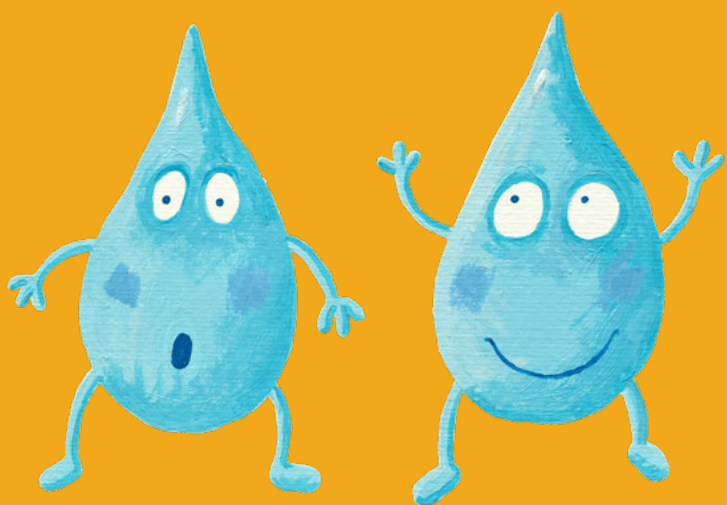




Zindelijkheid

INFOBOEKJE





INLEIDING

4

1

Wat is zindelijkheid?

6

2

Hoe kan ik mijn peuter trainen in het zindelijk worden?

8

3

Positief ouderschap

14

4

Samenwerking met de opvang/school

18

MEER INFO, ADVIES OF HULP NODIG?

24

GERAADPLEEGDE BRONNEN

26

DANKWOORDJE

30

inleiding

Op het potje gaan is een belangrijke stap voor een kind. Elk kind wordt zindelijk op zijn tempo. We willen jullie graag informeren over hoe je een peuter hierbij kan ondersteunen. Dit doe je samen: ouders, opvang, grootouders,... Starten op het gepaste moment op een ontspannen manier is de boodschap.

Kind en Gezin krijgt in hun contact met ouders regelmatig de vraag naar ondersteuning bij het zindelijkheidsproces. Er bestaat zoveel informatie uit verschillende bronnen dat het als ouder niet gemakkelijk is om te weten wat klopt en wat niet. De ene zegt dat je niet vroeg genoeg kunt beginnen, de andere zweert dan weer bij het eigen tempo van het kind, wel een pamber aanhouden of niet, veel laten drinken,...

Ook vanuit de scholen krijgen we de vraag naar ondersteuning, zij krijgen in hun klasjes meer en meer peuters die nog niet zindelijk zijn. De peuter- en kleuterklassen hebben meer kindjes dan vroeger die naar school komen terwijl ze nog niet zindelijk zijn. Dit legt een druk op de activiteiten in de peuterklas, immers, als de peuterjuf broekjes moet verversen, is er minder tijd voor andere, pedagogische activiteiten.

Met ons Huis van het Kind willen we correcte informatie geven over het zindelijk worden van je peuter maar altijd met 'positief ouderschap' in gedachten. Kinderen zijn nu eenmaal allemaal verschillend en elk kind wordt zindelijk op zijn eigen tempo.



1. wat is zindelijkheid?



Een kindje is zindelijk als het voelt dat het pipi of kaka moet doen en het kan ophouden tot op het potje of op het toilet.

De meeste kinderen worden tussen 2 en 5 jaar zindelijk. In het begin is dit enkel overdag. Bij jongens duurt het ook soms wat langer dan bij meisjes.

Fasen van zindelijk worden:

- eerst weet de peuter dat hij geplast heeft
- dan is de peuter zich bewust dat hij plast
- vervolgens weet de peuter dat hij gaat plassen
- ten slotte zegt de peuter dat hij moet plassen

Hoe merk je nu dat je peuter klaar is om op het potje te gaan?

Je peuter zal een aantal signalen geven zoals:

- je peuter blijft minstens 2 uur droog
- je peuter toont interesse in het naar de WC gaan van anderen
- je peuter zondert zich af wanneer hij moet plassen of kaka doen



2. hoe train ik mijn kind?



z indelijkheidstraining is in de eerste plaats de verantwoordelijkheid van de ouders. Zij moeten hun kind namelijk begeleiden en motiveren. Om het zindelijk worden vlot te laten verlopen is het belangrijk dat opvang, grootouders, gezin, ... samenwerken.

