Tuvalet Eğitimi



1. Ebeveynlere, çocuklarının bezden vazgeçmesi için neler tavsiye edersiniz?

Tuvalet eğitimi aslında sadece bezi bırakmaktan ibaret değildir. Zaten bu sebeple de kimi zaman zorlanmalar yaşanmakta ya da hiçbir zorluk yaşanmasa dahi, ebeveynler 'Zorlanır mıyız acaba!?' diye endişelenebilmektedirler.
Peki sadece bezi bırakmak değil de ne derseniz; tuvalet eğitimi hem çocuk hem anne için bebekliğin bitişinin en önde gelen simgelerinden biridir.
Bebeklikten çıkmak ise anne bebek yapışıklığının ciddi ölçüde azalmasını ve artık 'çocuk' olan bireyin bağımsızlığının başlangıcını temsil etmektedir. İşte bu sebepledir ki hem terk edildiğini hisseden anne hem annesinden uzaklaşacağını hisseden bebek-çocuk büyümeye direnç gösterebilmektedir.

Direnç bu evrede kendini, bezlenmeye dair inat, klozete oturma korkusu, alt ıslatma ve alta kaçırma ya da kabızlık olarak gösterebilir.
Anneler de, tuvalet eğitimini yanlış zamanda uygulamaya başladıklarını düşünüp pes edebilmekte ya da kendilerini bir girdap içinde hissetmeye başlayabilmektedirler.
İşte hem çocukları dirençli hem de anneleri endişeli kılamamak adına, kaç yaşında başlanmalı, erken ya da geç başlamanın zararları ve olası tıkanıklıkların neler olabileceğine dair ön bilgiye sahip olunması işleri çok daha kolaylaştırmaktadır.

Son olarak eklemek isteriz ki; ilerleyen bölümlerde daha ayrıntılı sebepleri ile açıklayacağız fakat bu süreçte ödül ya da ceza uygulamalarının sürece olumlu yönde bir katkı sağlamadığını, aksine hem ödüllendirme hem de cezalandırmanın, çocukların zihninde bu sürecin ebeveynler için hassas bir konu olduğunu anlamaları ve dolayısı ile doğru yere doğru zamanda tuvaletlerini yapmamanın ebeveynlerine karşı kuvvetli bir koz olduğunu düşünmelerine sebep olmakta ve süreci uzatmaktadır.

Aslında tuvalet eğitimi hem ileriki yıllara dair 'cinsellik' kavramının açıklanması hem de küçük yaşlardaki çocukların kendilerini istismardan korumalarına yönelik de önemli bir süreçtir. Çünkü tuvalet ve cinsellik için bakış açısı, her ikisinin de 'normal', 'herkes tarafından yapılan' ve fakat sadece kişiye özel olduğu, bu sebeple ulu orta yapılmasının uygun olmadığı yönünde olmalıdır. Yani ikisi de ayıp değil, yasak değil ama mahrem durumlardır bakış açısı ve herkesin bu bakış açısı çerçevesinde kendi söylemleri ile çocuklarına açıklamaları her iki durum için de uygun ve işlevsel olacaktır.



©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

2. Çocukların tuvalet eğitimine hazır olduğuna dair işaretler nelerdir?

Çocuğunuz şu becerilere sahip ise eğitime başlanılabilir:

- Yetişkin desteği almaksızın yürüyebiliyorsa.
- Yetişkin desteği almaksızın parmakları ile nesneleri tutabiliyor, ellerini kullanabiliyorsa.
- Bir yetişkinin en az 1-2 adımlı yönergelerini yerine getirebiliyorsa (topu al, sepete koy, vb).
- İsteklerini anlaşılır bir dil ile ifade edebiliyorsa.
- Basit giysileri, yetişkin yardımı olmaksızın çıkarabiliyorsa.
- Çiş ve kaka saatleri belirli bir düzende ise

tuvalet eğitimine başlayabilirsiniz.

Herhangi bir endişeniz var ise sürekli kontrolünde olduğunuz çocuk doktorunuza da danışmanız uygun olacaktır.

3. Tuvalet eğitiminin verilebileceği en erken ve en geç yaş kaçtır?

Tuvalet eğitimine başlamak için en mühim gereklilik annenin/bakım veren kişinin bu sürece hazır olmasıdır. Aslında doğru zamanda, doğru yol izlendiğinde hızla tamamlanan bu süreç kimi zaman bakım verenin kaygı veya tahammülsüzlükleri ile zorlaşabilmekte ve uzayabilmektedir. Dolayısı ile tuvalet eğitimi için önce siz zamansal, bedensel ve zihinsel olarak hazır mısınız düşünmeli ve karar vermelisiniz.

