



tips voor
thuis
nr. 61

Titel: Zindelijkheid

Pagina('s): pagina 142

Inhoud: de zindelijkheidsontwikkeling

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662090, fax: 0180-664450 (NL)
Sloboendstraat 27, 2941 PC Lekkerkerk

www.pravoo.com

Zindelijkheid

Een basisschool is geen crèche of kinderopvang maar een onderwijsinstelling en dat betekent dat u niet kunt verwachten dat men uw kind verschoont. Meestal staat er maar één leerkracht voor de groep die geen tijd heeft uw kind te verschonen. Dat betekent dat u al veel eerder met de zindelijkheids-training moet beginnen, maar ook kunt beginnen. Vanaf ongeveer 2½ jaar zijn kinderen in staat om controle over de sluitspieren te krijgen en dat betekent dat u al vanaf het tweede jaar met de zindelijkheidsopvoeding kunt beginnen. De meeste kinderen zijn zindelijk als ze 3½ jaar zijn! De zindelijkheidsopvoeding is iets wat u wel bewust dient uit te voeren. Dit opvoedingsaspect kunt u in drie fasen opbouwen.



Fase 1 De verkenningsfase

Plaats een potje in de (bad)kamer en laat het kind daar steeds even opzitten zonder dat het zijn behoefte hoeft te doen. Zet het kind ook eens zonder luier op het potje om te kijken of het spontaan op het idee komt om er wat op te doen. Veel kinderen van 2 jaar ervaren zelf het plassen en de ontlasting en vanuit dat bewustzijn kan de zindelijkheidsopvoeding starten. Wijs het kind in deze fase er ook op dat volwassenen gewoon naar de wc gaan en dat dat normaal is voor iedereen. Zet ook het speelgoedpopje van het kind regelmatig even op het/een potje.

Fase 2 Op het potje

Probeer er achter te komen wanneer de plas of ontlasting van het kind overdag over het algemeen komt. Het is aan te bevelen uw kind dan op het potje te zetten. Blijf dan bij het kind, praat met het kind of bekijk samen een boekje. Uw kind is er dan wat minder op gericht dat het een MOETEN is, maar ontspant zich en u hoopt dat de natuur zijn werk kan doen. Als uw kind iets geproduceerd heeft, laat u merken dat u daar blij over bent. Het is van belang uw kind niet te dwingen. Maar u moet het wel iedere keer proberen. Deze gerichte aanpak op een bepaalde tijd kan ook voorkomen dat u uw kind ieder moment van de dag gaat achtervolgen met het potje. Als u dat op vaste tijden doet en rustig en niet al te overdreven, gaat het kind ook die regelmaat ervaren. Het is wel heel belangrijk dat u nooit vergeet om het potje op dat moment of op die momenten aan te bieden. Bij veel kinderen komt er dan een keer een moment dat ze zelf om het potje vragen. Als uw kind zo enkele maanden het potje gericht kan gebruiken, kunt u ook de overstap naar de wc proberen te maken. (U kunt de zindelijkheidstraining ook eerst op het potje proberen te bereiken.)

Het is aan te bevelen om de zindelijkheidstraining in de zomer te beginnen. Kinderen lopen dan wat makkelijker zonder luier en als ze dan in hun broek plassen dan is dat onaangenaam en vies en een extra aansporing om zelf te zeggen dat je op het potje wilt. U mag uw kind daar ook wel aan herinneren. U zegt dan: „Als je moet plassen dan zeg je het maar, want dan pakken we het potje.”

Een tip is ook om het kind een gewoon broekje aan te doen en daar de luier overheen aan te trekken zodat het kind het in de broek doen ook zelf als onplezierig ervaart.

Een van de redenen waarom kinderen niet zo moeilijk doen over het in de broek plassen is dat de pampers (o.i.d.) van tegenwoordig zo goed absorberen. In de peuteropvoeding spreekt men er wel over dat je kinderen de 'nattigheid moet laten voelen' door niet van die perfect absorberende luiers te gebruiken. Ze krijgen dan een hekel aan die nattigheid en dat kan hen aansporen zindelijk te worden. Hanteer ook beloningen als het goed is gegaan zoals een snoepje of een leuke sticker op de pot. Voorkom dat het kind te lang op het potje zit. Zet het liever met regelmatige tussenposen op het potje dan te lang achter elkaar. Soms wil de truc met de lopende kraan ook nog wel helpen om het kind te laten plassen. Het popje van het kind kunt u ook als model gebruiken door het op het potje te zetten (En er gauw wat water in te gooien) en vervolgens overdreven blij te doen omdat de pop op het potje heeft geplast.

Fase 3 Van het potje naar de wc

Ook hier is een verkenningsfase aan te bevelen door het kind te laten kijken welke geluiden er bij een wc horen. Laat het kind eventueel een keer doortrekken of doortrekken als u wat op de wc hebt gedaan. Zet het kind op de wc en spoor het aan daar zijn behoefte te doen. Blijf er in elk geval bij en help het kind ook bij het afvegen en handen wassen. Trek samen door. Denk ook aan de mogelijkheid van een brilverkleiner zodat het kind niet bang wordt van de 'diepte' waarin het kijkt. Soms hebben kinderen zo'n heftige peuter-koppigheid dat ze het zindelijk worden weigeren. Kinderen moeten het immers wel willen. Als het kind het niet wil zal dwingen van uw kant tot gevolg hebben dat het kind zal reageren met grote hardnekkigheid. U kunt er dan voor kiezen om het even uit te stellen. De kans dat er een machtsstrijd ontstaat is geringer als u er op zo jong mogelijke leeftijd mee begint op de manier zoals in het voorafgaande is aangegeven. Als het kind ook een ouder broertje of zusje heeft dat wel zindelijk is dan kunt u het kind ook wijzen op het zindelijkheidsgedrag van dat kind. Laat regelmatig even zien hoe blij u bent als de pop het ook weer op het potje heeft gedaan.