

10 GOUDEN REGELS

1. Ga ervanuit uit dat niet elk kind zindelijk is

Kinderen worden gemiddeld 7 maanden later zindelijk dan vroeger. De schatting is dat 1 op de 5 á 6 kleuters niet zindelijk is bij start op de basisschool.

2. Het begin is de basis

Voldoende eten, drinken en bewegen helpt om gezond te plassen en te poepen. Een ontspannen toilethouding (stevig en rechtop) en voldoende tijd en privacy zijn belangrijk om goed te leren voelen of alle plas en poep eruit is.

3. Herkenning geeft 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/ouders hier mee te maken hebben.



4. Plassen en poepen lukt het beste op een prettige wc

Om goed te plassen en poepen moet je kunnen ontspannen en dat gaat het best op een fris toilet. Leer kinderen hoe ze de wc schoon achter kunnen laten en maak afspraken over privacy.

5. Sla de handen in-één

De zindelijkheidsontwikkeling zal makkelijker verlopen wanneer overal dezelfde regels en routines gelden. Positief taalgebruik laat kinderen groeien. Houdt samen de focus op het leren voelen, dan volgt de schone/droge broek uiteindelijk vanzelf.

6. Aandrang heeft voorrang

Zindelijkheid is voelen wanneer je moet plassen en poepen en hier een acceptabele plaats en tijd voor vinden. Het moeten onderdrukken van dit lichaamssignaal maakt het moeilijker zelf te leren voelen. Daarbij lukt concentreren, samenspelen, etc ook niet goed meer als je zo nodig moet.

7. Denk out of the pot

Ieder kind heeft een andere benadering nodig. Kijk samen met ouders wat dit kind nodig heeft om gemotiveerd te raken en te blijven voor de zindelijkheidstraining, en sluit daar bij aan.

8. Waar water al niet goed voor is

Voldoende vocht is van groot belang. Te weinig drinken zorgt voor geconcentreerde urine en een kleine blaas. Hierdoor raakt de blaas geprikkeld en moet een kind veel vaker plassen, met grotere kans op ongelukjes.

9. Zelfstandigheid: kind kan de plas doen

Zijn kleding en inrichting van het toilet voldoende afgestemd op de vaardigheden van het kind? Om ontspannen en met zelfvertrouwen naar de wc te gaan, helpt het als kinderen zelfstandig kunnen gaan. .



10. Alarm! Stront aan de knikker

Denk je dat er extra hulp ingeschakeld moet worden? Zie dan het stroomschema via de QR code of op de website www.zomaarzindelijk.nl



ZOMAAR
ZINDELIIK

www.zomaarzindelijk.nl