Her çocuğa göre elbette farklılık gösterebilmek ile birlikte, genel olarak tuvalet eğitiminin 24 ay civarı başlanması ve 36.ayda tamamlanmış olması beklenmektedir.

4. Neden tuvalet eğitimi 3 yaşa kadar bitmiş olmalı?

3 yaş toplumsallaşma ve genel itibari ile okula başlama yaşıdır.

Ayrıca bezlenmek ve emzirilmek yeni doğan ve bebeklere özgü ihtiyaçlardır. Yaşı ilerleyen insan canlısı artık birçok beceriye sahiptir ve bunları hayata geçirmek ister. Bedensel gelişimi artan çocuğun (koşan, zıplayan, çatal-kaşık kullanan, lego oynayan, pantolonunu çıkartan, vb) ancak zihinsel gelişimi de aynı oranda gelişme gösterebilir.

Tüm becerilere ve dil gelişimine sahip olan çocuğun, sağlıklı ruhsal ve zihinsel gelişimi adına öz bakım alanında da bireyselleşmeye başlaması gerekmektedir.

Unutmayın, gelişim bir bütündür. Siz bir canlıya bez bağlayıp 'sen bebeksin ve benim bakımıma muhtaçsın' mesajı verdikten sonra o canlının öz güven gelişimi, öğrenme hevesi, sağlıklı ayrışma gibi alanlarda sorunsuz ilerlemesini bekleyemezsiniz. Dolayısı ile siz öncelikle hazır olduktan sonra, çocuğunuz da gerekli becerilere sahip ise bir an evvel bu sürecin tamamlanması en sağlıklısıdır.

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

5. Çocuklar bezlerinin ıslak olduğunu, çiş ve kaka ayrımını hangi aydan itibaren fark etmeye başlarlar?

Bu her çocuk için değişen bir süreçtir. Kimi çocukların duyusal hassasiyeti çok daha fazladır, dolayısı ile konuşmayan ve hatta tuvalet eğitimi için yeterli olgunluğa ulaşmayan 18 aylık bir bebek bile, bezi kirlendiğinde bir şekilde bakım verene bunu belli edebilir ya da belli edemiyor olsa dahi huzursuzlanabilir.

6. Fiziksel anlamda bezini bırakmaya hazır olan bir çocuk, duygusal olarak o olgunluğa ulaşmamış ise ne yapmak gerekir?

İlk sorunun yanıtında da değindiğimiz gibi, birçok çocuk fiziksel olarak hazır ve fakat duygusal olarak hazır olmayabilir, çünkü bezi bırakmak bebekliği de bırakmak demektir. Bu sebeple burada ebeveynin hazır oluşluğa dair nitelikli gözlemi ve süreç içerisindeki soğukkanlı tavrı çocuğu duygusal olarak hazır hale getirecektir.

Elbette kriz dönemlerinde, yeni bir kardeşin yeni doğduğu dönemlerde, meme ve/ya biberonu bırakır bırakmaz gibi, yani bir şeyleri bırakmak ya da yeni bir sürece adapte olmak ile ilgili başka yaşantıların yoğun olduğu dönemlerde, bir de tuvalet eğitimini başlatmak hem çocuğu hem de başarı sağlanma ihtimali yüksek olacağı için ebeveyni duygusal olarak yorar.

7. Tuvalet eğitiminde kız ve erkek çocuklar farklılık gösterir mi?

Aslında temel bir ayırım yoktur. Ancak pratikte bakıldığında erkek çocuklarının bu süreçte daha yoğun olarak kaka tutma davranışı gösterdikleri ve kimi zaman kabızlık problemi yaşayabildikleri gözlenmektedir.

8. Erkek çocuğa baba, kız çocuğa anne tuvalet eğitimi veriyor olsa rol model almak açısından daha etkili olur mu?

En yakın bakım veren kim ise o kişinin süreci yürütmesi yeterlidir. Hem cins olmanın ekstra bir katkısı yoktur. Çünkü eğitim sürecinde hem cins ya da karşı cins ebeveynin model olmak amacı ile çocuğun önünde tuvalet ihtiyacını karşılaması tarafımızca önerilmemektedir.

Çünkü bizler bu sürecin mahrem bir süreç olduğuna dair örnek olmaz isek, çocuklar da salonun ortasında tuvaletlerini yapmanın bir sakıncası olmadığını düşüneceklerdir.



