

# Zindelijkheid



## Wat is zindelijkheid

Onder zindelijkheid wordt verstaan dat een kind zelfstandig reageert op aandrang en naar een speciale plek gaat waar hij plast of poept. Er is geen specifieke leeftijd waarop een kind zindelijk wordt. De mate van rijping van het kind bepaalt of het kind toe is aan zindelijkheidsstimulering. Voor opvoeders is het van belang dat zij op deze gevoeligheid afstemmen.

## De zindelijkheidsfasen

1. Tot ongeveer 18 maanden leegt de blaas zich automatisch bij een bepaalde vullingsgraad.
2. Vervolgens merkt het kind dat het 'nat' is en leert aandranggevoel in verband te brengen met plassen. Deze fase verschilt per kind en er is geen specifieke leeftijd te noemen.
3. Gemiddeld tussen de 2 en 3 jaar leert het kind zijn plas gedurende een korte tijd op te houden en bepaalt het zelf waar en wanneer het wil plassen.



## Wanneer beginnen met het stimuleren van de zindelijkheid

### Voorwaarden:

- Het kind moet er lichamelijk klaar voor zijn; fase 2 (aandranggevoel)
- Het kind dient interesse te tonen in zindelijkheid
- Opvoeders moeten de tijd hebben (gemotiveerd zijn)
- Opvoeders dienen adequaat te reageren op de signalen van het kind

### **Praktische randvoorwaarden:**

- Het kind kan op een potje/wc gaan zitten en weer opstaan
- Het kind kan aangeven dat hij moet plassen/poepen door dit mondeling te vertellen of door aan te wijzen of te gebaren
- Het kind moet ontspannen op potje/wc kunnen zitten (denk aan bijvoorbeeld ondersteuning van de voeten)

### **Kenmerken:**

- Het kind gaat gedrag imiteren en toont interesse (opvoeders/kinderen volgen naar toilet en ontdekken wat kinderen daar gaat doen)
- Het kind leert dat de toiletruimte de ruimte is om te plassen/poepen
- Het kind wil dingen zelf doen (toont onafhankelijkheid)
- Het kind leert voelen dat het moet plassen/poepen
- Het kind vindt een 'natte' broek niet fijn

### **Ontspannen, rust en regelmaat**

De duur om zindelijkheid te stimuleren verschilt van kind tot kind, gemiddeld genomen duurt het proces 3 maanden en zijn meisjes eerder zindelijk dan jongens.

Sleutelwoorden zijn: ontspannen, rust en regelmaat.



## **Zindelijkheid, hoe gaat het in zijn werk**

### **1. Het potje, de wc**

Laat het kind spelenderwijs kennis maken met het potje/de wc.

Bijvoorbeeld door kinderen mee te nemen naar de toiletruimte en ze met en later zonder luier op het potje/de wc te zetten. Leer kinderen hierbij de juiste houding aan en maak eventueel gebruik van een opstapje zodat het kind zelf op de wc kan gaan zitten. Een juiste houding bestaat uit de hurkhouding waarbij de voeten ondersteuning hebben. Ook voor jongens is het van belang dat zij ontspannen zitten, wanneer zij staand plassen wordt de blaas niet altijd volledig gelegegd.

## 2. Vaste tijden

Laat het kind op de momenten dat het een signaal afgeeft óf aangeeft dat het naar de wc moet naar het toilet gaan. Daarnaast zijn vaste tijden van belang, bijvoorbeeld: na iedere maaltijd of wakker worden. Kinderen kunnen vaak zo opgaan in hun spel dat zij te laat zijn om te reageren op het gevoel van aandrang, het kan dan verstandig zijn het kind te laten plassen voor het spelen. Laat kinderen enkele minuten op het potje/de wc zitten. Je hoeft niet te wachten tot het kind iets gepresteerd heeft.

## 3. Luier uit

Wanneer het kind overdag op het toilet plast kan de luier overdag uit. Als het kind ook enkele nachten een droge luier heeft kan de luier 's nachts uit. Voordat het kind naar bed gebracht wordt bezoekt het kind dan het toilet. Het gebruik van absorberende broekjes kan 's nachts erg handig zijn.

