπενθυμίζεται λεκτικά όταν βάζει το χέρι στο στόμα του. Μια καλή ιδέα είναι να δημιουργήσετε μια πολύχρωμη υπενθύμιση και να αναρτάτε συνεχώς και να καταγράφετε εκεί τη πρόοδό του.

3. Αποστρέψατε τη προσοχή του παιδιού σε δραστηριότητες που θέλουν και τα δύο χέρια ή προσφέρετε μια αγαπημένη δραστηριότητα εάν θηλάζει το δάκτυλό του γιατί βαριέται. Για παράδειγμα, ζητείστε από το παιδί να σας βοηθήσει σε δουλειές του σπιτιού, να ζωγραφίσει, να του προσφέρετε ένα μικρό κολατσιό.
4. Δείξτε του εναλλακτικές δραστηριότητες για να ηρεμίσει και θηλάζει το δάκτυλό του γι' αυτό το λόγο. Ηρεμιστικές δραστηριότητες για το παιδί σας μπορεί να είναι να πάτε περίπατο, ν' ακούσετε την αγαπημένη του μουσική αγκαλιά, να πιει ένα ποτήρι γάλα κ.λ.π. Επαινέστε το παιδί όταν συνεργαστεί σ' αυτές τις δραστηριότητες. Προσπαθήστε να περιορίσετε τις γνωστές πηγές άγχους στο περιβάλλον του.
5. Περιορίστε τους χώρους που μπορεί το παιδί να θηλάζει το δάκτυλό του και σιγά σιγά βάλτε περισσότερους περιορισμούς σ' αυτή τη συμπεριφορά. Για παράδειγμα πείτε στο παιδί ότι μπορεί να θηλάζει το δάκτυλό του στη κουζίνα, στο σαλόνι, στο μπάνιο και περιορίστε κάποιους απ' αυτούς τους χώρους μετά από μια εβδομάδα. Μετά από μια εβδομάδα πείτε του ότι ο θηλασμός επιτρέπεται μόνο στη κουζίνα. Το παιδί μπορεί να είναι πρόθυμο να εγκαταλείψει το πολύτιμο δάκτυλό του όταν δει όταν δει ότι το επιτυγχάνει τις περισσότερες φορές.

### **Κάποιες χρήσιμες συμβουλές**

1. Εξηγήστε στο παιδί το σχέδιο για να το βοηθήσετε να σταματήσει το θηλασμό και σταματήστε τη προσπάθεια όταν φαίνεται φοβισμένο ή εκνευρισμένο.
2. Αποφύγετε να μετατρέπετε την προσπάθεια ως θέληση ή επιθυμία.
3. Μην αποκαλείτε το παιδί: «Είσαι μεγάλο παιδί» ή να χρησιμοποιείτε αρνητικές ταμπέλες μ' αναφορά στο θηλασμό του δακτύλου.
4. Κάνετε το παιδί να πιστέψει ότι είναι δική του ιδέα. Το να γκρινιάζετε το παιδί για το θηλασμό του δακτύλου δεν είναι καλό για κανέναν από τους δύο. Αντ' αυτού ενθαρρύνετε το να καταλάβει πόσο έχει μεγαλώσει και πόσο έχει αλλάξει. Δείξτε στο παιδί τι έχει εγκαταλείψει εν' ονόματι της ωριμότητας. Τονίστε ότι δεν χρησιμοποιεί πια πάνες, μπιμπερό ή ψηλές καρέκλες. Πείτε στο παιδί πόσο υπερήφανοι είστε γι' αυτά. Ρωτήστε το τι άλλο είναι διατεθειμένο να εγκαταλείψει για



την ωριμότητά του. Εάν δεν προτείνει το θηλασμό δακτύλου τότε να το προτείνετε εσείς.

5. Αποδυναμώστε τη συνήθεια. Όταν προσέξετε ότι το παιδί έχει το χέρι στο στόμα του προσπαθήστε να το αποπροσανατολίσετε. Εμπλέξτε το σε μία δραστηριότητα που θέλει και τα δυο χέρια. Να είστε ιδιαίτερα προετοιμασμένοι πριν από τον μεσημεριανό ύπνο ή το βραδινό ύπνο. Κρατήστε και οι δύο το βιβλίο που του διαβάζετε ή αγκαλιάστε ένα πάνινο ζωάκι και με τα δύο χέρια.
6. Βοηθήστε το παιδί να προσέχει τι κάνει. Όταν το παιδί θέλει να εγκαταλείψει τη συνήθεια του θηλασμού του δακτύλου, πείτε του για μια συνήθεια που είχατε εσείς και το πόσο δυσκολευτήκατε να τη σταματήσετε. Μετά αποφασίστε να έχετε ένα κρυφό κωδικό σινιάλο μεταξύ σας. Όταν ασυνείδητα το παιδί βάζει το χέρι στο στόμα του – και θα το κάνει- μπορείτε να χρησιμοποιείτε αυτό το κρυφό σινιάλο που θα το βοηθήσει να αντιληφθεί το τι κάνει. Με το να χρησιμοποιείτε αυτόν τον κρυφό κώδικα αντικαθιστάτε κάτι που είναι ντροπή να γίνεται με κάτι που σας διασκεδάζει.
7. Χρησιμοποιείστε εξουσία. Σχόλια από τον παιδίατρό του ή τον οδοντίατρο βοηθάει καταπληκτικά και απίστευτα. Αυτά τα πρόσωπα εξουσίας έχουν συνεχή παρουσία στη ζωή του. Μπορεί αυτά τα πρόσωπα να το κάνει να νιώσει ότι θέλει να σταματήσει το θηλασμό του δακτύλου διότι μεγαλώνει.
8. Λάβετε υπ' όψιν την πίεση των φίλων του. Οι φίλοι είναι πολύ σημαντικοί σ' αυτή την ηλικία. Το να πάει να κοιμηθεί στο σπίτι των φίλων που δεν θηλάζουν το δάκτυλό τους, μπορεί να βοηθήσει πολύ. Εάν το παιδί θηλάζει το δάκτυλό του και οι φίλοι του, του το αναφέρουν μπορεί να αποτελέσει το κίνητρο που χρειάζεται για να σταματήσει.

