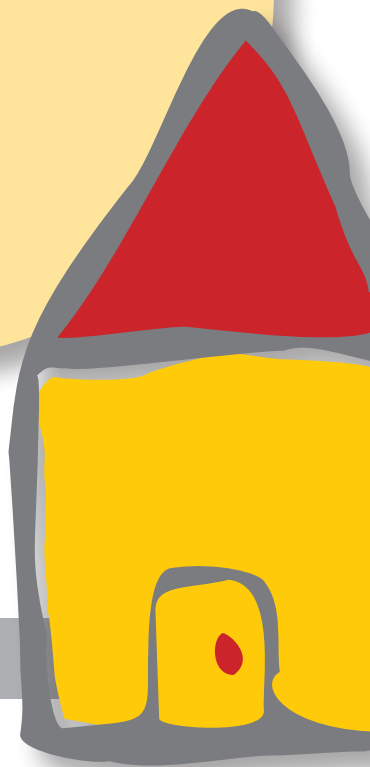


Waarom? Daarom!

themadossier

THEMA 9:

Zindelijkheid

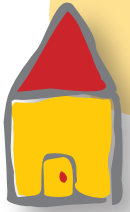


Zindelijkheid



ZINDELIJK ZIJN betekent dat je kind voelt dat het moet plassen of stoelgang moet maken en dat doet op het potje of op het toilet. Zindelijkheid trainen, hoeft eigenlijk niet. De meeste kinderen worden namelijk vanzelf zindelijk. Sommigen rond de leeftijd van 2 jaar, anderen op 4 of 5 jaar of later. Jongens worden doorgaans ook later zindelijk dan meisjes. Ieder kind heeft dus zijn eigen ontwikkelingstempo en zal geleidelijk aan en op een ander moment zindelijk worden.

Vele ouders wachten liever niet tot het spontaan gebeurt. Er zijn een heleboel dingen die je als mama of papa kan doen om je kind te begeleiden in dit spontane rijpingsproces: een goed potje voorzien, kijken of je kind eraan toe is, het af en toe herinneren om te gaan plassen, ...



Zindelijkheid

ZINDELIJK WORDEN VERLOOPT IN VERSCHILLENDE FASEN:

- **Plassen als reflex**

Tot ongeveer 12 maanden plast je kind zonder dat het zich er bewust van is bij een volle blaas.

- **Meer 'bewust' plassen**

Ten vroegste op de leeftijd van 1 jaar kan je kind beseffen dat het geplast heeft. Er is een verschil tussen het gevoel van een natte luier herkennen en controle hebben over de blaas. Het plassen op gang brengen of ophouden lukt meestal pas vanaf 2 jaar. Het blijft dan langer droog overdag.

- **Interesse voor plassen en stoelgang**

Je kind wil mee naar toilet met jou, is gefascineerd door het doorspoelen van het toilet, wil zijn stoelgang onderzoeken, het heeft interesse voor boekjes die gaan over het potje of stoelgang, gebruikt woordjes als 'pipi' en 'kaka', ...

- **Overdag zindelijk**

Stapsgewijs zal je kind eerst zindelijk worden voor stoelgang overdag en daarna voor urine. Ongelukjes horen daar onvermijdelijk bij. Droog worden gaat met vallen en opstaan.

- **'s Nachts zindelijk**

Je kind wordt het laatst zindelijk voor urine 's nachts. Ook hier is een ongelukje nu en dan normaal.

Klaar? Start!

IS JE KIND ER KLAAR VOOR?

Kunnen

Je kind voelt dat het moet plassen en is lichamelijk in staat om zijn plas op te houden. De blaascontrole is dan genoeg ontwikkeld. Je zal merken dat je kind droge periodes heeft van minimum een uur. Het moet ook stevig gehurkt kunnen zitten op zijn potje.

Is je kind lichamelijk nog niet rijp, kan het gaan duwen met de buik- en bekkenbodemspieren. Dat veroorzaakt fout plasgedrag. Je moet je net ontspannen, want door te persen zal de blaas niet volledig leeg zijn en kan achtergebleven urine tot infecties leiden.

