

Stoppen met de speen

Praktische tips

Stoppen met de speen

Veel kinderen zijn gek op hun speen. Het geeft veiligheid en troost. Toch is het belangrijk om op tijd te stoppen, zodat de spraak, tanden en mondspieren zich goed kunnen ontwikkelen.

Waarom stoppen?

Met een speen in de mond is praten lastiger. Sommige klanken worden daardoor minder goed geoefend. Ook kan langdurig zuigen de stand van tanden en kaak beïnvloeden. De spieren rond de mond en tong ontwikkelen zich beter zonder speen.

Wanneer stoppen?

Rond de leeftijd van twee jaar is de zuigbehoefte meestal kleiner. Dat is een mooi moment om de speen stap voor stap af te bouwen.

Tips voor ouders

Beperk het gebruik, bijvoorbeeld alleen nog in bed. Werk met een aftelkalender zodat je kind toewerkt naar de laatste dag. Maak er een ritueel van, zoals de speen meegeven aan de speenfee of samen in de tuin begraven. Bied een alternatief, bijvoorbeeld een knuffel of doekje. Blijf consequent, ook als het lastig is.

Hoe je kunt ondersteunen

- Geef complimenten wanneer het lukt om zonder speen te slapen.
- Erken dat stoppen verdrietig mag zijn.
- Heb geduld, want ieder kind reageert anders. De meeste kinderen wennen binnen enkele dagen tot weken.

Oefening: Troost zonder speen

- Zing samen een rustig liedje of versje.
- Doe blaasspelletjes, zoals bellen blazen of een veertje wegblazen.
- Kies samen een knuffel of doekje als nieuwe trooster en geef hem een naam.
- Laat je kind korte zinnnetjes oefenen zoals: "Ik kan het zonder speen" of "Mijn knuffel helpt mij."

Herhaal dit dagelijks rond bedtijd of op een rustig moment.

Zo wordt het afscheid van de speen stap voor stap makkelijker en groeit je kind in zelfstandigheid en spraakontwikkeling.