Maak samen afspraken over hoe jullie het zullen aanpakken en hoe je elkaar kan helpen in de ondersteuning. Het stappenplan op de volgende bladzijden en het 'Plaspoort', kunnen jullie hierbij op weg zetten.



Kind en Gezin ontwikkelde het Plaspoort met een handig stappenplan en praktische tips die het zindelijkheidsproces ondersteunen. Kind en Gezin wil het Plasteam attent maken op die rijpheidssignalen en de communicatie over zindelijkheid en een positieve, tijdige en gezamenlijke aanpak makkelijker maken. De opvangvoorzieningen delen het Plaspoort uit aan ouders en dankzij het heen-en-weer principe is het hele Plasteam steeds op de hoogte van de vordering van het kind.



OP WELKE LEEFTIJD KAN EEN KIND STARTEN MET ZINDELIJKHEIDSTRAINING?

De ervaring leert ons dat er veel verschil zit op de leeftijd waarop een kind met de zindelijkheidstraining start. Meerdere onderzoekers geven aan dat je een kind van 18-24 maanden kunt laten kennismaken met zindelijkheidstraining. Meisjes zijn gemiddeld sneller zindelijk dan jongens.

ER ZIJN 3 VOORWAARDEN WAARAAN DE PEUTER MOET VOLDOEN OM TE STARTEN MET DE ZINDELIJKHEIDSTRAINING:

- De peuter moet het **kunnen** (lichamelijke ontwikkeling, rijping, gewaarwordingen voelen):
 - regelmatig langere tijd een droge luier hebben, bv. na het middagdutje is de luier nog droog.

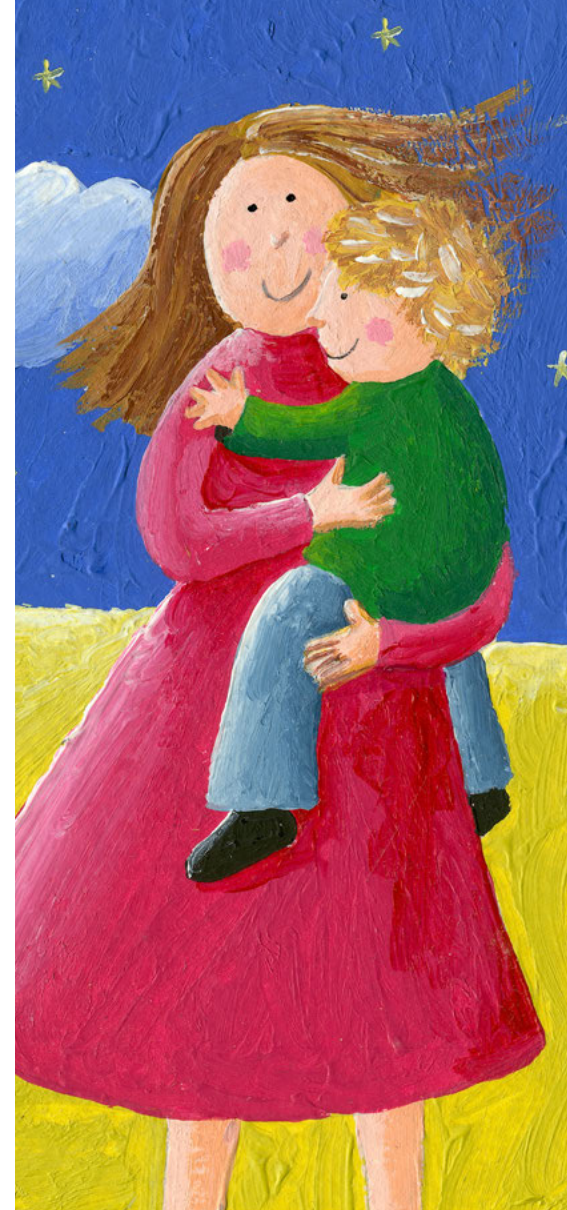
- aangeven dat het moet gaan plassen of kaka doen.
- alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
- zelf of met enige hulp zijn onderbroekje optrekken of laten zakken.

 Hij moet het **begrijpen** (voldoende taal begrijpen, cognitief rijp zijn, verbanden leggen):

- voorwerpen brengen naar waar ze horen, bv. blokje 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 bewust van dat het iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is.