Willen

Tussen 2 en 3 jaar krijgt je kind meer belangstelling voor alles wat te maken heeft met 'pipi' en 'kaka'. Interesse hebben voor zindelijkheid is een cruciale stap in het proces om zindelijk te worden en om te starten met de begeleiding.

Rond de leeftijd waarop je kind zindelijk wordt, zit het vaak volop in de peuterpuberteit. Het wil alles zelf doen en ontdekt zijn eigen wil. Die koppigheidsfase hoort bij het opgroeien, maar het kan de begeleiding naar zindelijkheid soms behoorlijk moeilijk maken. Vermijd dat het een machtsstrijd wordt tussen jou en je kind. Je kind blijft baas over zijn eigen blaas. Dwingen zal niet helpen! Ook dan bestaat het gevaar dat je kind gaat persen. Je kan beter even een pauze inlassen en het potje voor een tijdje opbergen.

Begrijpen

Je kind ziet een verband tussen de nood voelen om te plassen en het potje. Het begint de woorden 'pipi' of 'kaka' te gebruiken, kan aangeven dat het een boodschap heeft gedaan in de luier, het kan duidelijk maken dat het moet plassen, het begrijpt woorden als 'potje' en 'plassen', ...

WAT KUNNEN OUDERS DOEN OM TE HELPEN?

De juiste timing

Begin niet op spannende momenten voor je kind zoals op een verjaardag, bij de start op een nieuwe opvang of kleuterschool, bij een verhuis of de geboorte van broer of zus, op Sinterklaas, ... Kies voor een rustig moment in het leven van je kind.

De zomervakantie is een ideale periode: er is tijd, rust en het kind kan in dunne kledij of naakt thuis rond lopen. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat ouders moeten wachten tot de zomer er is.

Relax!

Ouders starten beter op een ontspannen moment waarop ze tijd kunnen maken om met het kind bezig te zijn. Bij een stressvolle periode op het werk of thuis wacht je dus beter nog even af. Bovendien heb je geduld nodig om je kind gestructureerd en consequent te begeleiden in het zindelijk worden. Dat lukt beter als je zelf kalm bent.

Geef het goede voorbeeld

Laat de deur open staan als je zelf op het toilet zit. Kinderen leren namelijk door mama of papa na te bootsen. Staand plassen voor jongens laat je beter niet toe. Je kind leert dan de urine naar buiten te duwen, terwijl het juist vanuit een ontspannen positie moet plassen. Papa's, zittend plassen is dus de boodschap!

Het toilet bezoeken is een normaal ritueel en hoeft niet vies te zijn. Het hoort bij het lichaam. Leer je kind wel dat het niet met zijn handjes in stoelgang moet zitten en zijn handen te wassen na toiletbezoek. Hygiënisch zijn, zonder te overdrijven weliswaar. Anders zal je kind misschien moeilijk ergens anders dan thuis willen gaan omdat ze dat vies vinden.

Belonen

Zindelijk worden is belangrijk voor de ontwikkeling van het zelfvertrouwen van een kind. Het kind ontdekt dat het controle heeft over iets. Als ouders hier positief op reageren door complimentjes te geven, groeit het zelfvertrouwen bij elk plasje op het potje. Houd de aanmoediging simpel en doe het tijdens of erna. Wacht je te lang met de beloning te geven, zal je kind al vergeten zijn waarover het gaat en geen verband leggen met zijn prestatie.

Boos of teleurgesteld zijn bij een ongelukje, geeft je kind het gevoel dat het gefaald heeft en zijn best niet doet. Je kind zal nooit in de broek plassen om mama of papa te pesten! Het is eerder een manier om te zeggen dat het te veel druk voelt. Je kind kan dan opstandig reageren, niet meer op het potje willen gaan, overdreven hard zijn best gaan doen of ontlasting ophouden wat kan leiden tot pijnlijke verstopping. Je kind onder druk zetten, straffen of dwingen, zal het niet helpen sneller zindelijk te worden. Negeren is de beste oplossing, ook al is het de zoveelste keer.

Samenwerken

Het is belangrijk dat er thuis en in de kinderopvang gelijktijdig wordt gestart met het begeleiden van het zindelijk worden. Het is van belang dat ouders en de begeleiders in de opvang op dezelfde lijn zitten. Bespreek dus zeker met de begeleider van je kind welke methode jullie gaan gebruiken. Wees consequent. Zo wordt het duidelijk en herkenbaar voor je kind. Houd elkaar goed op de hoogte van wat wel en niet werkt en hoe het thuis en in de opvang loopt.

