



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

## Wat je moet weten over potjestraining



Vaak gaat de zindelijkheidstraining van een kleuter niet zonder problemen. Sta jij net op het punt er met je kind aan te beginnen, lees dan eerst onderstaande, vaak onbekende, weetjes.

### Weinig onderzoek

Er is weinig wetenschappelijk onderzoek gebeurd naar hoe je je kind best zindelijk maakt. De meeste opvoedingsboeken bieden wel oplossingen aan, maar ze hebben vaak geen wetenschappelijk bewijs dat het echt werkt.

### Steeds ouder

In de jaren '40 was de gemiddelde leeftijd voor zindelijkheidstraining 18 maanden. Vandaag ligt dat ongeveer bij jongens op ongeveer 39 maanden, bij meisjes is dat 35 maanden. Ouders zijn steeds toleranter voor hun kroost, daardoor zouden kinderen steeds later zindelijk worden. Maar dat is volgens experts niet noodzakelijk slecht. Je bereikt namelijk weinig wanneer je je kind te veel onder druk zet. Tweejarigen zoeken naar manieren om hun zelfstandigheid te bewijzen. Als je daarbij nog eens een machtsstrijd met je kind moet voeren over het potje is dat frustrerend en niet vruchtbaar.

### Emotioneel

Je kind moet het potje willen gebruiken. Het is niet omdat het droog blijft tijdens het dutje dat je kind klaar is om zindelijk te worden. Je merkt wel wanneer dit zo is als het eenvoudige instructies kan opvolgen als "Trek je

broek naar beneden als je naar het potje gaat". Maar ook als je kind duidelijk aangeeft dat zijn vuile luiers ververst moeten worden of als het interesse toont in ondergoed voor grote kinderen, is het er klaar voor.

### **Lichamelijk**

Baby's kunnen pas hun urine ophouden als ze minstens 12 tot 18 maanden oud zijn.

### **Proper**

Vaak wordt gedacht dat kinderen die vroeg zindelijk zijn, hygiënischer zijn op latere leeftijd. Maar verschillende studies konden deze bewering niet bewijzen. De leeftijd waarop je zindelijk werd, heeft geen invloed op je persoonlijkheid.

### **Bedplassen**

Kinderen kampen veel langer met bedplassen, ook al zijn ze overdag zindelijk zijn. 22 procent van de kinderen plast nog in bed op 3 jaar, 10 procent kampt nog met dit probleem als ze 7 zijn. (ep)

21/01/09 17u34

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.