- een natte of vuile luier als onprettig ervaren (door de kwaliteit van de huidige luiers voelt een natte luier niet vervelend, waardoor dit signaal minder duidelijk is).
- het kind moet een verband kunnen leggen tussen de wc of het potje en moeten plassen en stoelgang maken.
- Ook moet het al wat taal begrijpen.
- en het moet weten wat het betekent wanneer de ouder bijvoorbeeld zegt: 'Doe maar pipi op het potje'

-  Hij moet het willen (persoonlijkheid, temperament)
 - 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).



STAPPENPLAN VOOR OVERDAG:

STAP 1

PRAAT MET JE KIND OVER PIPI EN KAKA

Dat doe je meestal vanzelf vanaf de geboorte. Bij het verluieren vertel je wat er allemaal gebeurt. Benoem de lichaamsdelen al wanneer het kind nog heel klein is, nog voor je begint met zindelijkheidstraining. Beschrijf wat je ziet, wat er precies gebeurt.

Zo leert je kind stilaan wat de bedoeling is. Peuters doen niets liever dan gedrag nadoen dus neem gerust je peuter mee als je zelf naar het toilet gaat. Maak ook gebruik van leuke boekjes en filmpjes die er zijn over zindelijk worden (zie materialenlijst p 28). Je kan het verschil tussen nat en droog benoemen en laten ervaren bv. bij het verluieren, de afwas of in bad gaan. Een knuffelbeer of pop op het potje kunnen het goede voorbeeld geven.

STAP 3

HET POTJE REGELMATIG GEBRUIKEN

- Laat de peuter wennen aan het potje door het er al eens op te laten zitten (eerst aangekleed).
- Leer eerst hoe het kind het potje moet gebruiken, start dan pas met de zindelijkheidstraining.
- Kies een goed potje in een leuke



kleur of vorm of kleeft er een foto op van het kind of een leuke sticker.

- Zet het potje op een vaste plaats (vb. naast de 'grote mensen-wc').
- Gebruik steeds dezelfde zin vb. we gaan op het potje (niet: wil je naar het potje).

Vanaf ongeveer 2 jaar (als je peuter signalen vertoont) bied je het potje aan op vaste momenten tijdens de dag vb. bij het opstaan, voor of na elke maaltijd, voor het middagdutje, voor het slapengaan of als je kind er zelf om vraagt.

Geef je kind lang genoeg tijd op het potje, zo tussen 2 en 5 minuutjes maar forceer niks.

Laat 1,5 uur à 2 uur tussen om het potje terug aan te bieden. Als de luier nog droog is, heb je meer kans dat je kindje in het potje plast.

Een ontspannen zithouding is nodig om op een goede manier te kunnen plassen. laat je kindje met de benen licht gespreid zitten, het onderbroekje tot op de enkels. Ook jongens moeten leren al zittend plassen.

Laat de peuter voldoende drinken.

STAP 4

DE LUIER UIT

- Merk je dat de luier overdag regelmatig langer droog blijft (meer dan 2 uur) dan is het moment er om de luier uit te laten.
- Blijf het potje aanbieden op vaste momenten en liefst op een vaste plaats.
- Ongelukjes horen erbij, het is niet nodig om nadien de luier terug aan te doen.
- Beloon je peuter als hij/zij op het potje gaat zitten.
- Straffen of boos worden helpt niet.

Mama Kirby



Positief ouderschap is een manier van opvoeden.

Bij alle stappen in de zindelijkheidstraining is het positief belonen belangrijk. Voorbeelden van beloning kunnen zijn: een dikke duim geven, een applausje of een complimentje geven, een zonnetje tekenen bij de dag, Maak je niet boos als het niet direct lukt, maar bemoedig je kind.

ouderschap

 geef uitleg
en informatie

geef liefde en
positieve aandacht



zorg goed voor jezelf

10 ..
**POSITIEVE
OPVOEDTIPS**


help je kind zich
positief te gedragen

 geef vaak een knuffel,
kus, aai of schouderklop



praat met je kind
en luister

○ Druk leggen, je boos maken en straffen werkt net omgekeerd.

bied structuur,
regels en grenzen



doe leuke dingen samen

WAT MOET JE WETEN OM EEN GOEDE POTJESTRAINER TE WORDEN:

Geduld en positieve bekrachtiging:

- 🍷 het ene kind is het andere niet.
Heb geduld!
- 🍷 focus op wat de peuter goed doet, vertel het ook duidelijk wat het goed heeft gedaan vb. 'flink dat je me verteld hebt dat je naar het toilet moet'
- 🍷 moedig het kind aan maar leg de lat niet te hoog
- 🍷 houd het ontspannen en leuk

Druk van de omgeving:

- 🍷 ook je omgeving legt veel druk op het zindelijkheidsproces ('is jouw kindje nu nog niet proper?'). Probeer hierin niet mee te gaan.
- 🍷 aanvaard dat het ene kind het andere niet is. Elk kindje, elk gezin volgt zijn eigen tempo.

