

MAAND VAN DE ZELFREDZAAMHEID

Ik kan het helemaal zelf!

DIT IS EEN SAMENWERKING VAN:
Alle Thoolse basisscholen, kinderopvanglocaties en peuteropvang
Gemeente Tholen | Bibliotheek | Consultatiebureau

IK KAN HET NU ZELF!

Zelfredzaamheid geeft het kind zelfvertrouwen!

Voor veel kinderen is zelfredzaamheid best lastig. Op de peuteropvang of het kinderdagverblijf kan de pedagogisch medewerker nog helpen, maar die hulp wordt steeds minder. Op de basisschool al helemaal! Met maar één juf of meester die niet altijd tijd vrij kan maken om een jas aan te doen, billen te veegen, om te kleden voor de gymles. Belangrijk dus om te werken aan de zelfredzaamheid bij jonge kinderen.

Op de peuteropvang of kinderdagverblijf

Op de peuteropvang en op het kinderdagverblijf stimuleren we vanaf het moment dat een peuter, met ongeveer twee jaar, start aan de ontwikkeling van zelfredzaamheid

Fases zelfredzaamheid

Zelfredzaamheid meenemen in de opvoeding van kinderen kan al vroeg beginnen.

Je kunt daarbij de volgende fasen volgen:

- voor doen
- samen doen,
- alleen laten proberen,
- zelf doen.

Als je al op jonge leeftijd vertelt wat je gaat doen dan pikt het kind dit vanzelf op. Als dan de fase 'samen doen' begint, weet het kind al wat er wordt verwacht. Bijvoorbeeld met de jas aan doen, beschrijf wat je doet. Of bij het tafeldekken: wat heb je dan allemaal nodig?

Op de basisschool

Op de basisschool wordt verwacht dat de nieuwe kleuters die op school komen overdags zindelijk zijn. Een 'ongelukje' mag nog gebeuren, vooral als het kind nog diep in het spel is verzonken. Aan- en uitkleden doen de kinderen ook zelf. Bij het naar buitengaan doet het kind zelfstandig de jas aan.

Zelfredzaamheid voor het jonge kind! **Wij helpen het kind door minder te helpen!**

ZELFREDZAAMHEID

= zelfvertrouwen

Wij gaan aan de slag! Wat gaan we leren?



ZELF MIJN
SCHOENEN
AAN DOEN

ZELF MIJN
JAS AAN DOEN



ZELF NAAR
DE WC



ZELF MIJN
BEKER OPEN
MAKEN



De buurtsportcoaches en jongerenwerkers van de gemeente Tholen zijn beter bekend als team Jij op Tholen. We organiseren verschillende activiteiten voor kinderen, jongeren en volwassenen. Kijk voor actuele activiteiten eens op onze website www.jijopholten.nl. We organiseren vast iets wat bij jou past. Ook vind je het aanbod van verenigingen op onze site.

Bewegen is niet alleen leuk, het draagt bij aan de eerste stappen dat een kind voor zichzelf kan zorgen.

BEWEGEN IS GOED VOOR DE ONTWIKKELING!

manieren van bewegen in (de buurt van) huis. Op internet is er genoeg te vinden, speel wel in op de beleefwereld van jouw kind.

Tips

- Wissel de manier van bewegen af.
- Zorg voor herhaling. Hierdoor leert jouw kind de beweging onder de knie te krijgen.
- Vertel het op een manier dat jouw kind begrijpt: 'je moet over de plassen in het bos springen'.
- Wees enthousiast. Bewegen is niet alleen belangrijk maar ook superleuk.
- Prikkel je kind om moeilijkere bewegingen te proberen. En hoe mooi is het als jouw kind kan huppelen? Hij/zij is vast onwijs trots wil dit vaak aan je laten zien.

Bewegen prikkelt de hersenen jouw kind

Door beweging leert jouw kind om het lichaam onder controle te krijgen. Het verbetert de coördinatie en de balans én prikkelt ook de hersenen. Kinderen denken na over wat ze moeten doen en voeren dit uit. Wist je dat bewegen ervoor zorgt jouw kind sneller nieuwe dingen opslaat? Het aanmoedigen om iets zonder hulp te doen zorgt ervoor dat jouw kind sneller de jas aandoen onder de knie krijgt., en kleuren, schrijven en andere fijne activiteiten sneller kunnen. Belangrijk is om bewegen te stimuleren en te blijven herhalen.

Beweeg in en rond jouw huis

Meer bewegen kan heel eenvoudig thuis. Klim ergens op en spring ervan af. Oefen de balans op één been, speel verschillende spellen, huppel/ hinkel in te tuin, stuit met een bal. Er zijn genoeg leuke

Beweegspelletje

IK GA OP REIS EN NEEM MEE

Het is vakantie! Dus gaan we met zijn allen lekker op reis. In de ruimte liggen allemaal verschillende spullen die je mee moeten nemen op reis. Denk bijvoorbeeld aan een tas, (nep)camera, korte broek, shirt of zonnebril. Aan de andere kant van de ruimte ligt een grote reiskoffer. De koffer moet worden ingepakt voor de vakantie, dus jouw kind moet de spullen naar de koffer brengen. Roep iedere keer een andere manier van bewegen van het oppikken van de spullen naar de koffer: achteruitlopend, lopend met voorwerp boven het hoofd, kruipend met voorwerp op de rug, zijwaarts, lopen op handen en voeten.