Overdag zindelijk worden

Hoe begin je er nu aan? Hier volgen enkele stappen en tips die je zou kunnen volgen om je kind te begeleiden. Elk kind is uniek en iedere ouder heeft zijn eigen aanpak. Probeer een manier te vinden die past bij jou en je kind. Je moet dit stappenplan dus niet volgen. Je kan het gebruiken als hulpmiddel om je kind rustig aan te ondersteunen naar een zindelijk bestaan. Panikeer dus niet als je kind een stap overslaat. Je hoeft deze stappen ook niet uit je hoofd te leren. Vooral niet vergeten: relax! Dat is het beste voor jou en je kind.

Stap 1 | HALLO POTJE!

Leg aan je kind uit waarvoor een potje dient. Laat het rustig kennis maken en ermee spelen. Maak het zo aangenaam mogelijk! Kies bijvoorbeeld samen een potje in de winkel. Moedig je kind aan om erop te gaan zitten en beloon het als het dit doet door een complimentje te geven. Wil je kind er niet meteen op gaan zitten, dwing het dan niet en wees niet boos. Geef het rustig de tijd om op verkenning te gaan.

Tip Het potje krijgt de voorkeur boven het toilet. Een potje kan gewoon in de woonkamer of de speelruimte staan. Zo kan het kind gezellig bij mama en papa in de buurt blijven als het erop wil gaan zitten. Bovendien zit het kind gemakkelijk omdat het zijn voetjes op de grond kan zetten met de beentjes wat open. In die houding kunnen de bekkenbodemspieren goed ontspannen.

Een toilet is niet aangepast aan de behoeften van je kind. Het is te hoog, te groot en het lawaai van het doorspoelen kan je kind beangstigen. Heeft je kind toch interesse voor het grote-mensen-toilet, zorg dan voor een kinder-toiletbril op de wc en een opstapje waarop de voeten kunnen rusten tijdens het toiletbezoek.

Stap 2 | MET BROEK AAN OP HET POTJE

Zet je kind eerst eens op het potje met de kleren aan. Of laat zijn favoriete knuffel of pop het goede voorbeeld geven en laat je kind het naspelen. Met een plaspop wordt het waarschijnlijk nog duidelijker. Zit je kind op zijn gemak met broek aan op potje? Probeer dan eens met de broek uit maar laat de luier nog aan.

Stap 3 | ZONDER BROEK OP HET POTJE

De volgende stap is met de blote billen op het potje zitten, zonder broek of zonder luier. Door dit dagelijks te herhalen wordt het een routine. Zeg zeker en vast aan je kind hoe knap het is dat het zo flink gaat zitten! Wees niet ontgoocheld als er nog geen plasje komt, dat is voor later. Lukt het wel, geef het dan een dik applaus en een welgemeend compliment. Heeft je kind na zijn mid-dagdutje een droge luier, moet er waarschijnlijk nog een plasje komen. Door hem dan op het potje te zetten, is de kans op succes groter.

Stap 5 | KIK NAAR JE KIND

Als ouder kan je meestal wel raden wanneer je kind iets in zijn luier doet. Zie je dat gebeuren, vraag je kind dan meteen of het op het potje wil. In het begin zal het wellicht te laat zijn. Word dan niet boos. Je kind zal het gevoel sneller en sneller leren herkennen en na een tijdje zelf vragen om op het potje te gaan. Geeft je kind zelf aan wanneer het iets in zijn luier heeft gedaan, is dat zeker een compliment waard.

Tip Een kind niet verschonen in de hoop dat het zo afleert zijn behoefte in de luier te doen, is geen goed idee. Sommige kinderen vinden het helemaal niet erg. Bovendien kan de huid geïrriteerd raken. Gewoon een nieuwe luier geven, is dus de boodschap.

