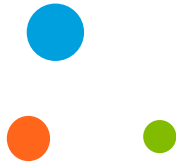


Zindelijkheid



de eerste stap
kinderopvang



Wanneer is je kind klaar om zindelijk te worden?

Met zindelijkheidstraining kun je starten als jouw kind er lichamelijk aan toe is. Over het algemeen is dit als kinderen tussen de twee en drie jaar oud zijn. Dan hebben ze voldoende controle over hun sluitspier. Dit is een natuurlijk een gemiddelde. Het kan zijn dat jouw kind hier eerder of later aan toe is. Tot 18 maanden leegt de blaas zich automatisch, daarna zal je kind merken dat het 'nat' is en zal het het 'aandranggevoel' in verband brengen met plassen.

Wanneer kun je beginnen?

- Je kind voelt dat het moet plassen
- Je kind geeft aan dat het geplast heeft
- Je kind toont interesse in wat er op het toilet gebeurt
- Als ouder heb je de tijd om je kind hierbij te helpen





Hoe gaat het in zijn werk?

Stap 1

Laat je kind spelenderwijs kennis maken met het potje. Zet je kind zonder luier op het potje als je zelf naar de wc gaat.

Stap 2

Let op de momenten dat je kind een signaal afgeeft of aangeeft dat het naar de wc moet. Zet het dan op het potje. Doe dit ook op vaste momenten. Dus bijvoorbeeld bij wakker worden of na iedere maaltijd.

Stap 3


Als je kind overdag op het potje of toilet plast, kan de luier overdag uit. Ook na een aantal droge nachten, mag de luier 's nachts uit. Laat je kind dan voordat het gaat slapen, naar de wc gaan.

Zindelijkheid en belonen

Het effect van belonen is het grootst als je het, in verschillende situaties, op dezelfde manier toepast.

Complimenteren en applaudisseren

Als je merkt dat je kind signalen afgeeft of aangeeft dat het moet plassen of poepen bied je het potje of de wc aan. Je prijst deze signalen direct met een compliment of applaus.



Beloningskaarten

Je kunt het principe van een beloningskaart gebruiken. Bij 'de eerste stap' gebruiken wij twee beloningskaarten. De eerste kaart gebruiken we voor het op het potje/de wc plassen. Als het kind op het potje geplast heeft, mag het een sticker plakken.



De tweede kaart gebruiken we als het kind geen luier meer om heeft én op de wc plast. Wanneer het kind de hele dag zindelijk is geweest, mag het een sticker plakken. We maken met het kind een afspraak over de beloning. (Bijvoorbeeld een verhaaltje voorlezen, eendjes voeren etc.) Na het krijgen van een aantal afgesproken stickers, krijgt het kind de vooraf afgesproken beloning.

Als je kind al langere tijd zindelijk is, kan de laatste kaart weggelaten worden. Het geven van complimenten blijft belangrijk.

Terugval, wat nu?

Het kan zijn dat je kind een terugval krijgt in de zindelijkheidstraining. Dit kan voorkomen als er spanning is rondom feestdagen, een verhuizing of een wisseling van aanpak, maar ook bijvoorbeeld een blaasontsteking kan het gevolg zijn van de terugval.

Vaak gaat dit vanzelf over als je je kind op een ontspannen manier blijft stimuleren en, als het mogelijk is, de oorzaak wegneemt.

Vragen?

Bij vragen kun je natuurlijk altijd terecht bij een van onze pedagogisch medewerkers, het consultatiebureau en de sociale wijkteams.



de eerste stap
kinderopvang

www.deeerstestap.nl

Met plezier samen groeien