

# Zindelijkheidstraining

Je peuter zet alweer een grote stap voorwaarts. Hij start binnenkort in onze kleuterschool. Wij kijken ernaar uit je kind in onze peuterklas te verwelkomen!

Naar school gaan is een hele verandering. Omdat er zoveel nieuwe dingen op je peuter afkomen, is het aangewezen dat hij zindelijk is voor hij start. Zo ervaart je kind minder stress en gebeurt de overgang vlotter.

We moedigen ouders aan om hier vooraf werk van te maken. Wanneer je je jouw peuter inschrijft in onze school, krijg je een plaspotje van ons cadeau. Het ideale geschenk om thuis te starten met zindelijkheidstraining.

In deze brochure geven we nog wat extra tips mee om te helpen bij de voorbereiding.

Fijn dat we op jouw hulp kunnen rekenen!

Hartelijke groet De peuterjuffen

## **Wanneer zindelijkheidstraining?**

De meeste kinderen worden zindelijk als ze tussen 18 en 30 maanden oud zijn. Natuurlijk moet je kind er klaar voor zijn. Je kan je peuter wel stimuleren door hem te trainen en er voldoende aandacht aan te geven.

Enkele maanden voor je kind naar de peuterklas gaat, start je met de zindelijkheidstraining. Volg hierbij het tempo van je peuter, maar begin ook niet te laat. Er moet voldoende tijd zijn om te leren.

## **Hoe begin je eraan?**

- Plaats het plaspotje naast het toilet of op een andere aangename plek ergens in huis.

- Laat je kind zoveel mogelijk ZONDER luier rondlopen. Een luier geeft een droog gevoel waardoor je kind niet merkt dat het moet plassen. Zonder luier ervaart je kind een onaangenaam gevoel. Laat het dus vaak spelen met een slipje en een broekje aan.
- Zet je peuter geregeld op het potje, bijvoorbeeld elk kwartier. Forceer niets maar hou het speels. Gebruik een wekkertje zodat je de tijd niet uit het oog verliest. Zo ontstaat er routine. Merk je dat je peuter langere tijd droog blijft, dan kan je de tijdspanse tussen twee plasmomentjes groter maken.
- Zorg voor gemakkelijke kledij. Het is fijn voor je kind als het zelf zijn broekje op of af kan doen. Een joggingbroek is heel geschikt hiervoor.
- Beloon je peuter als hij op de juiste manier gebruik maakt van het potje. Een complimentje, een applausje, een leuke sticker, ... alles motiveert om door te gaan.
- Maak het toiletbezoek aangenaam. Je kan ondertussen een verhaaltje voorlezen. Ook een pop of een knuffel kunnen mee op het potje. Dat stimuleert je kind om het zelf ook goed te doen.
- Zorg voor een makkelijke houding tijdens het plassen: voetjes staan best op de grond of op een opstapje. Jongens plassen beter zittend. Dit is gezonder voor de blaas.
- En vooral: hou vol! Pas steeds dezelfde werkwijze toe en grijp niet meteen terug naar luiers. Ongelukjes horen erbij.

### **Leuke voorleestips**

- Milan op het potje – Kathleen Amant
- Op de grote wc- Kathleen Amant
- Anna op het potje – Kathleen Amant
- Ik ben Klaar! – V. Roberts
- Bono op het potje – Annemie Berebrouckx
- Op het potje – Alona Frankel

- Bobbi op het potje, Ingeborg Bijlsma
- Saar op de wc – Pauline