Stap 4 | BLIJVEN ZITTEN OP HET POTJE

Een peuter vragen stil te blijven zitten is een hele uitdaging. Laat je kind niet langer dan 5 minuten op het potje zitten. Maak het hem gemakkelijk en zorg voor wat afleiding: lees een verhaaltje voor, zing een liedje, zet zijn favoriete cd op of ga er gezellig bij zitten. Herhaal dit enkele dagen op vaste momenten.

Tip Geen resultaat, maar daarna wel pipi of kaka in de luier? Misschien begrijpt je kind de bedoeling van het potje nog niet helemaal. Gooi samen de stoelgang van de luier in het potje en daarna in het grote toilet.

Stap 6 | OP VASTE MOMENTEN OP HET POTJE

Houd je kind een paar dagen goed in de gaten en je ontdekt het zijn plasritme. Meestal is dit na het slapen of het eten. Zet je kind even op het potje op die momenten, zodat het regelmatig de kans krijgt om een plasje te doen. Kijk om de 1,5 tot 2 uur na of de luier droog is en zet het kind enkel dan op het potje, bijvoorbeeld na het wakker worden en na de maaltijden. Je kind vaker laten plassen heeft geen zin, het moet eerst een volle blaas hebben. Geef je kind rustig de tijd om te plassen. Plassen lukt beter als het zich ontspannen voelt. Geen druk uitoefenen dus. Ouders plassen ook niet op vaste momenten.

Stap 7 | HOERA! PIPI OF KAKA IN HET POTJE!

Is je kind flink blijven zitten op het potje? Of heeft het zelfs een plasje of meer gedaan? Laat maar horen en zien hoe blij je bent! Je kind kan nooit te veel beloond worden. Dus bij elk resultaat mag je uitvoerig belonen met een 'bravo', een dikke knuffel, samen doorspoelen, ... Die aandacht moedigt je kind aan om het de volgende keer opnieuw goed te doen. Haal mama of papa erbij of bel ze even op om het heugelijke nieuws te melden!

Probeer goed in te schatten hoeveel aanmoediging je kind precies nodig heeft. Je kan ook te veel druk zetten door overenthousiast te reageren. Dat vergroot de druk voor volgende keren en bezorgt je kind soms spanningen die een volgend succes kunnen verhinderen.

Weet dat er nog vaak ongelukjes kunnen gebeuren. Boos worden of straffen, helpt dan niet. Je kan er beter zo weinig mogelijk aandacht aan besteden. Je hoeft niet te zeggen dat het niet erg is. Benoem het zonder er dieper op in te gaan: 'Nu heb je in je luier geplast, volgende keer ga je op het potje.' Je helpt je kind om ontspannen te blijven zo. Als er na een week geen enkele vooruitgang is, stop dan enkele weken.

Tip Zit je kind op het potje en ga je om de haverklap kijken of er al iets in het potje is, kan je kind teleurgesteld zijn. Wacht tot het zelf zegt klaar te zijn of tot je iets ziet of ruikt. Toch nieuwsgierig? Koop een doorzichtig potje, dan zie je het meteen!

Stap 8 | SAMEN POTJE LEGEN

Je kan je kind belonen door samen als beloning door te spoelen: 'Dag pipi! Dag kaka!'. Sommige kinderen zijn zo trots op hun prestatie dat ze het liever niet zomaar zien verdwijnen. Zet het potje dan opzij en spoel het samen door als ook de andere ouder erbij kan zijn. Andere kinderen zijn bang om (een deeltje van) zichzelf door te spoelen door het diepe gat van het griezelige toilet. Je peuter begrijpt het verschil nog niet tussen wat echt is en wat hij zelf fantaseert. Zijn verzinsels kunnen hen erg van slag brengen. Spoel de stoelgang dan later door als je kind het niet ziet en leg goed uit wat er met zijn producten gaat gebeuren.

Stap 9 | ONDERBROEK OF LUIERBROEKJE KOPEN

Je kan de luier de hele dag uit te laten. Op die manier voelt je kind beter dat het nat is als het plast. Zorg in deze fase zeker voor kledij die je kind gemakkelijk zelf naar beneden kan trekken als het wil plassen. Soms moet het snel kunnen gaan! Een luierbroekje is vooral gemakkelijk als je de deur uitgaat. Is je kind thuis of in de opvang, kan je voor een onderbroekje kiezen omdat je kind dan sneller zal opmerken dat het geplast heeft.

