



Zindelijk zijn bij het starten op de basisschool

Wanneer de kinderen bij ons op school komen verwachten we dat ze zindelijk zijn. Natuurlijk kunnen "ongelukjes" gebeuren maar wanneer zindelijkheid op deze leeftijd een structureel probleem is dient er met deskundigen te worden overlegd om dit op te lossen.

Veel ouders vragen zich af wanneer hun kind zindelijk zal worden en hoe ze dit proces kunnen versnellen. Helaas, je kunt kinderen niet zindelijk maken: Kinderen worden pas zindelijk wanneer zij dit zelf willen, kunnen en begrijpen. Dwing je kind niet om zindelijk te worden, dit werkt namelijk alleen maar averechts. Aanmoedigen kan natuurlijk wel. En heb geduld, wanneer een kind er aan toe is gaat het zindelijk worden haast vanzelf.

Wanneer is een kind er aan toe om zindelijk te worden?

Het kind moet lichamelijk in staat zijn om aan te voelen wanneer hij plassen of poepen moet. In eerste instantie zal uw kind zich er wel bewust van zijn dat hij nu moet plassen of poepen maar kan dat nog niet van tevoren aan zien komen. Pas later zal hij zich ook bewust worden van de aandrang en weten wat er aan de hand is vóór het gaat gebeuren. Als ouder merk je vaak dat het kind bezig is zijn luier vies te maken aan een bepaalde houding of een blik in zijn ogen. U kunt hem hier zelf opmerkzaam op maken door te vragen of hij aan het plassen is bijvoorbeeld.

Naast aanvoelen dat de aandrang er is, moet het kind ook voldoende controle over zijn sluitspier hebben. Om het op te kunnen houden als dat nodig is en om te laten gaan wanneer hij op het potje of op de wc zit. Meestal is dit zo halverwege het tweede jaar. Meisjes zijn over het algemeen wat eerder zindelijk dan jongens.

Bent u te vroeg begonnen of bent u te gespannen bezig met zindelijk maken van uw kind dan kan dit leiden tot angst en onzekerheid. En zo wordt het alleen maar lastiger voor het kind om zindelijk te worden. Voorkom ook vooral dat het een machtsstrijd wordt tussen u en uw kind, want dat gaat u verliezen: een kind kan zelf bepalen wanneer hij plast of poept, niet een ouder, verzorger.

Stimuleren, aanmoedigen, belonen

Als een kind er lichamelijk aan toe is komt de volgende stap. Hij moet hij nu zelf de zin van potjes en op de wc plassen in gaan zien, en zelf graag afstand van die (vieze) luier willen doen. Hebt u het idee dat uw kind er lichamelijk klaar voor is probeer dan zijn belangstelling te wekken. Zet een leuk potje binnen handbereik en maak duidelijk wat de bedoeling is. Bijvoorbeeld door hem erop te zetten als u denkt dat hij moet plassen/poepen, of door hem te laten kijken wat pappa en mamma doen op de grote wc.

Word niet boos als hij dan niet op het potje gaat zitten, maar prijs hem als hij er wel op gaat zitten, met of zonder luier. Als er ook nog een keer een plas of een poepje in valt zal hij apetrots zijn. Dwing een kind niet en houd er rekening mee dat er zeker de eerste tijd nog veel "ongelukjes" zullen gebeuren. Zeker als hij aan het spelen is zal hij niet altijd op tijd aan dat potje denken. En als het kind er de leeftijd voor heeft zal het zindelijk worden haast vanzelf gaan.

Stel hem geen grote beloning in het verschiet maar beloon direct elke keer dat hij zelf aangeeft te moeten plassen of poepen of als hij het potje heeft gebruikt.

Gebruik als beloning bijvoorbeeld een stickerkaart. Maak een plaat, hang deze op in het toilet, badkamer en spreek met je kind af dat hij een stickertje of een plaatje krijgt wanneer hij op de wc/potje heeft geplast. Wanneer er bijvoorbeeld 10 stickertjes zijn geplakt krijgt hij een klein cadeautje of iets wat hij leuk vindt om te doen. Is je kind niet gevoelig voor stickertjes? Verzin iets anders, doe een raar dansje, ga heel hard klappen en juichen als het is gelukt, een extra verhaaltje lezen... de soort beloning maakt niet zoveel uit zolang hij het maar leuk vindt en hij het direct krijgt. Kortom, prijs een kind als het lukt. Maar... straf het vooral niet als het eens een keer niet goed gaat. Besteed er gewoonweg niet te veel aandacht aan en ruim de troep op. Volgende keer

beter!

