



ZINDELIJKHEID

In basisschool Den Akker doen we dit samen!



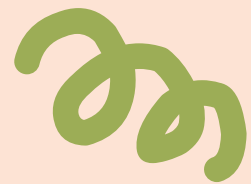
WELKOM!

Je kleuter is welkom op onze school.

Zindelijk of nog niet!

Bespreek dit zeker met de ankerleerkracht.
Zindelijk worden hoort bij het opgroeien en
verloopt bij elk kind anders.

Het allerbelangrijkste is dat we dit samen doen.
SAMEN = Ouder(s) + Ankerjuf + Kinderverzorg(st)er



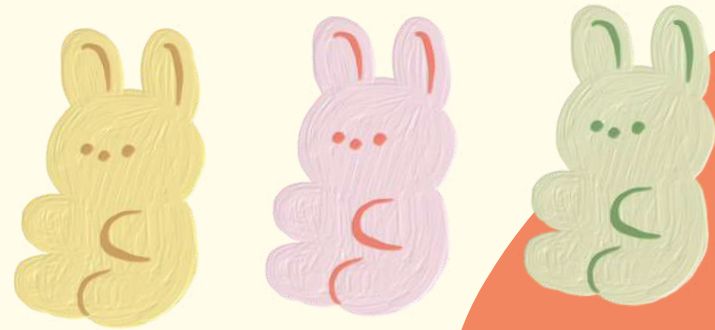
HOEGAAN WE AAN DE SLAG?

Hier kan je lezen hoe wij dit op onze school aanpakken:

Thema-avond op school rond zindelijkheid:
Hoe krijg ik mijn kind zindelijk?

Zindelijkheidsbox
Uit te lenen via de school

Zindelijkheidstraining in de klas,
met een schooleigen startboekje
in samenwerking met de ouder(s).



STAP VOOR STAP..

IK ONTWIKKEL:

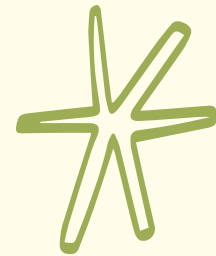
Plassen en stoelgang maken gebeurt in de babyfase meerdere malen per dag.

- ✦ Met ouder worden krijgen kinderen stap voor stap meer controle over hun lichaam. Dit is nodig om te kunnen starten met het potje.
- ✦ Peuters beginnen steeds meer bewust om te gaan met het gevoel van de blaas en het vullen er van. Ze gaan merken dat ze pipi of kaka doen.
- ✦ Daarna komt de bewuste controle over hun blaas. Het ophouden van de pipi of kaka gaat beter en het loslaten wordt een gecontroleerd gevoel.
- ✦ Droge nachten zijn de laatste stap in de ontwikkeling.

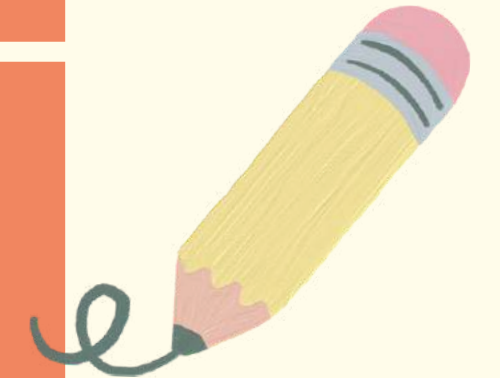




SIGNALLEN VAN JE KIND: VUL DE CHECKLIST IN



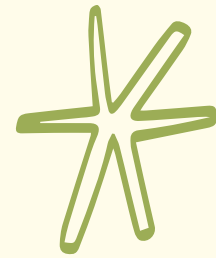
Mijn kind begrijpt opdrachten		Mijn kind begrijpt dat voorwerpen ergens thuishoren	
Mijn kind begrijpt voldoende woordjes		Mijn kind stopt even met spelen om te zeggen dat het geplast heeft	
Mijn kind vindt een vuile pampers niet leuk		Mijn kind begrijpt dat pipi in het potje hoort	



SIGNALLEN VAN JE KIND: VUL DE CHECKLIST IN



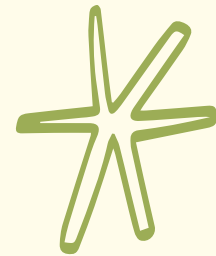
Mijn kind kan een tijdje een droge luier hebben		Mijn kind kan zelfstandig gaan zitten	
Mijn kind geeft aan dat het moet plassen of kaka doen		Mijn kind kan alleen weer opstaan	
Mijn kind kan alleen stappen		Mijn kind kan het broekje optrekken en laten zakken	



SIGNALLEN VAN JE KIND: VUL DE CHECKLIST IN



Mijn kind wil zijn pamber snel uit		Mijn kind wil zijn eigen wil tonen	
Mijn kind wil weten wat er gebeurde		Mijn kind is nieuwsgierig	
Mijn kind wil meewerken		Mijn kind vindt een potje leuk	



TIPS OM JE KIND TE HELPEN

Benoem het gedrag van je kind wanneer je merkt dat hij pipi of kaka doet in de pamber.

Hou het leuk en ontspannen.

Blijf geduldig en verwacht geen grote stappen.

Geef je kind complimentjes en blijf positief.





WAT IS EEN GOED POTJE?

1

Het potje moet stabiel, stevig en comfortabel zitten.