©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

9. Bezden doğruca tuvalete mi geçilmeli yoksa bir aracı olan lazımlık mı denenmeli?

Biz genel olarak direk klozete geçişi daha kolay buluyoruz Çünkü çocukların kimi zaman lazımlıktan klozete geçişleri de zaman alabiliyor ve ev dışı ortamda aileler zorlanabiliyor. Örneğin çocuk kimi zaman lazımlığı yanlarında olmadığı için tuvaletini tutabiliyor ve bu durumda ebeveynleri endişelendiriyor.

Ancak şu durumlarda lazımlık kullanmak çok daha işlevseldir:

- Çocuğunuz endişeli bir yapıya sahip ise ve klozete oturmak onu ürkütüyorsa,
- Çocuğunuzun yapısal olarak kakası katı ise ve çok sık tuvalete çıkmıyor dolayısı ile ıkınma davranışına yoğun ihtiyaç duyuyor ise.

Bu iki durumda lazımlık işleri kolaylaştırıyor. İlk durumda klozetin büyüklüğünden ve yabancılığından korkan çocuk ile savaşmak yerine, fiziksel özelliklerine uygun bir lazımlık almak süreci kolaylaştıracaktır.

İkinci durumda ise mutlaka lazımlık gerekir. Çünkü ıkınma ihtiyacı yoğun olan çocuk için ayaklarının tam yere basıyor olması önemlidir. Bu gibi çocuklarda süreci direk lazımlık ile başlatmak, ıkınamama ve sonrasında bez bırakmaya ilişkin tepki geliştirmeleri olasılığını ortadan kaldırır.

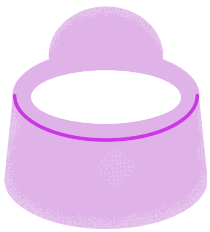
Lazımlık kullanımında en önemli nokta, lazımlığın mutlaka ve sadece banyonuzda, klozetin yakınlarında durması ve çocuğun ihtiyacı olduğunda, sizlerin klozete gitmeniz gibi, onun da lazımlık için evin o bölümüne gitmesidir. Eğer isterse siz yanında olabilirsiniz ya da kapı aralık olabilir ve siz hemen dışarıda onu bekleyebilirsiniz ama lazımlık salonun ortasında ve çocuğunuz tuvaletini orada yapıyor olmamalıdır.

10. Lazımlığın ya da klozet adaptörünün hijyeni nasıl sağlanmalıdır?

Her ailenin maddi kaynakları ve hijyen anlayışları farklıdır. Ancak genel itibari ile çocukların tenlerinin çok hassas olduğunu, dolayısı ile yetişkinlerin temizlik malzemesi olarak kullandıkları çamaşır suyu gibi ağır kimyasallardan zarar görme olasılıklarının yüksek olduğunu biliyoruz. Bu sebeple çocuklar için üretilmiş, çoğunlukla büyük bebek marketlerinde kullanılan temizlik ürünleri kullanılabilir.

11. Lazımlık seçerken dikkat edilmesi gereken bir nokta var mı?

En sade, müzikli, oyuncaklı olmayan lazımlık hangisi ise o seçilmelidir. Çünkü ne kadar oyunlu, eğlenceli, ödüllü lazımlık tercih edilirse, çocuğa bu işin hassasiyeti o kadar geçmiş oluyor ve çocuk da bu durumu kimi zaman oyuna çeviriyor kimi zaman ise koz olarak kullanıyor. Dolayısı ile ne kadar natürel materyal kullanımında olursak (nasıl ki biz yetişkinlerin klozetlerine süsler takmıyoruz-işimizi bitirip kalkıyoruz) süreci o ölçüde krizsiz ve hızlı tamamlarız.



©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

12. Tuvalet eğitimini evde ya da kreşte vermenin farkı var mıdır?

Evde başlaması çoğunlukla daha kolay oluyor. Ama kimi durumlarda, örneğin ev ortamında çok inatçı olan, annesi de bu durumla baş etmekte zorlanan çocukların ebeveynlerine, eğer ki mevcut okuluna belli bir süredir devam ediyorsa, yani öğretmeninde utanma gibi bir durum olmayacak ise, ve elbette işbirlikçi bir okul ise süreci okulda bir pazartesi başlatmayı öneriyoruz.

Ama evde işler yolundaysa ve anne de çalışıyorsa o zaman da Cumartesi-Pazar başlatmayı, süreç ile ilgili okulu bilgilendirmeyi ve Pazartesi okul ortamında devamını sağlamayı öneriyoruz.

Tuvalet eğitimine başlanacak haftasonunun da evde vakit geçirilecek, sokaklarda koşturmanız gerekmeyecek, ev ortamında çocuk ve sizin dinamiklerinizi bozacak kalabalığın olmadığı bir döneme denk getirilmesini tavsiye ediyorum.