In deze periode is het erg leuk om aandacht te besteden aan de zindelijkheid door boekjes met de kinderen te lezen. In de bibliotheek of boekwinkel zijn vele boekjes rond het thema te vinden.



## Zindelijkheid en belonen.

Vaak wordt er bij het stimuleren in de zindelijkheidsontwikkeling gebruik gemaakt van belonen.

De wijze van belonen heeft een groter effect wanneer deze in de verschillende opvoedsituaties op dezelfde wijze wordt toegepast. Op onderstaande manier beloont **de eerste stap** kinderen en zoeken wij graag de samenwerking met u als opvoeder. Hoe lang deze wijze van belonen wordt toegepast is afhankelijk van iedere situatie. Ieder kind is namelijk uniek in zijn ontwikkeling.

### 1. Complimenteren en applaudiseren.

Wanneer je merkt dat het kind signalen af geeft óf aangeeft dat het moet plassen/poepen biedt je het potje/de wc aan. Je prijst deze signalen direct door een complimentje of applaus. Het feitelijke resultaat (plassen/poepen) is daarbij nog niet van belang, het gaat erom dat het kind de eerste interesse in zindelijkheid toont.

## 2. Beloningskaarten.

**De eerste stap** hanteert 2 beloningskaarten. Deze kaarten worden ingezet met als doel het gedrag (daadwerkelijk plassen/poeppen op het toilet) in stand te houden.

Bij de eerste beloningskaart mogen kinderen een sticker plakken wanneer zij op het potje/de wc plassen. Het is daarbij belangrijk dat dit vrij kort na het gewenste effect gebeurt.

De tweede beloningskaart wordt gebruikt wanneer de luier bij het kind uit is en het kind op de wc plast. Wanneer een kind een hele dag zindelijk is geweest mag het een sticker plakken. Het kind maakt met de opvoeders een afspraak over een beloning (bijvoorbeeld een verhaaltje voorlezen, eendjes voeren et cetera). Na een aantal afgesproken stickers krijgt het kind de vooraf afgesproken beloning.

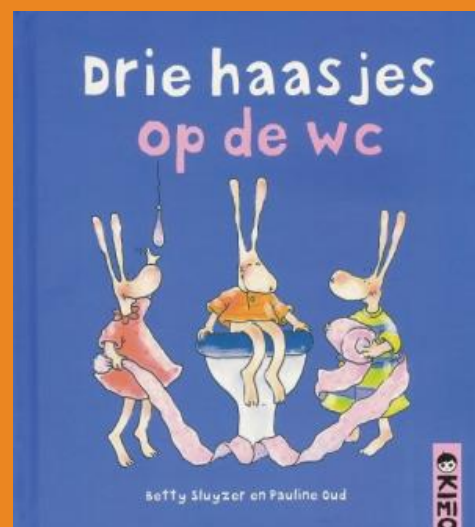
Wanneer kinderen langere tijd zindelijk zijn kan de laatste beloningskaart worden weggelaten. Belangrijk is om het kind nog wel complimentjes te geven.

### Een terugval, wat nu?

Het kan voorkomen dat kinderen een terugval krijgen in de zindelijkheidsontwikkeling en wat vaker in hun broek plassen/poeppen.

Dit kan meerdere oorzaken hebben, bijvoorbeeld: feestdagen, wisselen van aanpak, medische problemen zoals een blaasontsteking of spanningen binnen het gezin zoals verhuizing of echtscheiding.

Vaak gaat dit vanzelf over door een kind op een ontspannen wijze te blijven stimuleren in de zindelijkheid, én zo mogelijk de oorzaken weg te nemen.



### Vragen

Wanneer u vragen heeft over de zindelijkheidsontwikkeling, zindelijkheidsstimulering of een terugval, kunt u contact opnemen met pedagogisch medewerkers van **de eerste stap**. Uiteraard kunt u ook terecht bij onze ketenpartners; het consultatiebureau en de sociale wijkteams.