

# Zo maak je zindelijk worden leuk



## 1. Introduceer het potje

Voor veel kinderen voelt een potje veiliger dan de wc. Daarnaast kan je dreumes zelfstandig op een potje gaan zitten, terwijl hij bij de wc nog hulp nodig heeft. Zet het potje bijvoorbeeld bij zijn speelgoed of op een andere vertrouwde plek, zodat hij eraan kan wennen. Laat je kind ook af en toe op het potje zitten, in eerste instantie kan dit met kleren aan. Probeer dit zo ongedwongen mogelijk te laten verlopen, dwing hem in ieder geval niet.

## 2. Geef het goede voorbeeld

Peuters imiteren alles wat ze zien. Maak daar gebruik van! Ga zelf naar de wc en zet het potje ernaast. Leg uit wat je doet en waarom je dat daar doet.

## 3. Met vaste regelmaat de pot op

Zet je kindje op regelmatige tijdstippen zonder broek en luier op het potje. Doe dit in het begin 1 keer per dag en bouw dit langzaam uit. Uiteindelijk kan je hem ongeveer iedere 2 uur op het potje zetten. Goede momenten hiervoor zijn vlak na het wakker worden en na de maaltijden. Houd je uk niet met tegenzin op het potje als hij niet plast.

## 4. Wees geduldig en geef complimenten

Misschien begrijpt je kindje vrij snel wat hij moet doen, maar het kan ook een tijdje duren. Beloon hem (maar overdrijf niet) met een compliment, een knuffel of een sticker als hij een plasje in het potje doet. Als het niet lukt, blijf dan ook positief en geduldig. Als je dit niet doet, kan het averechts werken. Plassen lukt immers beter als je kindje ontspannen is.

## 5. Leg uit dat plas en poep in het potje hoort

Als je kindje weer een volle luier heeft, leg dan op een positieve manier uit dat dit eigenlijk in het potje hoort. Zo begrijpt hij dat poep en plas daar hoort.

## 6. Vraag of hij moet plassen

Als hij een paar keer op het potje geplast heeft, weet hij wat dit inhoudt. Vraag hem nu regelmatig of hij moet plassen. Op deze manier leert hij bewust om te gaan met het gevoel van een volle blaas.

# Hoera!

## Ik ging op het potje



				