KIJK OP DE VOLGENDE
BLADZIJDE VOOR NOG VEEL
MEER BEWEEGVORMEN!

Lekker in je vel

We willen dat iedereen in onze gemeente 'lekker in hun vel zitten'. Samen met partijen uit de sectoren zorg, onderwijs, sport en welzijn in onze gemeente hebben we het doel om meer inwoners gezond te laten opgroeien en wonen in een energieke omgeving. De plannen hiervoor staan in een preventieakkoord 'lekker in je vel' dat we de komende jaren in praktijk brengen. Meer weten? Kijk dan eens op Jijopholten.nl.



Sport-/ beweegaanbod in de gemeente Tholen

Jij op Tholen organiseert veel activiteiten. Kijk voor meer leuke activiteiten of bewegen voor thuis op jijopholten.nl. Volg ons op Facebook en Instagram om te zien welke activiteiten wij nog meer organiseren. Mis je hier iets, laat het ons weten! Er zijn ook sportverenigingen waar je kunt bewegen, ook deze kun je bekijken via onze site jijopholten.nl/sportverenigingen.



www.jijopholten.nl
jijopholten@tholen.nl

VERSCHILLENDE MANIEREN VAN BEWEGEN OP EEN RIJ

Handen en
voetenloop

ROLLEN

Klappen

Buiklig

Trap
lopen

SPRINGEN
VANAF EEN
VERHOGING

ZWAAIEN VAN
DE ARMEN

ROLLEN MET
EEN BAL

VALLEN
ACHTERWAARTS

Slaan van een ballon

Kruipen

GROND
AANTIKKEN

Hinkelen

SCHIETEN TEGEN
EEN VOORWERP

Optillen
van been

Op je tenen lopen

ZINDELIJK WORDEN, hoe doe je dat?

Sommige kinderen worden bijna vanzelf zindelijk, bij andere kinderen vraagt het wat meer tijd en oefening. Een peuter krijgt meer controle over de sluitspiers en leert begrijpen wat er wordt verwacht op het potje of de wc. Hoe lang zindelijkheidstraining duurt verschilt per kind. Maar het kan al snel een paar maanden duren voordat een kind écht aanvoelt en zegt dat hij naar de wc moet. Het is belangrijk op tijd te starten en je kind voldoende kansen te geven om te oefenen. Je helpt je kind met ontspannen aanmoediging, aandacht en door tijd vrij te maken voor voldoende oefenmomenten.

Een kind kan al klaar zijn voor zindelijkheidstraining tussen 18 en 20 maanden. Vanaf die leeftijd worden ze steeds nieuwsgieriger naar de wc en wat jij daar steeds doet. Daarnaast worden peuters zich meer bewust van hun lichaam en ontwikkelen een eigen willetje. Ze beginnen een volle blaas beter te voelen en ze merken wanneer ze plassen of een volle luier hebben.

Basistips

- Help je kind bewust te worden van plassen en poepen. Benoem (vanaf de geboorte) wat plas en poep is, lees boekjes over zindelijkheid, laat een kind eens meegaan naar het toilet en leer een kind dat plassen en poepen erbij hoort en niet vies is
- Houdt het leuk, speels en ontspannen
- Geef je kind tijd om te leren
- Neem kleine stapjes. Bijvoorbeeld door eerst te spelen met het potje
- Blijf geduldig en verwacht niet direct resultaat
- Leg geen druk op en wordt niet boos als het niet lukt
- Herhaling is belangrijk



Hoe pak je het stapsgewijs aan?

1. Voorbereiden en wennen aan het potje

- Zorg voor een potje of brilverkleiner met krukje voor de voeten en eventueel al wat onderbroeken of oefenbroekjes
- Kies een moment om te starten en maak er tijd voor
- Stimuleer je kind door samen een boekje te lezen over plassen en poepen (Tip: deze zijn beschikbaar in de bibliotheek) en er samen over te praten
- Zet het potje op een zichtbare en makkelijk bereikbare plek
- Laat je kind met het potje spelen
- Een knuffelbeer of pop op het potje kan het goede voorbeeld geven
- Nodig een kind regelmatig uit om op het potje te zitten, eerst met luier aan, vervolgens met blote billen

2. Eerste succes!

Hoera! Ineens is het zover, er ligt plas of poep in het potje. Laat je kind merken dat je het knapt vindt en zeg: "Heel goed van je" of "Goed gedaan", daar kun je het bij laten. Belonen met een sticker of een koekje is niet nodig. Laat je kind vooral nog even zitten en geef het de kans goed uit te plassen of poepen.