Persoonlijkheid van je kind:

- 🍷 Als je in strijd gaat met je peuter bij het zindelijk worden, is de kans groot dat je die strijd verliest:
 - 💧 reageer positief op elke goede handeling van de peuter
 - 💧 probeer zo weinig mogelijk boos te worden
 - 💧 afleiden kan soms ook helpen
 - 💧 soms is het nodig om gedrag te negeren
 - 💧 regels moet je consequent toepassen
 - 💧 je kunt regels en grenzen als een uitdaging naar de peuter richten vb. 'kun jij al alleen je onderbroekje uit doen?'

“Zelfs al pak je de training bij je kinderen op dezelfde manier aan, toch kan het zindelijk worden sterk verschillen van kind tot kind, bij mij ging het bij de oudste heel vlot, bij het tweede kindje was er meer tijd en meer geduld nodig.”

mama Kirby

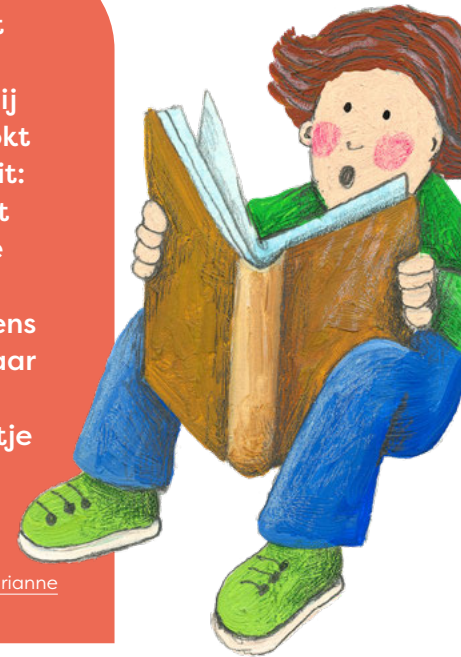
Probeer de peuter duidelijk te maken dat zindelijk worden niet in de eerste plaats een kwestie van 'moeten' is, van dingen tegen je zin doen. Het nieuwe gedrag zal ook correct, fijn, goed aanvoelen voor de peuter.

“Toen ze zindelijk werden, heb ik ze zelf slipjes laten kiezen in de winkel. Zo zijn ze supertrots met hun nieuwe outfit. Weg met de body's en hallo, mooie slipjes 😊.”

mama Marianne

“Als er niemand meewil op het toilet, dan moet mama plots hoogdringend en dan zet ik mij neer op hun klein potje. Dat lokt nog steeds dezelfde reactie uit: “Mamaaaaaaa, niet doen, dat is ons potje”, beiden komen ze aangelopen en zo staan ze in het toilet 😊. Of ik zet 's morgens hun favoriete teddybeer al klaar op hun potje, dan kan ik vol verbazing melden dat hun potje al bezet is, en dan komen ze nieuwsgierig neuzen in het toilet.”

mama Marianne



4. samenwerking met de opvang/school



ZINDELIJKHEIDSTRAINING IN DE OPVANG

De periode waarin de training plaatsvindt, is meestal de periode waarin de kinderen naar de opvang gaan. De kinderbegeleiders zijn de geknipte personen om de ouders te informeren en advies te geven. Ouders en opvang leren samen de peuter zindelijk te worden.

