

TIPS

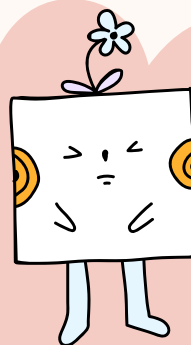
- Maak goede afspraken met de opvang en besef goed dat het hier nog anders is dan thuis.
- Geef je kindje voldoende tijd en kansen. Heb vertrouwen en blijf geduldig.
- Neem kleine stapjes en herhaal, herhaal, herhaal.
- Benoem wat er gebeurt en leg geen druk.
- Straf **nooit**.
- Geef duidelijke instructies en moedig je peuter aan.
- Beloning is niet nodig maar een stickersysteem is bijvoorbeeld wel heel leuk en kan bevorderlijk werken.
- Een onderbroekje met grotere maat gaat makkelijker af.
- Geef niet veel aandacht aan ongelukjes. Blijf rustig en trek propere kleertjes aan.
- Geef je kind voldoende water, fruit en groenten en laat het voldoende bewegen. Dit gaat harde stoelgang tegen.
- 's Nachts zindelijk worden gaat vanzelf. Je kan hier niet veel aan doen...
- Natte luiers wijzen erop dat je kindje niet klaar is. Forceer het niet.
- Af en toe een terugval is mogelijk (bv. bij nieuwe situaties). Vertrouw dat het terug goed komt.
- Vraag hulp als het niet lukt of de terugval niet overgaat.
- Stress niet als je kind niet zindelijk is en met school start. Het komt goed.



Informeer bij Kind&Gezin of Huis van het Kind naar eventuele literatuur of infosessies rond zindelijkheids-trainingen. Die gaan vaak door in jouw buurt!

www.kindengezin.be
www.huizenvanhetkind.be

RIJPINGS-SIGNALLEN



Begrijpen. Je kind kan...

- voorwerpen brengen waar ze horen;
- voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen volgen;
- je vertellen dat het een natte luier heeft.



Kunnen. Je kind kan...

- regelmatig langere tijd de luier droog houden;
- aangeven dat hij/zij pipi of kaka moet doen;
- alleen stappen, zelfstandig zitten en terug rechtstaan;
- het eigen onderbroekje op en af doen (zelf of met een beetje hulp).



Willen. Je kind wil...

- zo snel mogelijk van die vervelende, natte luier af.
- weten wat er gebeurt op het potje;
- meewerken.

OP HET POTJE



met **Kidz**

ZINDELIJK WORDEN

Een belangrijke mijlpaal in het leven van je peuter én een trots moment voor mama en papa: je kleintje wordt zindelijk. Weg met de pampers! Weg accidentjes. Hallo, potje!

Kidz helpt je op weg met handige tips om je peuter mee te helpen ondersteunen tijdens dit hele proces



Natuurlijk proces

Het lichaam is er klaar voor

Je kindje krijgt controle over de sluitspieren en leert wat er van hem/haar verwacht wordt hierover. Bij de ene peuter gaat het al wat vlotter dan bij de andere. En dat is helemaal normaal!

HOE?

Alles draait hier rond **positieve aanmoediging**. Het zindelijkheidsproces is een sociaal gegeven. Dat doe je samen met de omgeving: ouders, grootouders en opvang. Iedereen helpt het kind mee aanmoedigen en ondersteunt het gebeuren.



Wat is de rol van de kinderbegeleiders in de opvang?



In Kidz helpen we je in elke fase bij de ontwikkeling van je kindje. Dit stuk hoort er uiteraard ook bij. Beperk echter te hoge verwachtingen, want magische trucs bezitten we (helaas) niet. Gaat je kindje binnenkort naar school en is hij/zij nog niet zindelijk? Geef het tijd en blijf thuis doorzetten. Blijf aanmoedigen en hou vol.

STAP PER STAP

(overdag)

1. BEGIN VROEG

Benoem al vanaf de geboorte wat er gebeurt als je merkt dat je kind pipi of kaka doet. Help besef creëren.

2. VOORBEREIDEN EN WENNEN

Haal zo snel mogelijk alles in huis en maak afspraken met je familie en de opvang rond jouw verwachtingen en plannen met potjestraining.

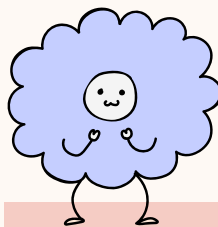


Zo zit je meteen op dezelfde golflengte als het allemaal echt begint.

Observeer en stimuleer je kind als ze signalen geven dat ze klaar zijn om te oefenen. Lees boekjes over het potje, kijk naar filmpjes, benoem nat en droog, ...

Laat je kindje wennen door het potje in de buurt te zetten, ermee te spelen, erover te praten, ...

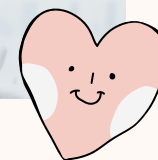
Ga ook eens samen naar het toilet.



4. LUIER UIT

Als jullie er klaar voor zijn kunnen jullie de luiers stilaan achterwege laten en je kindje een onderbroek aandoen. Met een onderbroekje aan voelen ze sneller dat ze pipi of kaka hebben gedaan.

En hou vol. Ook na een ongelukje.*



3. HET POTJE REGELMATIG GEBRUIKEN

Bv. bij het opstaan, na het eten, voor het slapengaan, als je kindje erom vraagt of als je ziet dat het pipi of kaka moet doen. Zorg voor een ontspannen sfeer, losse kledij, een boekje, ... Enkele minuten is al voldoende. Wacht na elk momentje op het potje een tweetal uur vooraleer je het opnieuw probeert.

*Ongelukjes in de opvang horen er ook bij. De opvang is nl; thuis niet. Hier wordt een natte broek al eens ontdekt zelfs als kindjes thuis perfect naar het potje gaan.