Tip Een luier voelt veilig en vertrouwd aan. Je kind zal daarom misschien geen onderbroek willen aandoen. Samen een tof onderbroekje uitkiezen kan helpen. Soms is je kind al zindelijk en wil het toch weer zijn luier aan nadat het zijn behoefte heeft gedaan op potje. Laat dit dan toe. Na een tijdje zal een onderbroek ook wel goed zijn.

Stap 10 | HINTS GEVEN

Je zal je kind er regelmatig moeten aan herinneren of het geen plasje moet doen. Doe je dit op vaste momenten zal je kind het normaal vinden en geen druk ervaren. Het leert dan bewuster om te gaan met het gevoel van een volle blaas.

Loopt het vlot is het voldoende dat je het af en toe eens vraagt. Soms kan je kind zo in zijn spel opgaan dat het vergeet dat het moet plassen. Op die leeftijd kan het maar aan één ding tegelijk denken. Het is dus heel normaal als er nu en dan nog eens ongelukje gebeurt.

Nog later is herinneren niet meer nodig. Je kind zal het gevoel van een volle blaas herkennen en zelf gaan. Het kan nog wel eens mis lopen. Ook dan: niet straffen en zo weinig mogelijk aandacht geven aan het ongelukje.

BELONINGSSYSTEEM

Tonen dat je fier bent als je kind op het potje gaat, blijft de beste beloning. Je kan eventueel ook aan de slag met een beloningssysteem. Sommige kinderen zijn nog te jong om zulk een systeem al te begrijpen. Andere kinderen zijn niet vatbaar voor een beloningssysteem en voelen zich er niet door aangemoedigd. Het werkt dus niet voor alle kinderen, maar soms kan het een leuke stimulans zijn in het begeleiden van het zindelijk worden, echter alleen indien de drie voorwaarden (kunnen – willen – begrijpen) bij je kind al vervuld zijn. Een beloningssysteem is geen goed idee om het proces te gaan forceren bij kinderen die er niet klaar voor zijn!

- Maak een **stickerkaart** van 7 dagen met 3 dagdelen: 's ochtends, 's middags, 's avonds. Voor ieder dagdeel dat je kind droog blijft, mag het als beloning een zonnetje tekenen. Is het de ganse dag droog gebleven, mag het een sticker kleven.
- Bepaal vooraf wat een **haalbaar doel** kan zijn voor je kind. Is er nog geen sprake van een plasje op het potje? Moedig je kind dan aan wanneer het gewoon op het potje gaat zitten.
- Als je start met een beloningssysteem is het belangrijk om het goed **vol te houden**. Het zal dan deel uitmaken van het plasritueel en moet dus telkens toegepast worden. Bewaar het op een vaste plaats.
- Lukt het niet om droog te blijven, zeg er dan niets van. Je hoeft dus geen donderwolk of boos gezichtje te tekenen. Heeft je kind een **natte broek**, verschoon het dan gewoon. Je kan in dat geval beter **met twee stickers werken**: eentje voor als je kind op het potje gaat zitten en eentje extra wanneer ze echt iets gedaan hebben. Zo wordt je kind ook beloond omdat het geprobeerd heeft.
- Je kan ook een **extra beloning** in het vooruitzicht stellen. Dat zal pas een gunstig effect hebben als je kind het ook effectief als beloning ervaart. Het moet dus iets zijn dat je kind echt leuk vindt! Een spelletje spelen, een verhaal voorlezen, samen gaan zwemmen, ... Spreek samen met je kind af wat de beloning wordt. Zorg dat de spanning niet te groot wordt, anders maakt dat het misschien net moeilijker voor je kind om droog te blijven. Pas op dat je geen beloftes maakt die je niet kan waarmaken.
- Loopt het goed kan je het aantal droge dagen **opbouwen** alvorens je een 'grote' beloning geeft.