Praktisch

In plaats van een potje te gebruiken kunt u uw kind ook aanleren direct op de grote wc te plassen. U kunt een stevig opstapje gebruiken als het toilet te hoog is. Sommige kinderen durven niet goed op een normaal toilet te zitten. Er zijn toiletbrilverkleiners te koop die op een normale toiletbril gezet kunnen worden. Het gat waar uw kind op zit wordt hierdoor minder groot en dus minder eng.

Er zijn veel leuke boekjes te koop over het onderwerp zindelijkheid die je aan een kind kunt voorlezen. Een leuk boek is in ieder geval het "grote billen boek" van Guido van Genechten.

Zindelijkheid in stapjes

Een kind wordt eerst overdag zindelijk voor plassen, pas later ook voor poepen. Er zijn heel wat kinderen die wel zonder luier kunnen maar als ze voelen dat ze moeten poepen toch nog om een luier vragen. Het kan ermee te maken hebben dat kinderen hun ontlasting zien als "deel van zichzelf" en bang zijn om dit kwijt te raken of het eng vinden de drol in een diep donker gat te laten vallen in plaats van in hun luier.

Pas als een kind overdag zindelijk is leert hij ook 's nachts zindelijk te zijn. Ga niet opeens minder drinken geven omdat hij dan minder zal plassen. Zet hem wel vlak voor het slapen gaan nog even op de pot. Laat de luier 's nachts pas uit als u er vrij zeker van bent dat het bed niet nat zal worden. Het is namelijk wel erg vervelend voor een kindje om 's nachts in een koud en nat bed wakker te worden.

Om de schade voor het matras te beperken zijn er speciale hoeslakens te koop met een zachte bovenkant en een soort plastic waterafstotende laag aan de onderkant die voorkomen dat het al te erg doorlekt.

Terugval

Soms hebben kinderen die al wel zindelijk zijn een terugval en gaan opeens weer in hun broek plassen of willen weer een luier om. Dat kan een lichamelijke oorzaak hebben (een blaasontsteking). Maar heel vaak is de oorzaak ook spanning of stress, een ingrijpende gebeurtenis zoals de komst van een broertje of zusje, ziekte, spanningen in het gezin of op de crèche. Probeer te achterhalen of uw kind ergens bang voor is en bedenk hoe je verandering in de situatie kan brengen. Geef het kind op een positieve manier aandacht.

Besteed niet al te veel aandacht aan de zindelijkheid zelf. De zindelijkheid komt meestal vanzelf weer terug zonder dat er teveel aandacht aan besteed is.

Nog niet zindelijk en wel naar school?

Natuurlijk wil je graag als ouder (en als school!) dat het kind zindelijk is als het naar de basisschool gaat. Maar zoals gezegd, je kunt het niet dwingen. Het ene kind zal er al wel aan toe zijn, en de ander heeft nog wat tijd nodig om helemaal 100 procent zindelijk zijn op de dag dat hij naar school moet. Vijftien procent van de kinderen van vijf jaar zijn nog niet helemaal zindelijk overdag of 's nachts.

U kunt het beste eerlijk vertellen bij het maken van de afspraak voor de 'wendagen' als uw kind nog niet helemaal zindelijk is. Wanneer er sprake is van een medische indicatie ontvangen wij graag een kopie van de doktersverklaring op de eerste 'wendag'. Wij kunnen dan samen met u duidelijke afspraken maken over het verschonen. We zullen daar uw hulp bij nodig hebben aangezien het voor een leerkracht onverantwoord is om een hele groep kleuters alleen te laten om uw zoon/dochter te verschonen. Wanneer er geen sprake is van een medische indicatie willen we graag samen met u zoeken naar werkbare stappen om uw kind zindelijk te maken; contact opnemen met een extern bureau (bijvoorbeeld GGD of Combinatie) voor advies rondom het volgen van een zindelijkheidstraining kan dan zo'n stap zijn.

Wanneer uw kind nog niet zindelijk is maken we voor de korte termijn een aantal afspraken.

- de leerling heeft gewoon ondergoed aan, geen rompertje.
- de leerling heeft voldoende luierbroekjes bij zich, geen gewone luiers.
- de leerling heeft voldoende schone kleding bij zich, ook graag sokken.

- bij voorkeur komt u als ouder zelf uw kind verschonen; wanneer u hiertoe niet in de gelegenheid bent (en het meer dan 1 maal per dag gebeurt) zorgt u voor een persoon (bijvoorbeeld familielid) die de leerkracht kan komen helpen. Deze persoon is ook telefonisch bereikbaar.
- de school stelt eventueel samen met u en met advies van het kinderdagverblijf een trainingsschema op waarin er een doorgaande lijn bestaat tussen school en de thuissituatie.

Wanneer er nog vragen zijn kunt u deze gerust stellen. Ook advies rondom het zindelijk worden is altijd van harte welkom.