



Zindelijkheid



Inhoudstafel

1. Wat is zindelijkheid?	3
2. Onze visie	4
3. Wat verwachten we van de ouders?	4
4. Hoe pakken wij dit aan op school?	5
5. Onze zindelijkheidskoffers	7
6. Wanneer een arts raadplegen?	7
7. Checklist en stappenplan voor de ouders	7
7.1. Checklist schoolrijpheidssignalen	7
7.2. Zindelijkheid overdag:	8
Hoe pak je het aan? Stappenplan.	

1. Wat is zindelijkheid?

Een kind wordt zindelijk doordat het bewuster begint te voelen wanneer er urine of stoelgang aanwezig is en dit even kan ophouden tot op een geschikt moment en een geschikte plaats.

Zindelijk worden is en blijft een proces dat elk kind doormaakt op zijn eigen tempo. Bij sommige kinderen verloopt het zindelijkheidsproces heel vlot, terwijl anderen net een heleboel trucjes nodig hebben om van hun luier af te geraken. Doorgaans wordt een kind zindelijk tussen 2 en 5 jaar.

Er zijn 3 voorwaarden waar een kind moet aan voldoen voor het zindelijk kan worden:

- **Lichamelijk rijp zijn**
Het kind voelt dat het moet plassen en is lichamelijk in staat de spieren rondom de blaas en de sluitspieren onder controle te houden. Het kind heeft meerdere droge periodes van minstens 2 uur.
- **Begrijpen:**
Het kind kan een verband leggen tussen aandrang voelen om te plassen en het potje. Het helpt als het voldoende begrijpt en zich beperkt kan uitdrukken met taal.
- **Willen:**
Het kind kan tijdens deze periode volop in zijn peuterpuberteit zitten. Het ontdekt zijn eigen wil. Hierdoor kan een machtsstrijd ontstaan tussen het kind en de ouder. Het kan bijgevolg het zindelijkheidsproces vertragen.

Daarom is het belangrijk dat we het tempo van het kind niet uit het oog verliezen.

Het kind staat centraal.

Sommige kinderen leren dit binnen een paar dagen, bij andere kinderen kan dit enkele weken of maanden in beslag nemen. De meeste kinderen plassen eerst op het potje en worden daarna zindelijk voor stoelgang.

Als een kind verschillende maanden zindelijk is overdag, zal het ook 's nachts zindelijk worden. Tot de leeftijd van 7 jaar is bedplassen niet abnormaal.

2. Onze visie

Wij verwachten van de kinderen dat ze zindelijk zijn bij het starten in de onthaalklas, zodat de kleuterjuffen hun pedagogische taken ten volle kunnen uitvoeren. Uiteraard respecteren we ook dat ieder kind zijn of haar eigen tempo heeft om zindelijk te worden. Het blijft een natuurlijk proces.

Zindelijkheid is de verantwoordelijkheid van de ouders, maar als school staan we hier zeker niet los van. Het is een gezamenlijke opdracht waar we met z'n allen aan moeten meewerken. We denken dat je het beste resultaat verkrijgt door een goede samenwerking van de leerkracht met de ouder.

Er is te weinig tijd in de kleuterklas om op dezelfde manier aan zindelijkheid te werken als in de kinderopvang. Daarom is het ook belangrijk dat ze thuis training krijgen.

Het blijft belangrijk iedereen erop attent te maken dat het heel belangrijk is om doorheen dit proces positief te blijven en dit door te ondersteunen, te stimuleren en aan te moedigen.

De kinderen kijken ook vaak naar anderen uit hun klas, die wel al op de grote wc kunnen zitten. Dit heeft ook wel een invloed op het hele proces om zindelijk te worden.

Kinderen die nog niet zindelijk zijn en toch naar school komen:

- moeten de vele plasmomenten die aangeboden worden door de leerkrachten benutten. Iedereen moet dan naar toilet gaan. Er is ook een toilet in de klas aanwezig. Bij het observeren van de kinderen merk je snel wanneer ze moeten plassen en het niet durven zeggen.
- Dragen best een pamber wanneer de kinderen nog zelf niet kan aangeven of ze moeten plassen of geplast hebben. Uiteraard is het de bedoeling om zo snel mogelijk van deze pamber af te zijn.