Complimenten zijn goed, maar overdrijf het niet. Het is belangrijker om niet boos te worden als het niet lukt.

3. Potje elke dag gebruiken

Na een tijdje oefenen en het eerste succes is je kind gewend aan het potje en weet het wat er verwacht wordt. Vanaf dat moment is het tijd om het potje dagelijks meerdere keren te gebruiken.

Dit kan:

- Na het opstaan
- Na het eten of drinken
- Voor het slapen gaan

Maar ook als:

- Je kind er zelf om vraagt
- Je merkt dat je kind naar de WC moet, bijvoorbeeld doordat het staat te trappelen of aan het broekje trekt

Tips

Op de vraag "Kom je op het potje?" kan een peuter "Nee!" antwoorden, geef daarom een duidelijke instructie, zoals: "Kom, tijd voor het potje!"

Af en toe vragen aan je kind of het moet plassen kan helpen je kind aandacht te geven aan dat gevoel.

4. Luier uit

Als de luiers van je kind regelmatig langer dan 2 uur droog blijven of als je kind zelf geen luier meer aan wilt, kun je de luier vervangen voor een onderbroek. Ongelukjes kunnen de eerste tijd regelmatig voorkomen, dit hoort erbij! Doe rustig schone kleren aan, zonder veel aandacht aan het ongelukje te besteden en stel je kind gerust.

Laat de luier uit na een ongelukje en als je er op uit gaat, anders geeft dit verwarring. Ook is het belangrijk om voldoende te drinken voor een goede blaasvulling. Je kind voelt beter dat het moet plassen als de blaas goed gevuld is.

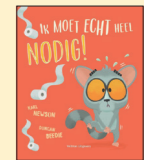
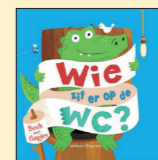
Liever geen natte autostoel of buggy? Een waterdichte onderlegger, beschermer of plastic zak kan helpen.

De komst van een broertje of zusje, een verhuizing, start van de basisschool of de feestdagen vragen vaak veel van je kind. Het is misschien beter om niet in die periode te starten met oefenen, ook kunnen er op die momenten vaker ongelukjes gebeuren.

Het is de maand van de zelfredzaamheid. Zelfredzaamheid is iets wat kinderen met de jaren ontwikkelen. Als ouder kun je de zelfredzaamheid van je kind stimuleren, want het is belangrijk dat je kind zelfredzaam wordt. Zo is dit ook goed voor het zelfvertrouwen van het kind. Er zijn veel leuke boeken die je kunt gebruiken om de zelfredzaamheid te stimuleren. Hieronder staan enkele boekentips bij de thema's 'aankleden', 'veters strikken' en 'zindelijkheid'. Kom zeker eens langs in de bibliotheek om deze boeken te lenen of reserveren. Veel (voor)leesplezier gewenst!

Annemieke van Kooten

Voorleesconsulent Bibliotheek Oosterschelde



ZELF AANKLEDEN

Zelf aankleden aanmoedigen

Het is fijn als je kind zichzelf kan aankleden. Laat je kind bijvoorbeeld eerst alleen zelf de onderbroek aantrekken, of doe de sok een stukje aan en laat het kind het verder doen. Als hij of zij zelf mag kiezen tussen verschillende kledingstukken om aan te trekken vinden ze dat ook vaak interessant.

Makkelijke kleding

Het is verstandig om je kind te laten oefenen met 'makkelijke kleding'. Bijvoorbeeld broeken of jurken met elastiek en truien met een wijde hals. Kies liever geen kleding met ingewikkelde knopen, ritsen, gespen of een koord. Pas als je kind wat ouder is, wordt hij of zij daar handiger in. Kleuters gaan leren veters strikken.



Helpen bij het aankleden

Je mag natuurlijk wel helpen bij het aankleden. Stimuleer het kind om dit zelf te doen, zo leert je kind steeds beter zichzelf aankleden. Je kunt je kind helpen, maar je kunt ook een compliment geven als hij of zij zelf iets aantrekt. Zo stimuleer je ook het zelfvertrouwen.

Schoenen aan doen en veters strikken

Stimuleer de kinderen zelf hun schoen aan te doen. Ook al heb je het druk neem er de tijd voor. Beginnen hier bij ook met makkelijke schoen bijvoorbeeld met klittenband. Ga kleuters leren veters strikken, zie het voorbeeld. Dit kan je eerst met een groot touw rond de benen doen en dan later oefenen op een schoen.

Kun jij al veters strikken?



1
LEG DE ENE
VETER OVER DE
ANDERE VETER



2
HAAL ÉÉN VETER
ONDER DE ANDERE
VETER DOOR



3
TREK DE
VETERS AAN



4
JE HEBT NU
EEN KNOOP



5
MAAK VAN ÉÉN
VETER EEN LUS



6
DRAAI DE
ANDERE VETER
EROMHEEN



7
DUW DE VETER
ERDOORHEEN VOOR
EEN NIEUWE LUS



8
PAK DE LUSSEN
FAST EN
TREK ERAAN