

Tipps zur Schnullerentwöhnung

Rechnen Sie damit, dass der Abschied vom geliebten Schnuller ein längerer Prozess sein kann. Die wenigsten Kinder schaffen das von einem auf den anderen Tag. Setzen Sie sich und ihr Kind nicht unter Termindruck. Der Schnullerbaum kann von Ihnen und den Kindern auch genutzt werden um sich die „Sache“ erst mal anzuschauen und sich an den Gedanken, den Schnuller abzugeben, zu gewöhnen.

So könnte es aber dennoch klappen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Sinn der Schnullerentwöhnung (z.B. Du bist jetzt schon so groß...). Hilfreich können hierbei auch Bilderbücher sein (Tipps erhalten Sie in jeder Buchhandlung).
- Wählen Sie einen Zeitpunkt aus, an dem Sie und Ihr Kind sich auf dieses Thema konzentrieren können und keine anderen Veränderungen anstehen (z.B. Geschwisterkind, oder Eintritt in den Kindergarten).
- Reduzieren Sie die Anzahl der Schnuller und bewahren Sie diese an einem Ort auf, wo sie außerhalb des Sichtbereiches Ihres Kindes sind. Sie vermeiden so das Nuckeln aus Langeweile und können den Einsatz gezielt mitbestimmen.
- Fast jedes Kind benötigt seinen Schnuller am längsten in der Nacht. Beginnen Sie also mit der Entwöhnung tagsüber und besprechen Sie Nuckelzeiten und Orte mit Ihrem Kind (z.B. nur in der Wohnung/im Kinderzimmer) Lenken Sie Ihr Kind ab und loben Sie es. Planen Sie für diese Entwöhnung mindestens 3 Wochen ein! Lassen Sie Ihr Kind nachts zunächst noch gewähren.
- Wenn Ihnen und Ihrem Kind die Entwöhnung tagsüber gelungen ist, gehen Sie den nächsten Schritt. Besprechen Sie dieses wieder mit Ihrem Kind und legen gemeinsam einen Zeitpunkt fest (am besten beginnen Sie am Wochenende, da sind Einschlafzeiten evtl. flexibler). Finden Sie mit Ihrem Kind nach und nach Alternativen zum einschlafen. Hilfreich könnte eine schöne Gute-Nacht-Geschichte, sanftes streicheln, leises erzählen, ein Stofftier oder auch gemeinsam Musik hören sein – je nach Interesse des Kindes.
- Erzählen Sie Ihrem Kind von der Möglichkeit, seinen Schnuller an einem Baum aufzuhängen und gegen ein Geschenk zu tauschen, das macht die meisten Kinder neugierig.
- Haben Sie es ein zwei Tage ohne Schnuller geschafft, steht dem Abschied nichts mehr im Weg. Lassen Sie für den Besuch am Schnullerbaum alle Schnuller von Ihrem Kind einpacken (von einem Ersatzschnuller sollte ihr Kind nichts wissen!)

Bei der Schnullerentwöhnung ist auf jeden Fall Geduld und eine Portion Gelassenheit gefragt. Schimpfen Sie nicht, falls es einfach noch nicht klappt. Versuchen Sie es später noch einmal, vielleicht war es noch nicht der richtige Zeitpunkt.

Ihr Familien-Projekt Dortmund