Liesbeth Maes van groepsopvang

Hopliema ziet het zo:

Wij vinden het belangrijk dat we kindjes stimuleren om zindelijk te zijn, voor ze de eerste stapjes zetten in de peuterklas. Je kan een kind natuurlijk niet forceren om op het potje te moeten gaan. Wij starten al met de kindjes, wanneer ze ongeveer 20 maand zijn (of kindjes die het vroeger aangeven) al regelmatig, met vaste tijdstippen op het potje te zetten (bv. voor het slapen gaan, na het dutje,...) Als we zien dat het kindje vaak een plasje doet, **overleggen we met de**

ouders en vragen we of ze het zien zitten om met onderbroekjes te trainen, wij trainen niet met pampers omdat ze dan niet voelen dat ze een plas gedaan hebben. Zien we na een paar dagen trainen dat de kindjes steeds in hun slipje pipi doen, dat ze om de haverklap een klein plasje doen in hun broekje, dan zijn ze er meestal nog niet klaar voor en doen we verder met de kindjes op regelmatige tijdstippen op het potje te zetten, we laten dan enkele weekjes tussen en proberen we nog eens, als de kindjes er echt klaar voor

zijn, zijn ze in enkele dagen proper. We vragen ook aan de ouders om ook thuis geen pamber meer aan te doen overdag tijdens het trainen. Sommige kindjes geven zelf aan dat ze pipi / kaka gedaan hebben in hun pamber, dan is het ook meestal het moment om te starten. Wij belonen het kindje met een stempeltje/stickertje die zelf mogen zetten/kleven op een blad. Een stempel geven we ook wel eens op de hand, daar zijn ze dan heel fier op als hun mama/papa toekomt.

ZINDELJKHEIDSTRAINING IN DE KLEUTERSCHOOL:

Heel wat ouders maken zich zorgen als hun kindje nog een luier draagt en het bijna start met school. Belangrijk is om aan de school te vragen wat de afspraken zijn rond zindelijkheid, scholen verschillen op dat vlak. Vergeet ook niet dat elk kind ontwikkelt op zijn eigen tempo.



Juf Elien van Kinderland vertelt:

Moest ik een curve maken over de zindelijkheid in mijn klas, dan zou je zien dat de curve op en neer beweegt. Het ene instapmoment heb ik nog veel pampertjes, een ander instapmoment zijn ze allemaal zindelijk.

Als niet-zindelijke, nieuwe peuters starten op school, dan voel ik onmiddellijk aan of ze al dan niet klaar zijn voor de training. 9 op de 10 peuters zijn hier wél klaar voor maar ik merk vooral onzekere ouders op. Precies of veel ouders schrik hebben om de pamber af te laten.

Het is altijd 'gemakkelijk' om terug te grijpen naar de pampers. We zitten in een drukke maatschappij en we hebben nu eenmaal veel uitstapjes, bezoeken, familiefeestjes, drukke werkdagen,...



Als je start met een zindelijkheids-training, dan moet je daar echt tijd voor vrijmaken. Als ouder zoek je een periode waarin de training prioriteit staat. Je neemt een aantal dagen waarop je als ouder echt 'thuis' bent. Het pampertje gaat uit en de emmer/dweil/trekker staat in de hoek van de eetkamer. Kinderen mogen en moeten de plasjes ervaren. Ze moeten kennis maken met natte broekjes. Dat is een eerste stap van de training.

Ik doe het ook zo in mijn klas. In samenspraak met de ouders, doe ik de pamber de eerste week al uit. Mijn eigen pauzes staan enkele dagen op een heel laag pitje maar ik pluk er nadien de vruchten af.

De voorwaarde is wel, dat de ouders in dit verhaal meegaan. Als ik voel dat ze om 16u weer de pamber aantrekken, neemt mijn courage af. →

Ouders beseffen misschien te weinig dat ze hun kind hiermee geen goed doen. Met hulp van de ouders, slaag ik er meestal wel in om de peuters zindelijk te krijgen in 5 dagen tijd. Ik ben zeker geen supervrouw... met de juiste wil kan iedereen dat!