3. Wat verwachten we van de ouders?

Het kind draagt het best gemakkelijk kledij (geen body, geen salopette, geen broeksriem). Zo kan het kind snel en gemakkelijk zijn broek aan en af doen bij het toiletbezoek.

De ouders geven hun kind reservekledij mee (broek, slip, kousen en t-shirt). Voor kinderen die niet zindelijk zijn 2 sets.

Wanneer het kind naar school komt met een pamber, hebben ze deze van thuis aan. Voor de pamber verkiezen we een broekpamber omdat dit

hetzelfde is als een slip en het kind deze zelf kan op en aftrekken na het toiletbezoek.

Ouders voorzien ook reserve pampers voor op school. De reserve pampers liefst de gewone pamber, voor het gemak van de kleuterjuffen. Zo moet niet de hele broek en schoenen uit om de pamber aan te doen. Ouders voorzien zelf pampers, op school zijn er geen pampers aanwezig.

Het is de taak van de ouders om de school in te lichten (op de wendag of op de startdag) over de zindelijkheid van hun kind.

4. Hoe pakken wij dit aan op school?

De kinderen gaan regelmatig en op vaste momenten naar toilet. Ze moeten steeds naar toilet gaan voor de speeltijden, na de speeltijden, voor het middageten en voor de turnles.

Kinderen die regelmatig een natte broek hebben in de klas, worden tijdens het spel op het toilet in de klas gezet. Ook kinderen die vragen om naar toilet te gaan tijdens het spel, gaan naar de toilet in de klas.

Kinderen die tijdens de middag regelmatig een ongelukje hebben, krijgen een halsketting aan, zo weet de leerkracht in de refter en op de speelplaats dat deze kinderen voor het naar buiten gaan nog even naar het toilet moeten gaan.

Op de daglijn wordt er ook een kaartje voorzien voor de verschillende verplichte plasmomenten.

In de toiletjes hangen ook stappenplannen.

Indien er veel kinderen zijn die nog niet zindelijk zijn, kan er een thema uitgewerkt worden, kunnen er in de kring verhaaltjes vertelt worden met behulp van de klaspop.

Vooraf	<ul style="list-style-type: none">• Op de wendag wordt er geïnformeerd naar de zindelijkheid van het kind.• Ouders krijgen een infobrochure mee over zindelijkheid
Eerste schoolweek	<ul style="list-style-type: none">• Als het kind met pamber naar school komt, spreken we de ouders aan en krijgt deze na de eerste schoolweek een zindelijkheidskoffer mee (<i>koffer1</i>)• Als de ouders uit voorzorg hun kind een pamber aandoen, dan raden we aan om deze uit te laten en gemakkelijke kledij aan te doen.• We bekijken het aantal ongelukjes• Bij ongelukjes wordt er aan het zakje met de natte kleren een kaartje gehangen van 'katrotje' met de reden van de natte broek.

	<ul style="list-style-type: none"> • Er wordt een stappenplan over zindelijkheid meegegeven aan de kinderen die nog een pamber dragen • Er wordt een heen-en weer schriftje/mapje aangemaakt met een plaskaart.
Na 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Indien het kind nog vaak in de broek plast gedurende de dag, dan spreken we de ouders aan over de situatie en wordt er een zindelijkheidskoffer meegegeven (<i>koffer 2</i>) • Bij ongelukjes wordt er aan het zakje met de natte kleren een kaartje gehangen van 'katrotje' met de reden van de natte broek. • Er wordt een stappenplan over zindelijkheid meegegeven aan de kinderen die nog regelmatig een ongelukje hebben.
Na 8 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Als het kind na het krijgen van het stappenplan en de zindelijkheidskoffer nog steeds ongelukjes heeft, worden de ouders aangesproken en uitgenodigd door de school om de zindelijkheidstraining verder te bespreken. Hoe gaat het thuis? Wat doet men thuis? Wat lukt thuis? ... • Er wordt een beloningssysteem opgestart. De school zal hier voor zorgen. Dit wordt door de ouders opgestart en loopt door op school. De termijn waarin een sticker gehaald moet worden, wordt afgesproken. • Er wordt afgesproken om na 4 weken opnieuw te evalueren.
Na 12 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Het kind heeft nog steeds ongelukjes, dan worden de ouders opnieuw uitgenodigd voor een gesprekje met de klasleerkracht en zorgleerkracht. Hier wordt de zindelijkheid en de algemene ontwikkeling besproken. • De hulp van het CLB kan ingeroepen worden • Lukt het echt niet (is de ontwikkeling van het kind er nog niet) laten we de training even los. Op het moment dat we merken dat het kind wel zover is in de ontwikkeling, starten we het traject opnieuw op.

