

Zindelijk naar school

Tips voor onderwijsprofessionals



Je bent op zoek naar informatie over zindelijkheidsontwikkeling en wat je kunt betekenen voor kinderen in de klas/op de groep en hun ouders. De meeste kinderen worden zindelijk tussen hun tweede en vierde levensjaar. Het helpt wanneer ouders en het kind zich gesteund voelen in de zindelijkheidsontwikkeling door alle belangrijke personen om het kind heen. Als op elke plek waar een kind vaak is dezelfde afspraken en rituelen zijn en dezelfde taal wordt gesproken, is dit erg bevorderlijk voor de zindelijkheidstraining.

In de hectiek van de dag is het begrijpelijk dat het een uitdaging is om vorm te geven aan voorwaarden die het kind helpen om zindelijk te worden en te blijven. Aandrag heeft voorrang dat weten we, maar de instructie dan? We hebben wat tips en ideeën verzameld, die we graag met je delen!



1 GA ER VAN UIT DAT NIET ELK KIND ZINDELIJK IS

Kinderen worden later zindelijk dan vroeger. De schatting is dat 1 op de 5 á 6 kleuters niet zindelijk is bij de start van de basisschool.

2 PRAAT OVER ZINDELIJKHEID BIJ DE INSCHRIJVING

Vraag aan ouders of ze al bezig zijn met zindelijkheidstraining. En maak van dit eerste contact gebruik om het beleid rondom zindelijkheid makkelijk uit te leggen.



3 HERKENNING IS ERKENNING



Het helpt als ouders en kind zich gesteund voelen in de zindelijkheidsontwikkeling. Geef daarom in gesprek met ouders erkenning dat niet altijd alles vanzelf gaat en dat meer kinderen en ouders hier mee te maken hebben.

ZORG VOOR RUST

Het is belangrijk dat het kind voldoende tijd krijgt om rustig te plassen of te poepen. Creëer een rustig moment. Gebruik eventueel een wekkertje om hem of haar te stimuleren om nog even te blijven zitten. Minimaal 50 tellen voor plassen. Bij poepen 5 minuten.

“Geef het stappenplan 'Je kind zindelijk laten worden' en de tipsheet '7 tips voor het zindelijk maken van je kleintje' mee aan ouders

4 PLASSEN EN POEPEN GAAT HET BEST OP EEN PRETTIGE WC

Om goed te plassen en poepen moet je kunnen ontspannen en dat gaat het best op een fris toilet; netjes, opgeruimd, goede wc bril en waar het lekker ruikt. Leer kinderen hoe ze de wc schoon achter moeten laten en maak afspraken over privacy.





5 AANDRANG HEEFT VOORRANG

Zindelijkheid is voelen wanneer je moet plassen of poepen en hier een acceptabele plaats en tijd voor vinden. Als je dit signaal moet onderdrukken omdat je niet mag of omdat de plasketting er niet is, maakt dit het moeilijker zelf te leren voelen. Kinderen kunnen minder goed nadenken, samen spelen of zich concentreren als ze nodig moeten.

7 KIND KAN DE PLAS DOEN!



Zijn de kleding en inrichting van het toilet voldoende afgestemd op wat kinderen kunnen? Om ontspannen en met zelfvertrouwen naar de wc te gaan, helpt het als kinderen zelfstandig kunnen gaan. Makkelijke kleren, zelf kunnen afvegen; ook een schoon setje kleren mee is een idee.



8 SLA DE HANDEN INÉÉN

Maak samen met ouders een plan over wat dit kind nodig heeft om gemotiveerd te blijven en sluit daar (zoveel mogelijk) bij aan. Dit is natuurlijk ook voor thuis en voor bij de opvang. De jeugdverpleegkundige kan hierbij adviseren. Neem in dit plan bijvoorbeeld de uitgelichte tips in deze tipsheet en de volgende punten mee:

- Spreid het drinken gelijkmatig over de dag en geef voldoende tijd om te drinken.
- Als ze klaar zijn op de wc, laat ze dan nog even zitten en tellen tot tien. Wie weet komt er nog wat.
- Bij broekplassen: hanteer een vast toiletschema, ongeveer om de 2 tot 2,5 uur. Koppel de tijden aan voor het kind herkenbare momenten zoals een pauze of eetmoment.

STAY POSITIVE!

Maak gebruik van een beloningssysteem. Dit zorgt voor een positieve benadering en kan helpen als een extra stimulans. Belangrijk is dat het kind de beloning echt kan verdienen. Begin dus niet meteen met het belonen van een droge broek maar bijvoorbeeld als hij of zij zich houdt aan de vaste tijden of helpt met verschonen.

6 DENK 'OUT OF THE POT'

Het is lastig voor de leerkracht als een kind nog niet zindelijk is. Je moet bij de kinderen in de klas zijn, maar het kind met een ongelukje heeft jou ook nodig.



Praat er over met ouders en maak samen een plan wat dit kind nodig heeft om gemotiveerd te blijven en sluit daar (zoveel mogelijk) bij aan.

STAY POSITIVE!

Zorg voor een goede toilethouding. Dit is heel belangrijk om goed uit te kunnen plassen. Zowel jongens als meisjes moeten zittend plassen met de voeten ondersteund (eventueel door een krukje).

9 SOMS LUKT HET NOG NIET

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom een kind vanaf 4 jaar nog niet altijd zindelijk is, zoals;

- Uitstellen van plassen en/of poepen of negeren van het aandranggevoel. Kinderen willen vaak alles meemaken in de klas/groep of durven niet naar de wc te gaan omdat ze denken dat de leerkracht het niet goed vindt. Soms gaan kinderen zo op in hun spel dat ze het aandranggevoel niet bewust waarnemen en er niet op reageren.
- Een kind dat net start op de basisschool moet vaak veel verwerken en is daardoor sneller moe, waardoor het (tijdelijk) minder goed het aandranggevoel opmerkt. Dit kan extra moeilijk zijn voor kinderen met problemen in de informatieverwerking (o.a. drukke kinderen)
- Te weinig tijd nemen om rustig te plassen of te poepen.
- Het kind gaat niet naar de wc omdat het de wc vies vindt en gaat de poep en/of plas ophouden tijdens schooltijden. Of het heeft angst voor een (vreemde) wc.
- Medische oorzaken.

10 STRONT AAN DE KNIKKER?



Denk je dat er extra hulp ingeschakeld moet worden? Neem dan contact op of verwijs ouders naar de jeugdverpleegkundige van GGD Flevoland op de school.