

Zindelijkheidstraining checklist

By Checklist Wizard

- Wanneer beginnen met zindelijkheidstraining?
 - Vaak geven peuters zelf aan wanneer ze er klaar voor zijn om zindelijk te worden.
 - Je ziet aan kleine gebaren dat ze willen gaan plassen of poepen.
 - Je peuter blijft langere tijd droog.
 - Je peuter moet namelijk lichamelijk in staat zijn om minstens 2 uur zijn plas op te houden.
 - Hij gaat interesse tonen in het naar het toilet gaan van anderen.
 - Je peuter zondert zich af wanneer hij een plasje moet doen of moet poepen.
 - Hij zal ook een afkeer krijgen van poep.
 - Hij geeft aan een vieze luier te hebben door met zijn handje tegen de luier te drukken.
 - Pas als je peuter deze signalen afgeeft, is hij klaar om zindelijk te worden.
 - Over het algemeen heeft het dus geen zin je peuter eerder zindelijk te willen maken.
 - Forceren zal eerder averechts werken.
- Tips voor zindelijkheidstraining
 - Je kunt je peuter helpen door op een goede manier te beginnen met de zindelijkheid van je peuter.
 - Laat hem alvast kennis maken met het potje Betrek je peuter hier actief bij.
 - Laat hem bijvoorbeeld een knuffel of pop op het potje zetten.
 - Pak het rustig aan en forceer niets.
 - Doe je peuter makkelijke kleding aan, zodat hij zelf zijn broek naar beneden kan doen.
 - Maak je peuter bewust van zijn lichaam Het bad is hiervoor een uitstekende plek.
 - Op deze manier kun je hem leren waar de plas en poep vandaan komt.
 - Het is gelijk een goed moment uit te leggen dat ze eigenlijk op een potje of toilet moeten plassen of poepen.
 - Zorg voor een geschikt potje (een potje waar je peuter met zijn voetjes op de grond kan en waarbij hij rustig in hurkzit kan zitten).

- Houd je peuter goed in de gaten en als je aan hem ziet dat hij moet plassen of poepen, kun je hem vragen op het potje te gaan zitten.
- Oefen geen druk uit op je peuter, dit werkt alleen maar in het nadeel, maar beloon hem daarentegen als het goed is gegaan.
- Overigens werkt overmatig prijzen ook averechts Je peuter kan zich naar voelen als hij toch een ongelukje heeft gehad.
- Laat je peuter niet te lang op het potje zitten, maar zet hem er regelmatig even op.
- Geef je peuter het goede voorbeeld Je peuter imiteert graag, neem hem mee naar het toilet als je zelf gaat en vertel wat je doet.
- Laat je peuter een onderbroek onder de luier dragen Zo voelt het kind beter de plas en zal hij/zij er misschien eerder aan toe zijn om de luier uit te doen.
- Samen nieuwe onderbroeken uitzoeken wanneer het kind "echt" zindelijk is Dit ook duidelijk benoemen als een beloning.
- Bij mooi weer, het kind buiten alleen in de onderbroek laten lopen met een potje in de buurt Zo is het minder arbeidsintensief en dus beter vol te houden.
- Probeer het kind zelf te laten "voelen" wanneer hij plassen moet Je kunt je kind wel vragen; "moet je een plas?"
- Liever niet "standaard" elk uur of elk half uur op de wc zetten, want dan bent u, als vader en/of moeder, "zindelijk" i.p.v uw kind.
- Probeer uw kind na het drinken goed in de gaten te houden en ongeveer een half uur later een stimuleren om naar de wc te gaan.
- Maak er vooral geen "strijd" van.
- Wanneer het kind er aan toe is, is hij/zij vaak binnen een week zindelijk.
- Ongelukjes tijdens de zindelijkheidstraining
 - Natuurlijk zullen zich nog wel eens 'ongelukjes' voordoen, ook als het al een tijdje goed ging Er kunnen hier diverse oorzaken voor zijn
 - Stress
 - Gebrek aan concentratie
 - Verzet
 - Fysieke reden
 - Te vroeg begonnen met de training
 - Maak er geen punt van, ruim gewoon de rommel op en ga over tot de orde van de dag.
 - Zindelijk worden is een natuurlijk proces dat je zo natuurlijk moet proberen te benaderen.

- Uiteindelijk zijn bijna alle kinderen tussen hun derde en vierde jaar zindelijk.