



REGINA CAELI KLEUTERSCHOOL

Dilbeek,

Beste ouder



Je kleuter zindelijk (proper) maken

Je kleuter start binnenkort op school, een spannend vooruitzicht!

In de klas is het belangrijk dat je kleuter zindelijk is. Dit betekent dat je kleuter **zonder pampers naar de school komt**. Daarom is het belangrijk om thuis actief te oefenen!

Werken aan de zindelijkheid begint thuis in een veilige omgeving en is geen taak van de school. De zindelijkheidstraining is de verantwoordelijkheid van de ouders.

De taak van de school is kennis overbrengen zoals wiskunde- taal- wetenschappen en techniek- muzische vorming- aardrijkskunde & geschiedenis op een speelse en leerrijke manier. U begrijpt dat dit niet kan wanneer de kleuters niet zindelijk zijn en de kleuterjuf meer tijd doorbrengt in de toiletten dan in de klas.

Wanneer je kind zindelijk is zal dit ook bijdragen tot een positief zelfbeeld en goed welbevinden van je kind binnen de school en zal hij of zij ook veel beter tot leren komen.

Wanneer en hoe starten?

- Het gaat er om dat je peuter eerst vertrouwd raakt met het potje.
- Als je kind regelmatig 1 tot 1,5 uur droog is.
- Als je kind interesse toont voor het potje, de woorden "pipi" en "kaka".
- Als je merkt dat je kind vies is van de eigen pampers.
- Doe overdag de luier altijd uit en doe je kind een slipje aan.
- Zet je kind regelmatig op het potje.
- "Pipi" gedaan, beloon je kind.
- Zorg voor afleiding, geef een speelgoedje of boekje op 't potje.

Ook als ouder is het goed om je voor te bereiden:

- Haal de nodige materialen in huis: een goed potje, onderbroekjes, gemakkelijke kleding, ...
- Maak tijd vrij om te oefenen als je start en pas het in je dagelijkse activiteiten in.
- Maak afspraken met grootouders, kinderopvang en andere opvoeders over hoe en wanneer je wil starten met het potje.
- Waar kan je informatie vinden of wie kan je helpen als je vragen hebt
- **Wil je het toilet gebruiken, dan kan dat met** een opstapje zodat de voeten kunnen steunen **en** een verkleinbril, zodat je kind ontspannen zit en geen angst heeft om in het toilet te vallen.

Nog enkele tips

- Op de vraag 'Kom je op het potje?' zal een peuter tijdens de peuterpuberteit wellicht 'nee' antwoorden. Geef daarom liever een duidelijke instructie, zoals 'Kom, tijd voor het potje!'.
- Als je tussendoor af en toe aan je kind vraagt of het moet plassen, help je je kind aandacht te schenken aan dat gevoel.
- Moedig aan met bv. een 'bravo!', een compliment, of zing een liedje nadat je kind even op het potje ging zitten.
- Belonen door een sticker of een koekje is niet nodig en kan onnodige druk bij je kind veroorzaken.
- Straffen of boos worden helpt niet. Integendeel, het kan druk en spanning zetten op je peuter waardoor het moeilijker wordt om zindelijk te worden.
- Ongelukjes horen erbij. Doe rustig propere kleren aan zonder veel aandacht voor het ongelukje en stel je kind gerust.
- Liever geen natte autostoel of buggy? Een waterdichte onderlegger, beschermer of plastic zak kan helpen.

Starten met het potje

Het potje met regelmaat gebruiken

Regelmaat en voorspelbaarheid zorgen ervoor dat je peuter makkelijker zal meewerken. Bied daarom het potje op dagelijks terugkerende momenten aan, zoals:

- na het opstaan
- na het eten (ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondmaal)
- voor het slapen gaan

Maar ook

- als je kind er zelf om vraagt
- als je merkt dat je kind pipi of kaka moet doen (bv. wanneer het staat te trappelen, aan broekje zit te trekken, ...)

Praktisch:

- Doe je kind gemakkelijke kledij aan.
- Een ontspannen zithouding is nodig om op een goede manier te kunnen plassen. Laat je kind met de benen licht gespreid zitten, het onderbroekje tot op de enkels.
- Een boekje erbij, wat vertellen, ... zorgt voor een ontspannen sfeer.
- 2 à 5 minuten op het potje is voldoende.
- Kies voor 5 à 7 vaste potmomenten in de dag
- Wacht na een plasje 1,5 à 2 uur om het potje terug aan te bieden. Dan is de kans groter dat de blaas terug vol is. Te snel het potje terug aanbieden kan geforceerd plasgedrag uitlokken.
- Reageert je kind angstig of verzet hij of zij zich heftig? Probeer het dan gerust te stellen en het vertrouwen te geven. Lukt dit niet, pauzeer dan enkele dagen en start opnieuw.

Hartelijk dank om dit ter harte te nemen en voor jullie medewerking om uw kind zindelijk naar school te sturen.

De directie & het kleuterteam
Karin Bulterys