2

De houding van je kind is heel belangrijk. De knieën moeten even hoog of net iets hoger dan de heupen staan. De voetjes moeten op de grond kunnen staan.

3

Natuurlijk is het mogelijk dat je kind geen interesse toont in een potje, maar meer in het toilet. Met een verkleinbril en een opstapje kan je je kind evengoed zindelijk krijgen. Steun van de voetjes en het rustig kunnen zitten zonder angst is noodzakelijk.



EN WAT MET DEN NACHTEN?

Zindelijkheid tijdens de nacht kan je niet trainen. Het komt gewoonlijk vanzelf en heeft te maken met de groei en rijping van je kind. Het is tot de leeftijd van 7 jaar mogelijk dat je kind niet droog is 's nachts.

Enkele tips:

- . Je kan de luier uit laten als die minstens 5 nachten op 7 droog blijft.
- . Laat je kind de hele dag door (ook na 16 uur) normaal drinken.
- . Natte luiers wijzen erop dat het lichaam van je kind er niet klaar voor is.
- . Word niet boos als het niet lukt: je kind kan hier niets aan doen.
- . Ongelukjes gebeuren: een goede matrasbeschermer komt van pas.
- . Maak je kind 's nachts niet wakker om te plassen.
- . Kinderen die zindelijk zijn, worden vanzelf wakker als ze moeten plassen.



HOESTART IK MET DE TRAINING? *

Je bespreekt met je kind dat je gaat leren om zoals een grote jongen of een groot meisje steeds pipi en kaka op het potje/wc te doen en dat je daarom de pamber uitlaat.
Prik samen een datum en maak er een feestdag van.



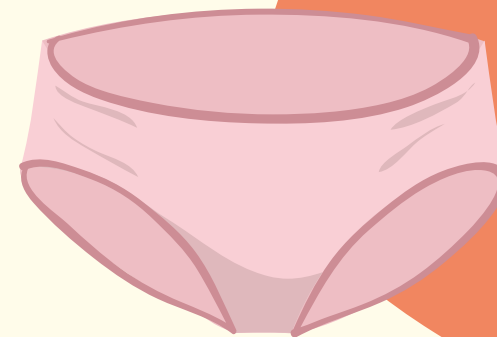
Belangrijk:
Vanaf de dag dat je start gaat het oefenbroekje aan en gaat de pamber uit!

Gebruik het woordje 'Slaapbroekje' als je de pamber aantrekt om te gaan slapen.

Zorg voor:

een leuk potje dat in de kijker staat,
10 oefenbroekjes,
10 onderbroekjes,
een emmer met een sopje en een dweil,
een goed gevulde drinkbeker en een portie geduld

om voorbereid aan de slag te gaan.





HOESTART IK MET DE TRAINING?



Routine en regelmaat zijn belangrijk. Je kind zal na een tijd snappen wat er allemaal gebeurt met zijn/haar lichaam.

Op dag 1 zullen er veel ongelukjes gebeuren, maar dat is juist goed! Zo ervaart je kind wat er gebeurd is. Vertel dat dit pipi is of kaka en dat dit in het potje hoort te zitten.

Tip 2:
Gebruik steeds de volgende zin: 'Zeg maar als het plasje komt, dan gaan we naar het potje'.

Leg de verantwoordelijkheid bij je kind en niet bij jezelf. Het moet zelf leren aanvoelen wanneer het moet plassen.

Tip 1:
Zet het potje op een zichtbare plek bv. in het midden van de keuken of de woonkamer.

Tip 3:
Laat je kind bij de start van de dag heel veel drinken. Op die manier zullen er veel oefenmomenten zijn doorheen de dag.

Tip 4:
Zet de emmer en dweil maar klaar!





HOESTART IK MET DE TRAINING? *



Belonen werkt!

Motiveer en beloon door bv. een sticker te laten kleven bij succesmomenten.

Jij als ouder kent je kind het beste en weet wat werkt om te belonen.

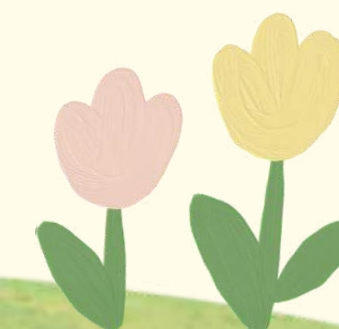
In onze zindelijkheidsbox van de school zitten stickerkaarten klaar.

Voorzie wel zelf stickers en kleine beloningen voor een volle stickerkaart.

Heb je nood aan deze box?

Vraag het gerust aan de ankerjuf!

Zelf aan de slag gaan om creatief te belonen is even goed.





ONZE ZINDELIJKEIDSBOS

DE INHOUD VAN

ZINDELIJKEIDSBOS

Onze zindelijkheidsbox kan je uitlenen op onze school.
Deze is gevuld met materialen om je kind te helpen zindelijk te worden.

Inhoud:

- Zindelijkheidsdoos met alle informatie dag per dag uitgelegd
- Stickerkaarten met uitleg
- Voorleesboekje met als thema 'op het potje'
- Knuffel die hoort bij het voorleesboekje
- Spelletjes rond het thema 'zindelijkheid'

Gebruik ons eigen startboekje om de vorderingen te noteren die je kind doormaakt. Zo kan de ankerjuf hiermee verder werken in de klas en ook over terug communiceren.



ZINDELJKHEIDSTRAINING

FOTO TIJDENS DE TRAINING?
PLAK HEM HIER!

