# Zomervakantie: een ideaal moment om de luier uit te doen!

*Tijdens de vakantie heb je minder verplichtingen en kun je rustig tijd vrijmaken voor de zindelijkheidstraining van je kind. Je hebt dan de ruimte om je aan de routine te houden en tijd om je kind te ondersteunen. Waar kun je op letten bij het leren zindelijk worden van je kind?*

**Heb geduld**

Je kindje is niet van de ene op de andere dag zindelijk, dat gaat met vallen en opstaan. Het is normaal als er af en toe een ‘ongelukje’ gebeurt. Probeer hierover ontspannen te blijven, zodat het zindelijk worden voor zowel je kind als jezelf leuk blijft.

**Kies een rustig moment**

De vakantie is er hier een goed moment voor, zodat het zindelijk worden ontspannen kan verlopen. Let wel op de omstandigheden: het is bijvoorbeeld niet handig om te beginnen met zindelijkheidstraining tijdens een verhuizing of als er net een broertje of zus geboren is.



**Wees consequent**

Probeer je te houden aan de methode die je hebt gekozen, ook als je kind ergens anders is, bijvoorbeeld bij opa en oma of op het kinderdagverblijf. Spreek met ze af welke methode jullie thuis toepassen, zodat de routine op andere plaatsen ook gewoon door kan gaan.

Maak het zindelijk worden prioriteit 1. Dus als je kind aangeeft dat het op het potje moet, doe dat dan meteen (ook al ben je nét aan het eten)!

**Neem extra kleding mee**

Een ‘ongelukje’ kan altijd en overal gebeuren. Dat hoort gewoon bij het zindelijk worden. Als je erop bent voorbereid door extra kleding mee te nemen, dan is het zó opgelost en blijft het zindelijk worden voor iedereen een ontspannen bezigheid!

makkelijk zelf uit kan

doen, wordt het nog fijner om zelf op het potje of naar de wc te gaan!

**Kies** **makkelijke** **kleding** **voor je kind**

Als je peuter kleding aanheeft die het

**Kies de juiste methode**

Er zijn verschillende methodes om je kind te leren zindelijk te worden. Maar uiteindelijk komen alle methodes op hetzelfde neer: praat met je kindje over zindelijk worden, houd een vaste routine aan en laat de luier zoveel mogelijk uit.

Zoek uit welke methode het beste bij jou en je kind past:

* Op vaste tijden op het potje gaan (bv. voor en na het eten, voor en na het naar bed gaan, etc.)
* Op momenten dat je kindje het aangeeft op het potje gaan
* Elk uur (of elke twee uur) op het potje gaan
* Werken met een beloningssysteem (elke keer dat je kindje op het potje heeft gezeten mag het een sticker plakken)

**Maak het leuk**

Koop bijvoorbeeld een vrolijk potje samen met je kind en zet het potje op een ‘gezellig’ plekje. Het kan ook motiverend werken om het potje op de wc te zetten en dan samen te gaan plassen (goed voorbeeld doet volgen!).  
Er zijn diverse boekjes te koop over zindelijk worden die je kunt voorlezen aan je kind. En er zijn ook allerlei liedjes die je kunt (mee-)zingen, bijvoorbeeld als je kind op het potje zit.

Moedig je kind aan en laat merken dat je trots bent als je kind op het potje heeft gezeten (ook al heeft het er nog niets in gedaan)!

**Maak je kind bewust**

Vraag regelmatig of je kindje moet plassen. Zo wordt het zich bewust van het gevoel van een volle blaas (‘buikpijn’) en dat je die op het potje kunt legen.  
Als je kind geen luier draagt, wordt het zich bewust van de natte broek, die niet fijn zit. Hierdoor kan je kindje gemotiveerd raken om zindelijk te worden. Laat je peuter niet te lang met een natte broek rondlopen, het gaat om het bewust worden!