's Nachts zindelijk worden

- Is je kind al een aantal maanden zindelijk overdag, zal het automatisch 's nachts droog blijven als de blaas groot genoeg is om de urine van 's nachts te bewaren. Je kan zijn luier weglaten als je kind minstens 3 opeenvolgende dagen 's morgens een kurkdroge luier heeft. Na een droge nacht kan je het belonen met een dikke duim, een stickertje, een applaus, ...
- Is je kind na 3 weken nog niet droog, doe dan opnieuw een luier aan. Wellicht is zijn blaas nog niet helemaal volgroeid en heeft dat nog wat tijd nodig.
- Wek je kind 's nachts niet om te gaan plassen. Het lichaam regelt hormonaal dat de urineproductie 's nachts lager is. Kinderen leren 's nachts opstaan door zindelijk te zijn, maar leren niet zindelijk te worden door 's nachts op te staan.
- Het helpt niet om het kind minder te laten drinken. Veel drinken is goed voor de nieren en oefent de blaas. Je kind zal zo het verschil tussen een lege en volle blaas leren voelen. Gewoon water drinken verspreid over de dag is het best. Ook na 16 uur mag je kind blijven drinken! Frisdranken, thee en koffie prikkelen de blaas te veel. Als je kind 's avonds eens te veel gedronken heeft, zal het wel vanzelf wakker worden. Gebeurt er eens een ongelukje, is dat geen reden tot paniek. Tot de leeftijd van 7 jaar is bedplassen niet abnormaal.

Vragen over zindelijkheid

Zindelijkheidsproblemen ontstaan, wanneer een kind er niet slaagt zindelijk te worden op een leeftijd dat de omgeving verwacht dat dit moet gebeuren. Dat het niet altijd zo vlot verloopt, kan met veel zaken te maken hebben: lichamelijke rijpheid, peuterpuberteit, spanningen bij het kind door een drukke periode thuis, de druk om 'droog' te zijn voor het naar de kleuterschool gaat, ...

• Lore is pas 18 maanden en wil al op het potje. Hoe reageer ik hier op?

Als je kind interesse heeft voor het potje, kan je het aanbieden. Daar is niks mis mee. Gebeurt er verder niet veel of verliest je kind na een tijdje de belangstelling, berg het potje dan even op tot je kind op een latere leeftijd zich er weer voor interesseert.

Sommige ouders laten hun kind vroeger dan ze er klaar voor zijn hun behoefte doen op het potje. Het gaat dan eerder om het op regelmatige tijdstippen opvangen van urine of stoelgang. Je kind zal wel plassen bij het zien van het potje, maar het verschil met echt zindelijk worden is dat bij zindelijk worden je kind zelf de drang voelt en daarom gebruik maakt van het potje.

• Yassin doet nog vaak in zijn broek. Soms zelfs tijdens het winkelen of als we op de bus zitten! Hoe moet ik hier mee omgaan?

Als ouder is het van belang om in zo'n situatie vooral geduldig te blijven. Hoe moeilijk dat soms ook is! Je kind doet dit niet om aandacht te krijgen of om jou te pesten. Eigenlijk betekent dit dat je kind nog niet zindelijk is. Word dus niet boos als het op openbare plaatsen plots in zijn broekje doet. Een kind weet niet wat 'slechte timing' is. In deze fase kan je voor uitstappen nog gerust een luier aandoen. Het zal jou én je kind een geruster gevoel geven.

• Omar plast goed op het potje maar houdt zijn stoelgang op. Wat moet ik doen?

Veel kinderen willen alleen stoelgang maken in de luier. Ze houden overdag hun stoelgang op en wachten tot ze thuis een luier aan krijgen. Wil je kind een luier aan voor zijn stoelgang, mag je daar gerust voor zorgen. Meestal gaat dit vanzelf voorbij.

Het is mogelijk dat je kind bang is om op het potje te gaan door pijnlijke ontlasting (bv. harde stoelgang) of pijn door irritatie, ... Neem dan contact op met een arts.

• Ella was zindelijk en nu lukt het plots niet meer! Hoe los ik dat op?

Ga eens na of er misschien onverwacht iets spannend is gebeurd in het leven van je kind. Het komt wel eens voor dat een kind al zindelijk is en door een ingrijpende gebeurtenis zoals een verhuus of de geboorte van een nieuwe broer of zus plots hervalt. Las een pauze van 3 maanden in om de druk van de ketel te halen en doe in die periode weer een luier aan. Laat aan je kind niet zien dat je teleurgesteld bent. Je kind kan het niet helpen!

