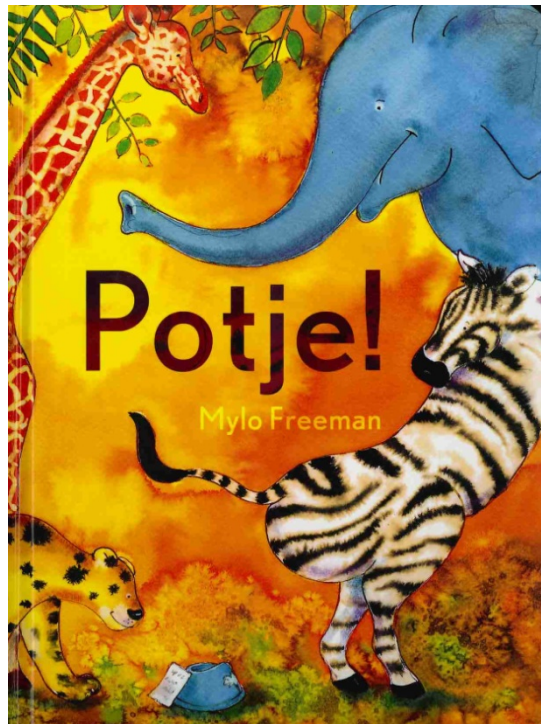


Potje!

Informatiebrochure voor ouders bij de aanvang
van zindelijkheidstraining



Vrije basisschool TOERMALIJN

Lichtaartseweg 129

2250 Sint-Jozef-Olen

Tel 014 215588

www.toermalijn-olen.be



Zindelijk worden gebeurt niet op één dag, het is een grote stap in de ontwikkeling van het kind. **Als ouder heb je een belangrijke taak bij dit groeiproces van jouw kind !**

Je kan het als ouder niet forceren, **ieder kind wordt zindelijk op zijn eigen tempo**, wanneer het er zelf klaar voor is.

Sommige kinderen zijn overdag al zindelijk als ze 2 jaar zijn, andere zijn er pas op hun 4 jaar mee rond. Deze verschillen zijn normaal.

Kinderen die weigeren om op het potje of toilet te gaan, zijn er misschien nog niet klaar voor. Het is belangrijk om deze kinderen **zeker niet te dwingen**.

Ouders kunnen hun kind dus niet zindelijk maken, maar ze kunnen wel **helpen bij het zindelijk worden van hun kind**.

Deze brochure is bedoeld om ouders te **informer**en en **tips** te geven om van start te gaan met de zindelijkheidstraining

De zindelijkheidstas



De zindelijkheidstas zit boordevol materiaal om samen met je kind aan zindelijkheid te werken ! Deze is uitleenbaar op onze school.

Wanneer starten we met de training ?

Je kind is klaar om zelf op het potje te gaan

- ☞ als het zegt en voelt dat het moet plassen en weet dat een plasje in het potje hoort = **begrijpen**
- ☞ als het voor langere tijd een plasje kan ophouden en zelf zijn broekje naar beneden kan trekken. = **kunnen**
- ☞ als het interesse toont voor het potje en hinder ondervindt van een natte of vuile luier = **willen**

Gemiddeld genomen worden kinderen tussen 2 en 3 jaar zindelijk overdag. Zindelijk worden is een individueel proces. Wanneer het niet lukt of de zindelijkheidstraining jouw kind van streek maakt, wacht je beter een paar weken en dan probeer je opnieuw.

Enkele praktische tips voor thuis ...

- ☞ laat je kindje vooraf al **op een aangename manier kennismaken met het potje**, laat het ermee spelen, oefen met een knuffel
- ☞ werk **stap voor stap**, laat het er eerst al eens gewoon opzitten met kleren aan, daarna met luier en daarna pas met blote billetjes
- ☞ **start op een rustig moment**, niet bij een verhuis, vlak voor je naar school moet, bij een geboorte van een broer of zus
- ☞ **probeer angsten uit te sluiten** : houd de deur van het toilet open, blijf in de buurt, maak de situatie gezellig

- ☞ zorg voor een **geschikt potje** (voldoende steun in de rug en voetjes raken de grond) en plaats het ergens waar je kind het goed kan zien
- ☞ doe je kind **gemakkelijke kleding** aan
- ☞ zet je peuter **op vaste momenten op het potje** : 's morgens , na het eten, voor en na het middagdutje, na het avondeten, voor het bad en voor het slapen gaan
- ☞ **laat een toiletbezoek niet te lang duren**, max. 3 tot 5 minuten. Blijf in de buurt en geef **een complimentje** als je kind mooi blijft zitten ! **Moedig je kind aan en beloon het voor zijn inzet !** De beste beloning is tonen dat je trots bent, door een applaus, dikke duim of knuffel. Extra aanmoediging kan je ook door beloningssystemen, maar hierbij moet je vooral hun inzet belonen, en niet zozeer de prestatie zelf.
- ☞ leer je kind zijn **handjes wassen** na het toiletbezoek
- ☞ ongelukjes horen erbij : **wees geduldig en blijf kalm !** Leg nog eens uit aan je kind wat het moet doen. Indien het je kind te fel van streek maakt, is het beter een aantal weken te wachten en opnieuw te starten.
- ☞ **start pas met zindelijkheidstraining 's nachts** als je kind een aantal dagen na elkaar 's ochtends een droge luiert heeft. Tot de leeftijd van 5 jaar komt bedplassen regelmatig voor

VEEL SUCCES !