

10 tips for å slutte med smokk



Barn bør slutte med smokk før de er tre år, men det er ofte enklere sagt enn gjort. Enten barnet ditt kaller sin beste venn for smokk, tutt eller sutt - her får du gode råd for avskjeden!

1. Når bør barnet slutte med smokk?

Barnet bør slutte med smokk når det begynner å snakke. Smokken er i veien når barnet skal lære å uttale ord, og dette kan forstyrre språkutviklingene.

1. Hvorfor må det slutte?

De viktigste faktorene er at språkutviklingen kan forstyrres. Samtidig kan bruk av smokk gi problemer med tannstillingen. Tannleger anbefaler at barn slutter med smokk senest i treårsalder.

1. Hvordan kan vi motivere barnet vårt til å slutte?

Det er viktig å forberede barnet. En god måte er gjentakende forklaring. Det handler også om samarbeid og få til et samspill med mye positiv respons.

1. Er det greit å slutte gradvis, eller må det skje brått?

Alle barn er forskjellige og det er mange måter å slutte med tutt på. Det er nok mest vanlig å slutte på dagtid først, men at barnet får ha smokk ved trøst og ved leggetid en stund videre.

1. Bør vi ta sluttekuren hjemme eller i barnehagen?

Det er nok mange foreldre som får drahjelp av barnehagen. Og faktisk kan det være en god plass å begynne med å slutte! Barn liker å gjøre som andre barn og lærer fort av hverandre.

1. Hvor strenge skal vi være som foreldre?

Det er viktig og ikke være problemfokuset, men løsningsorientert. Ikke mist motet og ta den tid barnet trenger. Gi barnet skryt for det som mestres.

1. Er det greit å bestikke barnet med små gaver?

Det er ikke greit med gaver og bestikkelser. Muntlig ros og positiv lek er mye bedre.

1. Barnet mitt gråter og savner smokken sin sårt. Hva skal jeg gjøre?

Det er lov å være lei seg, det er en normal følelse. Snakk om det. Hvis alt er galt, kan en gi tuten til trøst, men gjerne si at det er for denne gangen og ha tilmålt tid.

1. Hva gjør jeg hvis barnet mitt fortsetter med å suge på tommelen i stedet?

Da er det bedre med tutt. Ellers så kan en pensle tommelen med noe som smaker vondt (kjøpes på apotek) Husk å forklare barnet.

1. Noen klipper hull i tuppen, andre smører sitron på smokken. Har du noen gode råd for tute-slutt?

Noen kan få eller ”arve” tuten, det er populært.

2. Ellers som samspill ellers – la barnet selv klippe hull i tuten- la barnet selv henge opp tutt i tuppetre. La det bli en happening! Kilde: Helsesøster Åse Karin Meling