5. Onze zindelijkheidskoffers

Zindelijkheidskoffer 1 (2 koffers voorzien)	<ul style="list-style-type: none">• Deze wordt meegegeven met de kinderen die nog een pamber dragen• Ze mogen de koffer 2 weken houden• In de koffer zit<ul style="list-style-type: none">- Een boekje 'naar wc'- Tips en links voor de ouders- ...
Zindelijkheidskoffer 2 (2 koffers voorzien)	<ul style="list-style-type: none">• Deze wordt meegegeven met de kinderen die regelmatig een ongelukje hebben• Ze mogen deze koffer 2 weken houden• In de koffer zit :<ul style="list-style-type: none">- Een boekje- ...

7

6. Wanneer een arts raadplegen?

Je raadpleegt best een arts als het kind:

- Na 3 jaar overdag nog frequent stoelgang in zijn broek heeft
- Op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is
- Op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog is.

7. Checklist en stappenplan voor de ouders

7.1 Checklist rijpingssignalen

BEGRIJPEN: Je kind kan ...	
	Voorwerpen brengen naar waar ze horen Vb: blokjes in de doos Het begrijpt: pipi hoort in het potje
	Voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen. Het begrijpt de opdracht: "Kom, we gaan op het potje".
	'het' vertellen of zijn spel onderbreken. Het is er zich van bewust van dat het iets in de luier heeft of aan het doen is.
	Een natte of vuile luier als onprettig ervaren

KUNNEN: je kind kan ...	
	Regelmatig langere tijd een droge luier hebben Vb: na het middagdutje is de luier nog droog
	Aangeven dat het moet gaan plassen of kaka doen
	Alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan
	Zelf of met enige hulp zijn onderbroekje optrekken of laten zakken

WILLEN : je kind wil ...	
	Zo snel mogelijk van zijn natte of vuile luier af, want hij vindt het vervelend.
	Weten wat er gebeurt op het potje of toilet, het is nieuwsgierig
	Meewerken, de eigen wil tonen (en soms ook 'neen' zeggen)

**7.2. Zindelijkheid overdag:
Hoe pak je het aan? Stappenplan**

Eerste stap	Al heel vroeg kan je starten met een natuurlijke en vanzelfsprekende bewustmaking
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschoon je de luier of met je dat je kind pipi of kaka aan het doen is, benoem dan wat er gebeurt. Zo help je je kind om te beseffen wat er gebeurt. ▪ Let op voor negatieve emoties: vies, bah, riekt, ... Pipi en kaka doen hoort bij het dagelijks leven en is niet vies. 	

Tweede stap	Voorbereiden en interesse stimuleren
<p>Dit kan je gerust al doen vanaf je kindje 18 maanden is, spelenderwijs en zonder verwachting of druk</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Er zijn heel wat mooie voorleesboekjes over zindelijk worden. ▪ Samen filmpjes bekijken over op het potje gaan. ▪ Een potje in huis halen en je kind hiermee laten spelen 	

- Praat over het potje en laat je kind eventueel meegaan naar het toilet. Zo laat je zien waar het toilet is, hoe je het gebruikt en waarvoor het dient
- Tonen hoe de beer of pop op het potje gaat
- Woorden aanleren (pipi, kaka, droog, nat,...)
- Verschil tussen droog en nat benoemen en laten ervaren
- Blokken of andere voorwerpen in- en uitladen. Dit help om het woord 'in' te begrijpen. De blokken horen in de doos. Pipi hoort in het potje
- Je kind regelmatig uitnodigen om op het potje te gaan zitten
Vb voor het in bad gaat. Zo went het langzaam aan het potje.

