

Zindelijkheidstips



Veel ouders kijken hoopvol uit naar de dag dat hun kindje zindelijk is. Eindelijk van die eindeloze stroom luiers af! Zindelijkheid is iets dat hij/zij zelf moet leren. Jij kan hem wel zo goed mogelijk ondersteunen. Met deze tips zorg je voor een zorgeloze en succesvolle zindelijkheidstraining.

Tip 1: begin op een rustig moment

Je kindje kan zindelijk worden vanaf ongeveer 18 maanden. Kies een rustig moment uit om te beginnen met de zindelijkheidstraining. De vakantie is daar een goed moment voor, omdat je dan alle tijd hebt. Ook kan je goed een routine aanhouden als je niet allerlei verplichtingen hebt.

Houd daarnaast rekening met verschillende omstandigheden. Het is niet handig om te beginnen tijdens een verhuizing, of als er net een broertje of zusje geboren is. Het gebeurt regelmatig dat kinderen die al zindelijk zijn na een ingrijpende gebeurtenis een terugval krijgen. Zorg dat de zindelijkheidstraining ontspannen kan verlopen.

Tip 2: maak er een feest van

Je peuter zal niet zomaar op het potje gaan zitten. Koop een leuk potje en pimp het ev. met leuke stickertjes. Zet het op een duidelijk zichtbare plek, vb in de woonkamer of in de wc en samen gaan plassen.

Het kan ook leuk zijn om boekjes voor te lezen die gaan over 'op het potje' gaan. Dit is ook een leuk filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=r4qKu0gP0EU&t=5s>.

Moedig je kindje vol enthousiasme aan. Zo maak je hem duidelijk dat het goed is om op het potje te gaan en om dit gedrag vol te houden. Het is tenslotte altijd leuk om toegejuicht te worden.

Tip 3: wees mild en dwing je kind nooit

Je peuter is niet van de ene op de andere dag zindelijk. Dat gaat met vallen en opstaan. Wees niet te streng, het is normaal dat je kindje af en toe een terugval heeft. Frustratie en straf werken averechts, omdat ze stress opleveren. Leg rustig nog eens uit waar het potje voor bedoeld is. Je peuter zal het vanzelf leren.

Wees ook mild voor jezelf. Er zijn op internet veel verhalen van ouders die hun kinderen binnen drie dagen leerden om zindelijk te zijn. Als dat gebeurt, is het mooi meegenomen. Maar je bent ook nog steeds een goede ouder als het bij jouw kindje langer duurt. Het is geen wedstrijd! Ieder kindje ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. De één leert sneller praten, de ander zit eerder op het potje.

Tip 4: leren doet jouw peuter door te kijken naar anderen

Maak er geen mysterie van als je zelf naar de wc gaat. Grote kans dat je kleine al vaker achter je aan is gedrenteld. Maak daar gebruik van. Je peuter leert veel door jou na te doen. Als hij ziet dat het op de wc gezellig kan zijn, zal hij ook zelf eerder die stap willen zetten.

Als je peuter zijn zindelijkheidstraining op de wc doet, denk dan ook aan een opstapje. Dat is ook gelijk handig als hij zijn handjes moet wassen.

Tip 5: doe alles spelenderwijs en complementeer jouw kapoen

Als er per ongeluk iets in het potje belandt wees dan enthousiast en geef jouw peuter complimenten.

Kijk ook samen naar wat er in het potje ligt. Daar zijn we trots op en dat maakt het minder eng en spoel het samen door het toilet.

Tip 6: heb begrip, geduld en blijf rustig

Ieder kindje leert op zijn eigen tempo. Er zijn methodes die beloven dat je kindje binnen een week zindelijk is maar ieder kind is uniek en in de praktijk kan het best een paar maanden duren.

Ook tegenslagen horen erbij als je kindje zindelijk wordt. Die helpen ook weer bij het leren.

Tip 7: neem extra kleding mee

'Ongelukjes' horen erbij als je peuter zindelijk leert worden. Neem daarom tijdens de zindelijkheidstraining altijd een setje extra (onder)kleding mee voor je peuter. Dan zijn ongelukjes zo opgelost en hoeft je kindje zich niet te schamen als het een keertje niet is gelukt om op tijd naar het potje te gaan.

Tip 8: pas de kleding van je peuter aan

Nu je peuter leert om zelf naar het potje te gaan als hij aandrang voelt, is het handig als hij dat ook zelf kan. Pas daarom zijn kleding aan. Een broek die ze zelf naar beneden kunnen doen is handig. Een rompertje is nu niet aangewezen. Koop daarom wat normale onderbroeken. Die kan je kindje makkelijker zelf uittrekken als het nodig is. Bovendien zal jouw kapoen zich maar wat stoer voelen.

