



Training met behulp van de Nopy plaswekker

Voordat u begint met de training is het belangrijk om aan uw kind uit te leggen wat precies de bedoeling is "De plaswekker gaat je helpen om wakker te worden, als je 's nachts moet plassen". Probeer uw kind duidelijk te maken dat wanneer het alarm van de plaswekker afgaat er ongemerkt geplast wordt "Het alarm gaat af als je broekje nat wordt, zo waarschuwt de wekker je om te stoppen met plassen". Laat, om misverstanden te voorkomen, uw kind nog eens herhalen wat de plaswekker precies doet.

Het beloningssysteem

Het is prettig als uw kind bij goed resultaat een steuntje in de rug krijgt. U geeft uw kind complimentjes of u kunt uw kind stimuleren met een beloning. Geef uw kind om te beginnen een aantal stickers (of een andere beloning). Slaapt uw kind de eerste nachten nog door het alarm heen dan kan het een sticker teruggeven.



Spreek het volgende af:

1. Je gaat voorlopig slapen met de plaswekker om je pols.
2. Wanneer het alarm afgaat, zet je (binnen 2-3 minuten) zelf de wekker uit. Je loopt zelf naar de wc, doet je broekje uit en probeert op de wc verder te plassen. (goed zo, je hebt direct een sticker verdient).
3. Vervolgens trek je een schoon broekje aan, we sluiten samen de wekker weer aan en je gaat verder slapen (als het nodig is verschoon ik je bed).
4. Als het alarm niet afgaat en het is je gelukt om de hele nacht droog door te slapen (of je bent op de wc gaan plassen voordat het alarm afging), heb je 's morgens twee stickers verdient.
5. Wanneer het alarm na 2-3 minuten nog steeds afgaat en je bent niet uit bed gekomen om op de wc verder te plassen, dan heb je geen sticker verdient.

Als het alarm meerdere keren in dezelfde nacht afgaat, kan uw kind toch een sticker verdienen wanneer het de plaswekker uitzet en probeert om op de wc verder te plassen. Ook al slaapt uw kind niet droog, u belooft het voor het uitzetten van de wekker en voor het naar de wc gaan.

Als extra stimulans kunt u uw kind in het vooruitzicht stellen dat, wanneer hij/zij 14 nachten achter elkaar droog is geweest, jullie samen iets leuks gaan doen. Bijvoorbeeld een keer naar de dierentuin, samen naar de bioscoop, een dagje naar een speeltuin etc...

Afbouw van de training

Wanneer uw kind 14 nachten achter elkaar droog is geweest, hoeft uw kind de Nopy niet meer om te doen. Echter, na een natte nacht wordt de plaswekker opnieuw in gebruik genomen.

Als het ook zonder plaswekker 14 nachten achter elkaar goed is gegaan, dan is de training voltooid.

Het zijn soms rusteloze nachten maar de volhouder wint en elk kind kan leren de nacht droog door te slapen. Geef niet te snel op.

Succes met de training!