

Vlot op de pot

Zindelijkheid in de opvang



Over potjes, plasjes en hoopjes zijn al heel wat velletjes papier volgeschreven. De boodschap is echter eenvoudig: een kind wordt vanzelf zindelijk. Training is heus niet nodig. Kies een geschikt potje voor gebruik in de opvang. Toon een kind dat er rijp voor is hoe het dat moet gebruiken. Wacht tot het kind zin heeft om er uit zichzelf op te gaan en doe samen een rondedansje als het lukt.

Kinderen worden tussen twee en vijf jaar overdag zindelijk. Bij het ene kind lukt dat sneller dan bij het andere. Rond de leeftijd van zes à zeven jaar zijn de meeste kinderen zowel overdag als 's nachts droog. Het potje té vroeg boven halen heeft dus geen zin. De blaas van een kind moet immers voldoende rijp zijn om resultaat te behalen. Het kind moet ook stabiel in hurkzit kunnen blijven. En – niet onbelangrijk – het kind moet begrijpen wat je van hem verwacht en interesse tonen voor het zindelijkheidsproces.

Een peuter moet dus *willen* meewerken. De peuterpuberteit kan daar wel eens een stokje voor steken. Om hun wil te laten gelden, kunnen koppige peuters blijven weigeren om op de pot te gaan. Kalm blijven en niet aandringen is de boodschap. Als de luiër 2 uur na het verschonen nog droog is, een peuter je achterna loopt naar het toilet en weet dat grote en kleine boodschappen in de pot thuishoren, dan is hij er waarschijnlijk klaar voor.

Potjeskeuze

Op welk potje kan een kind het best met zindelijkheid kennismaken? Je vindt ze in alle maten en vormen: berenpotjes, prinsessenpotjes, muzikale potjes, noem maar op. De keuze van zo'n potje is erg belangrijk. Een goed potje biedt voldoende steun aan de rug en aan de voeten van een kind, zodat het stabiel kan zitten. Een kindertoiletbril op de wc kan ook, op

voorwaarde dat je voor een stabiele voetensteun zorgt. Dit kan door middel van een opstapje.

Hoe leuker een kind het potje vindt, hoe groter de kans op succes. In de bibliotheek vind je heel wat kijk- en doeboekjes waarin blote billen, drollen en het potje centraal staan. Misschien kun je samen met het kind zijn knuffel op de pot zetten. Als die het kan, kan zijn baasje het ook! Peuters vinden het vaak ook spannend om het toilet door te trekken. Of ze zijn heel erg trots wanneer ze de inhoud van hun potje in het grotentoesentoilet mogen deponeren.

Een goede afstemming tussen de opvang en thuis vergroot de kans op slagen.

Zowel jongens als meisjes kun je het beste leren zittend te plassen, in hurkzit. Ze houden hun beentjes een beetje open en plaatsen de voetjes op de grond. Let erop dat de knieën en het bekken min of meer op dezelfde hoogte ten opzichte van elkaar staan. Dat is de ideale houding om de bekkenbodemspieren goed te ontspannen. Geef een kind rustig de tijd

Geduld, rust en liefde

'Zindelijkheid is een belangrijke stap voor een opvoeder en een opgroeiend kind. Zoals bij elke grote stap in de ontwikkeling zijn er drie woorden die de kans op slagen vergroten: geduld, rust en liefde', zegt Hilde Kerremans, opvangouder in Mortsels (Vlaanderen).

'Bij mij in de opvang staat er altijd een potje klaar. Meestal is er wel een peuter die aan het idee moet wennen. Toch ben ik er geen voorstander van om te vroeg met zindelijkheid bezig te zijn. Als ik bij de verzorging merk dat de luier van een peuter droog is, zet ik hem gewoon even op het potje. Ik ben al heel blij als hij niet tegenpruttelt.

Blijft de luier langer droog, dan zet ik een kind regelmatig op het potje. En dan is het plots zover: het eerste toevallige plasje! Op zo'n moment heerst hier grote vreugde. We roepen bravo en het kind krijgt een kus. Daarbij is er ook de onverdeelde aandacht van de andere peuters, die merken dat er iets speciaals gebeurd is.

Als luiers tussendoor vaker droog blijven en er vaker een plasje in de pot belandt, laat ik de luier gewoon uit. Dat is meestal ook het moment waarop een kind mij duidelijk kan maken dat het zelf op de pot wil. Het eerste hoopje zorgt meestal voor grote verbazing: wat ligt daar nu in de pot? Ik reageer er rustig op, wanneer er een ongelukje gebeurt. Dat is voor het kind en voor mijzelf minder leuk, maar het hoort er nu eenmaal bij. Ik schenk er niet te veel aandacht aan. Gewoon, volgende keer beter!'

om te plassen. Anders bestaat de kans dat het kind leert te persen en dat kan de oorzaak zijn van fout plasgedrag en blaasproblemen.

Belonen of berispen?

Als de kleine of grote boodschap in het potje belandt, wees dan kwistig met complimentjes en hoerageroep. Lukt het niet, word dan zeker niet boos. Laat een kind ook nooit langer dan 5 minuten zitten, je kunt het beter op een later tijdstip nog eens proberen. Als een kind een ongelukje heeft, is berispen of straffen geen goede keuze. Dit demotiveert het kind en kan tot faalangst leiden.

Merk je in de opvang dat een kind toe is aan zindelijkheid, bespreek dit dan met de ouders. Een goede afstemming tussen de opvang en thuis vergroot de kans op slagen. Informeer bij de ouders hoe zij het zindelijkheidsproces van hun kind benaderen en licht je eigen aanpak toe. Het is in het belang van het kind om zowel in de opvang als thuis dezelfde boodschap te geven over het gebruik van het potje. •

Tips voor peuters die zindelijk worden:

- Laat een kind enkel op het potje gaan na een droge luier; de kans is dan het grootst dat de blaas gevuld is.
- Vraag geregeld aan een kind of het moet plassen: zo leert het bewust omgaan met het volle blaasgevoel.
- Zindelijkheid is een geleidelijk proces, met vallen en opstaan. Berispen na een ongelukje heeft geen zin. Gelukwensen na een potjesplas zullen het kind stimuleren om het volgende keer even goed te doen.



Droog naar school?

In Vlaanderen mogen peuters vanaf tweeënhalf jaar naar de kleuterklas. Eén op de vier heeft dan nog een luier nodig – vaak tot ongenoegen van de juf of meester, die de handen al meer dan vol heeft. Toch kun je niet 'eisen' dat een kind op die leeftijd al volledig zindelijk is overdag: dat gaat bij het ene kind vlotter dan bij het andere. Een school mag wettelijk gezien ook nooit kinderen weigeren omdat ze nog in de luiers zitten.