



Checklist: Zindelijkheidstraining

www.oudersenzo.nl

Stappenplan zindelijkheidstraining

Vorbereiding

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)

1. Hij moet eraan toe zijn! Let op de signalen die hij afgeeft of hij klaar is voor de training!
2. Start (het liefst) in de lente of zomer, zodat hij zoveel mogelijk in zijn blote billen kan rondlopen. Heeft hij toch kleding aan? Zorg er dan voor dat deze makkelijk uit te trekken zijn.
3. 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.
4. Pak het rustig aan en forceer niets. 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.
5. 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.
6. Laat je peuter niet te lang op het potje zitten, maar zet hem er liever regelmatig even op.
7. 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.
8. Beloon je peuter en moedig hem aan, als hij het goed heeft gedaan. Laat hem weten dat je trots op hem bent!
9. Geef hem de tijd en houd er rekening mee dat het een proces is van vallen en opstaan. Ongelukjes horen erbij en boos worden werkt alleen maar averechts.
10. Heb geduld...