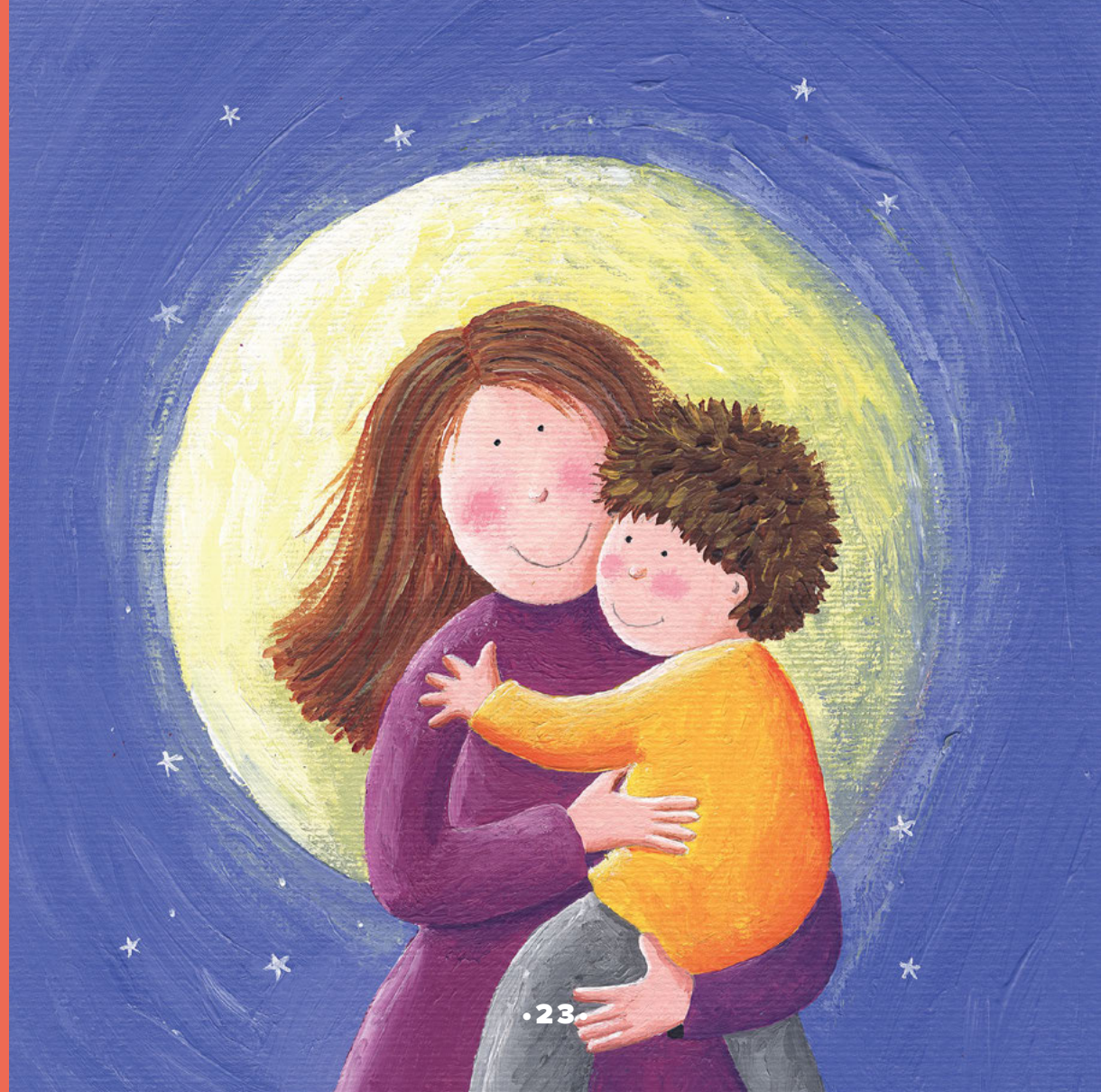
De keerzijde van de medaille is dat mijn andere peuters heel weinig activiteiten krijgen tijdens die weken. Je loopt als juf tussen het toilet en de klas, je moet vuile broekjes verversen,... Er gaat heel wat leuke tijd verloren voor mijn andere peuters. Ik vind dit een heel belangrijk item om mee te geven aan ouders.

De pedagogische taak die wij hebben in de peuterklas gaat verloren als er veel 'pamperbroekjes' in de klas zijn.

Er is zeker meer samenwerking nodig tussen kinderopvang/kind en gezin/ouders/peuterjuffen. We moeten kunnen rekenen op elkaar en zeker niet met bakstenen gooien. Hulp vragen en ervaringen uitwisselen, mag geen probleem vormen. Open communicatie met alle instanties.



POTJESPLAN
(www.klasse.be/naarschool).





Meer info, advies of hulp nodig?

• 24 •

-  Praat erover met je verpleegkundige of arts of vraag een opvoedingsgesprek rond zindelijkheid aan bij een medewerker van Kind en Gezin.
-  Is je kind ouder dan 3 jaar dan kan je terecht bij het CLB, bijvoorbeeld tijdens het eerste contactmoment in de eerste kleuterklas.

