

5. Oefenen met je eigen wekker en het dagboek

Deze oefening is voor kinderen die willen leren zelf wakker te worden.

Je moet wel bedenken of je dit zelf kunt en wilt. Want je hebt veel eigen verantwoordelijkheid.

Je moet namelijk zelf je wekker 's nachts een paar keer zetten. En je moet elke keer goed wakker worden wanneer de wekker gaat. Zonder dat iemand je helpt.



Kun je wakker worden van je eigen wekker?

Dan is het nog maar een klein stapje om ook wakker te worden van de seintjes van je blaas. Je programmeert dat je wakker wordt en naar de wc gaat om te plassen. Daardoor kun je vanzelf je plas beter en langer ophouden. Uiteindelijk word je gewoon vanzelf wakker wanneer je moet plassen. Dat komt omdat je hebt geleerd op te letten terwijl je slaapt.

Je moet wel controleren of je 's nachts goed wakker bent geweest. Daarom schrijf je (voordat je gaat slapen) een wachtwoord in je dagboek. Ben je wakker geworden van de wekker? Dan schrijf je snel weer je wachtwoord op. Dat is het teken dat je uit bed bent geweest om te plassen.

Je moet ervoor zorgen dat je niet alleen 's nachts, maar ook 's morgens goed wakker wordt van je eigen wekker.

Je kunt daarom twee wekkers gebruiken met verschillende geluiden. Denk je dat het jou lukt om na de wektijd opnieuw de wekker te zetten? Dan is dat ook een goede manier.

Bij het gebruik van één wekker die je opnieuw moet zetten, oefen je ongemerkt dat je je aan het concentreren bent.

Kijk voor je begint eerst naar de 'tips voor de nacht'!

Vorbereiding op de nacht

1. Ga op dezelfde tijd slapen.
2. Houd er rekening mee dat je voor dat je gaat slapen nog een half uurtje bezig bent met je voorbereidingen.
3. Ga eerst plassen. Ga daarna een half uurtje iets rustigs doen en dan weer plassen. Weet je nog: "plassen, rusten, plassen".
4. Schrijf een wachtwoord in je dagboek.
5. Om gemakkelijker droog te blijven moet je proberen op te letten terwijl je slaapt. Bovendien word je gemakkelijker wakker omdat je (door zelf de wekker te zetten) jezelf beter programmeert. Daarom zeg je de '*Word Wakker Oefening*' 3x hard op voordat je gaat slapen. Denk goed na over wat je opzegt, probeer er in je hoofd een beeld bij te denken.
6. Vergeet niet na de eerste wektijd de '*Word Wakker Oefening*' te doen en opnieuw je wekker te zetten voor de ochtend.

Stappenplan

Stap 1:

Wanneer je 2 weken droog bent, schuif je de wektijd 's avonds een half uur naar voren.

Stap 2:

Wanneer je weer 2 weken droog bent, schuif je de wektijd weer een half uur op. Net zo lang tot je bent aangeland bij een uur na het slapen gaan.

Stap 3:

Wanneer je dan weer 2 weken droog bent, stop je met wakken. Daarna doe je alleen 'plassen, rusten, plassen' en de vaste wektijd 's morgens.

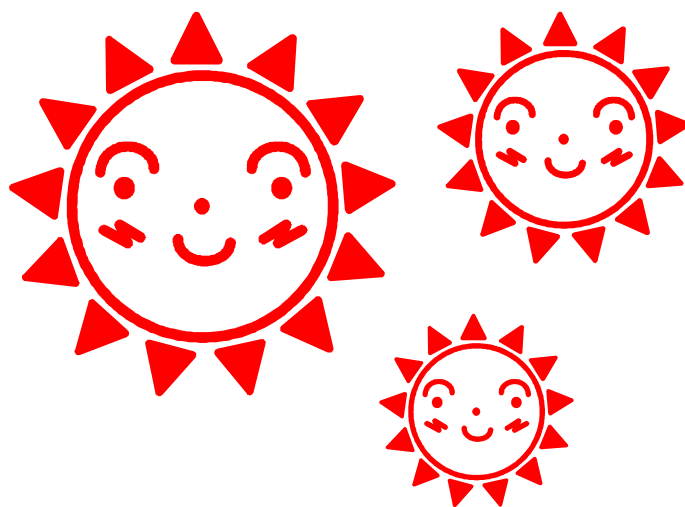
Voor alle stappen geldt dat je na een natte nacht opnieuw begint met tellen!

Wat is het moeilijkste van trainen door wakken met een wachtwoord?

- Iedere avond een vaste bedtijd.
- Midden in de nacht je wekker opnieuw zetten.
- De '*Word Wakker Oefening*' blijven doen, heel rustig opzeggen, terwijl je er goed bij nadenkt.
- Ook wanneer je moe bent, de oefeningen doen en dat volhouden.
- De oefeningen blijven doen ook al ben je een paar nachten droog.
- Wanneer je toch nat bent moet je de moed niet verliezen, maar de volgende avond juist extra goed oefenen.
- Ook in het weekend een vaste wektijd om te gaan plassen.

Het is de bedoeling dat je na 2 of 3 weken al meer droge nachten hebt. Je kunt dat zien door de zonnetjes te tellen of het aantal stempels of stickers dat je gehaald hebt.

Is er na 4 weken niets veranderd? Overleg dan met je trainster(s) wat je nog meer kunt doen.



Word Wakker Oefening:

Ik blijf droog vannacht.
Is mijn blaas goed leeg?
Heb ik een wachtwoord opgeschreven?
Heb ik de wekker gezet?
Mijn wekker gaat omuur.
Dan spring ik uit bed en
schrijf mijn wachtwoord op.
Direct daarna ga ik plassen.



“Wanneer ik voor de wekker zelf wakker ben geworden van een signaal van mijn blaas moet ik direct naar de wc gaan om te plassen.”

Ik blijf droog vannacht. Ik word om ... uur gewekt.
Dan moet ik wel goed wakker zijn.

Kalender van:

Datum en dag	Wachtwoord	Wakker van wekker? ja/nee	
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			