Derde stap

Bij interesse of vanaf 2 jaar
Het potje met regelmaat gebruiken

- Je kan het potje aanbieden op dagelijks terugkerende momenten zoals:
 - Na het opstaan
 - Voor of na het eten (ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondmaal)
 - Voor het slapen gaan
- Als je dit dagelijks herhaalt, gaat je kind deze momenten verwachten en makkelijker meewerken. Je kan het potje ook aanbieden als je merkt dat je peuter pipi of kaka moet doen.
- Praktisch:
 - 2 à 5 minuten op het potje is voldoende
 - Laat 1,5 à 2 u tussen om het potje terug aan te bieden. Als de luier nog droog is, heb je meer kans dat je peuter in het potje plast.
 - Een ontspannen zithouding is nodig om op een goede manier te kunnen plassen. Laat je kind met de benen licht gespreid zitten, het onderbroekje tot op de enkels.
 - Doe je kind gemakkelijke kledij aan
 - Een boekje erbij, wat vertellen, ... kan zorgen voor een ontspannen sfeer
 - Het voorbeeld van anderen kan motiverend werken
 - Reageert je peuter angstig of verzet het zich heftig, wacht dan een aantal weken en start dan opnieuw
- Enkele tips:
 - Op de vraag 'kom je op het potje?' zal een kind in zijn nee-fase wellicht 'neen' antwoorden. Geef daarom liever een duidelijke instructie zoals, 'Kom, tijd voor op het potje!'
 - Als je tussendoor af en toe aan het kindje vraagt of hij moet plassen, help je hem aandacht te schenken aan het gevoel van druk.
 - Moedig elk stapje in de goede richting aan. Je kan 'Bravo' doen of een liedje zingen na even op het potje zitten

- Straffen en boos worden helpt niet

Vierde stap | Luier uit!

- De luier kan je uitlaten als 50% van de potmomenten de luier nog droog was of als je denkt dat je kind er klaar voor is en je hebt enkele dagen vrij. Doe je kind dan een broekje aan. De luier weglaten helpt je kind zijn natte broek te voelen.
- praktisch:
 - Laat de luier uit, ook na een ongelukje of bij een uitstap. Het geeft je kind het gevoel een grote stap vooruit te zetten. Bovendien maakt het je kind veel zelfstandiger. Een broekje zelf aan- uitdoen is immer veel sneller en makkelijker zelf te doen dan een luier. Als je de luier uitlaten echt te lastig vindt, doe dan eerst het onderbroekje aan en daarover de luier. Zo voelt het kindje als het broekje nat wordt.
 - Laat je kindje voldoende en regelmatig drinken. Beperk zeker de vochtinname niet.
 - Hou de vaste potmomenten aan en las extra potmomenten in telkens je kind er om vraagt.
- Tips:
 - Als het potje op een vaste plaats staat, kan je kind het gemakkelijker vinden
 - Een onderbroekje in een grotere maat gaat gemakkelijker op en af
 - Ongelukjes horen erbij. Doe rustig propere kleren aan, zonder te veel aandacht voor het ongelukje en stel je kind gerust: Het is niet erg, het zal je wel lukken, ik zorg voor je, ...
 - Zie je op tegen een natte autostoel of buggy? Een waterdichte onderlegger/beschermer kan een oplossing bieden
 - Als er dingen gebeuren die veel energie vragen in het leven van je peuter (een baby erbij, een verhuis,...) is een tijdelijke terugval niet abnormaal. Geef je kind de tijd en ruimte om aan deze nieuwe situaties te wennen.