- **Kato zou binnenkort instappen op de kleuterschool, maar ze is nog niet helemaal zindelijk. Wat nu?**

Sommige kinderen zijn nog niet zindelijk als ze op 2,5 jaar instappen op de kleuterschool. Hun blaas moet nog groeien en stuurt nog niet de juiste signalen naar de hersenen. Dat proces kan je niet versnellen. Indien je kind op alle andere vlakken wel schoolrijp is, is het van belang voor zijn algemene ontwikkeling dat de stap naar de kleuterschool niet wordt uitgesteld. Bekijk dan in overleg met de school wat de mogelijkheden zijn. Scholen kunnen wettelijk geen kinderen weigeren omdat ze niet zindelijk zijn. Doen ze dit toch kan je als ouder een klacht indienen bij het departement onderwijs.

Kinderen die net zindelijk zijn op het moment dat ze de eerste stappen naar school zetten, kunnen in de eerste weken op school een terugval hebben: plots kunnen ze toch hun plas niet meer ophouden. Dit is frustrerend, zowel voor hen als voor de volwassenen, maar wel een volkomen normale situatie. Al die nieuwe indrukken maken van de eerste schoolperiode vaak een vermoeiende en stressvolle periode waardoor de pas verworven zindelijkheid een stapje terug lijkt te doen. Met begripvolle aanmoediging komt alles vanzelf weer op zijn plooï.

Met vragen kan je altijd terecht bij de opvoedingswinkel of op het consultatiebureau van Kind en Gezin. Je kan ook bel-len naar de Kind en Gezin-lijn op 078-15 01 00

- Ford, G. (2011). **Zindelijk in een week**. Arnhem: Terra.
- Bisschop, M. & Compennolle, T. (2010). **Je kind kan het zelf: Kinderen opvoeden tot zelfstandigheid**. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
- Kind en Gezin (2009). **Het ABC van baby tot kleuter**.
- Gouwerol, M. & Hirasig, R. (2004). **Kinderen en zindelijkheid: Een stappenplan voor ouders van peuters en kleuters**. Antwerpen: Lifetime.
- Van Laecke, N. (2011). **Tien vragen over zindelijk worden: Er zijn geen p(l)asklare antwoorden**. Kiddo, 7, 14-17.

Al deze boeken kan je in de bibliotheek van de opvoedingswinkel Leuven vinden. Je kan er ook de **'Verteltas zindelijkheid'** lenen: een tas met heel wat interactieve materialen zoals een memospel en dvd's om aan de slag te gaan met het begeleiden van je kind.

WEBSITES

www.groeimee.be/dossiers/zindelijkheid
www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid

KINDERBOEKEN

Er bestaan heel wat leuke kinderboekjes over zindelijk worden. Deze vind je alvast terug in bibliotheek van de opvoedingswinkel Leuven.

- Freeman, M. (2008). **Zaza en het potje**. Hasselt: Clavis.
- Ik ga al op het potje (2008). Houten: Van Goor.
- Oud, P. (2010). **Kas op het potje**. Hasselt: Clavis.
- Oud, P. (2010). **Saar op de wc**. Hasselt: Clavis.
- Robert, V. (2008). **Ik ben klaar!** Utrecht: Veltman Uitgevers.
- Sirett, D. (2010). **Op het potje, jongens!** Mechelen: Bakermat.
- Sirett, D. (2010). **Op het potje, meisjes!** Mechelen: Bakermat.
- van Genechten, G. (2009). **Het grote billen-boek**. Hasselt: Clavis.
- van Genechten, G. (2010). **Mag ik eens in je luier kijken?** Hasselt: Clavis.

Ook in je plaatselijke bibliotheek kan je heel wat info en literatuur vinden.



INFO

Heb je nog vragen, dan kan je contact opnemen met
de opvoedingswinkel, Charles Deberiotstraat 2, 3000 Leuven.

tel: 0473-42 54 91 of e-mail: info@opvoedingswinkel-leuven.be

www.opvoedingswinkel-leuven.be

Dit boekje kwam tot stand onder impuls van de provincie Vlaams-Brabant en met de medewerking van de opvoedingswinkel.



PROVINCIE VLAAMS  BRABANT