Zindelijkheidstraining checklist

Created: 5/31/2011

# Tasks:

☐ **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.**