

DUDA — KADA JE VRIJEME ZA RASTANAK?

Savjeti psihologinje za lakše odvikavanje



ZAŠTO SMANJITI KORIŠTENJE DUDE?

- Dugotrajna upotreba može usporiti razvoj govora
- Usporiti intelektualni razvoj djeteta
- Ometa pravilno žvakanje
- Dijete može postati emocionalno ovisno o dudi



KADA POČETI?

Idealno je početi smanjivati oko prve godine, a od druge godine duda više nije potrebna.

SAVJETI ZA LAKŠE ODVIKAVANJE:

- ✓ Objašnjenje
- ✓ Odvrćanje pažnje
- ✓ Postupno produžite razdoblja bez dude
- ✓ Ograničite dudu samo na spavanje
- ✓ Ako se duda izgubi ili potrga ne kupujte novu
- ✓ Uvedite druge metode umirivanja (plišanci, zagrljaji, priče)
- ✓ Nemojte uzimati dudu iznenada –pripremajte dijete postupno
- ✓ Osmislite „ritual rastanka” (npr, poklonite dudu Zubić vili, bebi ili „velikom medvjedu”)



I ZAPAMTITE: Proces odvikavanja je individualan — važno je biti strpljiv i dosljedan.

Pripremila: Sabire Osmani, stručni suradnik- psiholog