Om medische problemen uit te sluiten, raadpleeg je best een arts als je kindje:

-  na 3 jaar overdag nog frequent stoelgang of vegen in zijn onderbroekje heeft
-  op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is
-  op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog is

• 25 •



Geraadpleegde bronnen

■ **‘Zindelijkheid positief ondersteunen’**
van Kind en Gezin

■ **‘Je kind zindelijk krijgen’**
van Alexandra Vermandel

■ **‘Positief ouderschap’**
van Kind en Gezin

MEER LEZEN?

■ **‘Je kind zindelijk krijgen’**
van Alexandra Vermandel

■ [www.kinderfilmpjes.net/kinderseries/
thema/zindelijk-worden/
alles-over-zindelijkheid-bij-peuter/](http://www.kinderfilmpjes.net/kinderseries/thema/zindelijk-worden/alles-over-zindelijkheid-bij-peuter/)

■ [www.kindengezin.be/ontwikkeling/
zindelijkheid](http://www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid)

■ [www.opvoedvragen.be/ouders/
opvoedingstips-brochures/op-het-potje](http://www.opvoedvragen.be/ouders/opvoedingstips-brochures/op-het-potje)

■ www.groeimee.be/zindelijkheid

BOEKJES OM VOOR TE LEZEN
AAN JE PEUTER

- 📖 **Op de grote wc,** *Clavis,*
Kathleen Amant
- 📖 **Milan op het potje,** *Clavis,*
Kathleen Amant
- 📖 **Mag ik eens in je luier kijken,**
Clavis, Guido Van Genechten
- 📖 **Het grote billenboek,** *Clavis,*
Guido Van Genechten
- 📖 **Hoogdringend,** *Clavis,*
Guido Van Genechten
- 📖 **Jules op het toilet,** *Manteau,*
Annemie Berebrouckx
- 📖 **Kas op het potje,** *Clavis,*
Pauline Oud



- 📖 **Karel en zijn potje,** *Clavis,*
Liesbet Slegers
- 📖 **Pipi,** *Van Halewyck,*
Eef Rombaut en
Emma Thyssen
- 📖 **Tip de muis,** *Uitgeverij 10p,*
Marco Campanella
- 📖 **Knuf plast in bed,** *Bakermat,*
Gerlinde Vandenberghe
- 📖 **Kijk, Zeno biept,** *Abimo,*
Inne Van Den Bossche
- 📖 **Lou gaat op het potje**
- 📖 **Waar is mijn potje?**

dankwoordje



Dit boekje kwam er dankzij een samenwerking tussen Huis van het Kind en de basisscholen en heel wat opvanginitiatieven uit Poperinge en Vleteren. Een bevraging bij de scholen, de opvanginitiatieven en heel wat ouders leverden heel wat goede ideeën, tips en adviezen op. Bedankt aan de werkgroep kleuterparticipatie voor de fijne samenwerking.

—
*Speciale dank aan juf Elien Dequeker,
kinderbegeleidster Liesbeth Maes,
mama Kirby Guillini en mama Marianne
Van Eecke voor hun ervaringen.*



We luisteren naar de vragen, bezorgdheden, problemen die ouders, grootouders, leerkrachten, kinderbegeleiders,... ons doorgeven en zoeken uit hoe we dit samen kunnen oplossen of bij welke dienst je geholpen kan worden.

BIJ WIE KAN JE TERECHT:

 vragen rond je kindje jonger dan 3 jaar: Kind en Gezin
→ 078 15 01 00 • regiohuis.ieper@kindengezin.be

 vragen rond je kind en school: CLB
→ 057 33 43 28 • info.poperinge@vrijclbwesthoek.be

 vragen over kinderopvang: IBO Hopsakee:
→ lbo.hopsakee@poperinge.be

 vragen rond opvoedingsondersteuning:
Ouders Steunen in Opvoeden
→ 057 22 62 89 • OSiO@votjeugdhulp.be

 algemene vragen: dienst Gezinsondersteuning
→ 057 33 20 83 • huisvanhetkind@poperinge.be

 woon je in Vleteren?
→ huisvanhetkind@vleteren.be



HUIS VAN HET KIND POPERINGE-VLETEREN

is een samenwerkingsverband tussen 7 kernpartners: Stad Poperinge, OCMW Poperinge, OCMW Vleteren, Kind en Gezin, Vrij CLB Poperinge, Ouders Steunen in Opvoeden (OSiO) en Kind en Preventie.

Veurnestraat 22, 8970 Poperinge
T. +32 57 33 20 83
www.huisvanhetkindpoperinge.be
www.huisvanhetkindvleteren.be

