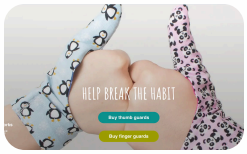


Ujjszopás megoldási spektrum: a legkíméletesebbtől a drasztikusig

Szint	Eszköz / módszer	Működési mechanizmus	Előny / hátrány
1. Kíméletes (viselkedéstudományi, HRT / Habit Reversal)	Matrica-naptár, dicséret, szövetségkötés 	A gyermek belső kontrollját erősíti; kizárólag a sikerélményt jutalmazza.	Nincs trauma, de 4 év alattiaknál még éretlen hozzá az önreflexió.
2. Támogató (szenzoros helyettesítés)	Orvosi rágóka (Ark Chewelry), stresszlabda, plüss 	Az orális/taktilis feszültség levezetését más, csontot nem deformáló tárgyra tereli.	Megszünteti az ujjszopás mögötti szorongást, de önmagában lassú lehet.

Szint	Eszköz / módszer	Működési mechanizmus	Előny / hátrány
3. Fizikai gátló (kívülről, enyhe mechanikai akadály)	Textil ujjvédő (pl. Thumbsie), ragtapasz az ujjra, könyökrögzítő 	Megszünteti az automatikus, tudattalan (pl. tévénézés, alvás közbeni) reflexet.	Nem büntetés, ha a gyermekkel megbeszélve „segítőként" kerül fel.
4. Kémiai / averzív (ízérzékelési riasztás)	Keserű körömlakkok, ecsetelők 	Kellemetlen ízzel próbálja megszakítani az ingert.	Alacsony hatékonyság: a gyerekek gyakran lemossák, megszokják, vagy dacos reakciót szül.
5.orvosi	Kivehető trainer: **4-5 éves** előgyártott szilikon készülék,	A helyes nyelvtartást és izomegyensúlt hivatott helyreállítani.	Alacson/közepes hatékonyság: a gyerek kooperációja elengedgetetlen.
6. Határozott / orvosi	Fix fogszabályozó készülék: **6 éves** palatinalis rács (Palatal Crib vagy Bluegrass)	Megakadályozza a szájpadlás vákuumképzését és a nyelv/ujj bejutását.	A leghatékonyabb 5–7 éves korban; nem lehet „otthon felejteni", de beszédzavart okozhat pár napig.