



Zindelijk worden

Zindelijk zijn, wil zeggen dat een kind reageert op aandrang en controle heeft over de darmen en de blaas. Om van zindelijkheid te kunnen spreken moet een kind uit zichzelf aangeven naar de wc te moeten.

Om zindelijk te kunnen worden moet het zenuwstelsel van een kind voldoende ontwikkeld zijn om te kunnen voelen dat de blaas of darmen vol zijn.

De meeste kinderen worden zo tussen de 24 en 36 maanden zindelijk gedurende de dag. Meestal duurt het nog een half jaar tot een jaar voordat het kind ook 's nachts zindelijk is. Als u de volgende signalen opmerkt, kunt u beginnen met de zindelijkheidstraining:

- het kind heeft steeds vaker een droge luier;
- het is zichtbaar dat het kind merkt dat hij plast of poept;
- het kind toont interesse in wat er uit het eigen lichaam komt;
- het kind begint zelf aan de luier te trekken om hem af te doen.

Het woord 'training' moet overigens niet letterlijk worden opgevat. Een kind kan niet getraind worden om zindelijk te worden, we kunnen het hooguit begeleiden in het proces. Bij voorkeur in een rustige periode, waarin er geen grote veranderingen te verwachten zijn zoals zoals een verhuizing of de geboorte van een broertje of zusje. Ook is het belangrijk dat u thuis tijd hebt om uw kind te begeleiden bij het zindelijk worden.

Hoe gaan we te werk?

Afstemmen met ouders vinden wij heel belangrijk wanneer we het kind thuis en op het kinderdagverblijf gaan begeleiden bij het zindelijk worden.

Allereerst interesseren we het kind. Dit kan door hem/haar te laten zien dat leeftijdsgenootjes naar de wc gaan. Op het kinderdagverblijf gaat dat als vanzelfsprekend en spelenderwijs. We moedigen het kind aan als het aangeeft naar de wc te willen. Als het kind ervaart dat een natte of vieze broek vervelend is en aandrang voelt, worden de eerste belangrijke stappen gezet op weg naar zindelijkheid.



Bij de meeste kindercentra van 2Samen zijn er kindertoiletten. Hierdoor is het makkelijk voor de kinderen om direct van een 'echte wc' gebruik te maken. Dat is bij een groep kinderen hygiënischer dan een potje. Het gebruik van een potje is uiteraard ook prima.

Geduld is een schone zaak

We zullen het kind een aantal keer per dag motiveren om op de wc te gaan zitten. Niet te lang, maximaal zo'n 5 minuten, dat is meer dan genoeg. Vaak zal dit samengaan met de plasrondes van de andere kinderen in de groep.

Wanneer een kind bang is of zich verzet, is het belangrijk niets te forceren, omdat dit het zindelijk worden sterk zal bemoeilijken. Soms vinden kinderen de wc een beetje eng. In dat geval kiezen we voor een potje. Wanneer een kind een 'ongelukje' heeft, zullen we hier zo neutraal mogelijk op reageren en uiteraard absoluut nooit boos worden. Geduld is zeker nodig bij het zindelijk worden.

Wijze van belonen

Wanneer het kind erin slaagt op tijd naar de wc te gaan of enige tijd droog te blijven, belonen we dat met complimenten. We maken van iedere geslaagde poging een groot succes.

Bij 2Samen werken we bij het zindelijk worden niet met een beloningssysteem in de vorm van stickers. Wij hebben te maken met kinderen van verschillende leeftijden en de één is verder in zijn/haar ontwikkeling dan de ander. Sommige kinderen zijn er nog niet aan toe om zindelijk te worden en kunnen geen sticker bemachtigen. Andere zijn al zindelijk, voor hen is een sticker niet meer nodig. Stickers als beloning geven daarom ongelijkheid in de groep die de kinderen nog niet allemaal zullen begrijpen.

Zindelijk worden gaat de meeste kinderen gelukkig vrij natuurlijk af. En ze willen het zelf ook graag. Het zindelijk zijn en de enthousiaste reactie van de medewerkers en andere kinderen zijn beloning genoeg.

Niet zindelijk wanneer een kind 4 wordt?

Wanneer het ernaar uitziet dat een kind omstreeks het 4e jaar nog niet zindelijk zal zijn, zullen wij samen met de ouders en eventueel het consultatiebureau of arts de verdere aanpak bespreken en op elkaar afstemmen. Het belonen met stickers kan in dat geval wel een optie zijn.