13. Kreşte tuvalet eğitimi verilecekse aile ve kreş personeli arasında nasıl bir dayanışma olmalıdır?

Öncelikle güvendiğiniz bir okul olması ve çocuğun öğretmeni ile iyi ve yakın ilişkide olması önemli. Çünkü bu süreçte kazalar yaşanacak ve bu durumlarda çocuğun utanmasına sebep olacak tavır sergilenmemeli, çocuk kendini suçlu hissetmemelidir. Öğretmeni ile iyi ilişkide olması utanmadan tuvaleti olduğunu söyleyebilmesini, dolayısıyla kazaların yaşanmasını da aza indirgeyebilmektedir.

- Çocuğunuzun sevdiği ve sizin güvendiğiniz bir öğretmeniniz varsa; öncelikle öğretmen ile görüşmeli ve çocuğunuzun hazır oluşluğuna dair onun fikrini almalısınız.
- Sonra öğretmenin müsaitliğini sormalısınız. Örneğin, öğretmen aynı anda 3 öğrencisinin bezini bıraktırmak zorunda kalır ise, hepsini takip etmekte zorlanacağından, onun da ilgi ve motivasyonu düşecek ve süreç olumsuz etkilenecektir.
- Öğretmenle konuşup çocuğunuzun hazır olduğunu ve kendisinin de müsait olduğunu öğrendiyseniz, bu sefer ondan okulda olduğu saatlerde çiş ve kaka saatlerini 1 hafta boyunca not etmesini isteyin (çocuğunuz bu sırada bezli olmalı) ki, hangi saatlerde çiş hangi saatlerde kaka yapıyor öğretmen de öğrencisinin beden ritmini anlasın ve bezi çıkardığında o saatlerde tuvalet ihtiyacı ile ilgili hatırlatmalarda bulunsun. **(Örnek Tablo 2)**
- Siz de bu süre zarfında beraber olduğunuz saatler kapsamında aynı tabloyu ev içinde tutun.
- 1 haftalık gözlemden sonra, çocuğunuz sağlıklı (hasta olduğu bir dönemde başlamayın) ise, sürece başlayın.
- Kabızlık yaşanmaması için öğretmenin okul yemek saatlerinde kakayı sulandıracak besinleri önermesini rica edin.

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

- Öğretmeninize yardımcı olmak için okula bol bol yedek kıyafet ve ayakkabı gönderin.Çünkü kazalar yaşandığında ayakkabılar dahi kirlenebiliyor.
- Ödül ve ceza uygulanmayacağını belirtin.
- Okulda kazalar yaşandığında ne çocuğunuza ne de öğretmeninize sitem etmeyin.
- Karşılıklı sabırlı olun!

14. Çocuğum ve ben hazırım, o halde eğitime başlamak için neler yapmalıyım?

- Eğitime başlamadan (çocuk hala bezli iken), 1 aylık bir takvim oluşturun ve gece gündüz çiş ve kaka saatlerini yaklaşık olarak not edin **(Örnek Tablo 1).** Çocuklar hayatlarında ciddi bir değişim veya sağlık sorunu olmadığında belirli bir düzen içerisinde tuvalete çıkarlar.
- Eğitime başlamadan bu konu hakkında çocuğunuz ile konuşmayın.
- Eğitim sürecine yön verecek yetişkin (anne, büyükanne, bakıcı, vb) asla sinirli ya da cezalandırıcı olmamalıdır.
- Gıda düzenlemesine başlayın (Kakayı katılaştıracak gıdaları azaltmak, gece yatmadan önce yoğun sıvı tüketimi var ise yavaş yavaş o ritüeli daha erken bir saat dilimine çekmek, vb.).
- Eğitim öncesi gece düzeniniz için kolay çözümler üretin (Çocuğunuzun yatağına koruyucu koymak, olası kazalar için uykunuzun arasında yatak değiştirmenizi kolaylaştırmak amacıyla kolay yerde çarşaflar ve diğer gerekli eşyaları bulundurmak vb.).
- Başucunuzdaki çalar saati, çocuğunuzu tuvalete kaldıracağınız saatlere göre ayarlayın.

Sonra;

- Doğru ve inandırıcı bulduğunuz bir açıklama ile artık bez kullanmayacağınızı güzel bir dil ile çocuğunuza anlatın.
- 1 ay boyunca kaydettiğiniz çiş ve kaka saatlerini baz alarak (yeme düzeni aynı devam ediyor ise), çocuğunuzu bu saatlerden 10-15 dk öncesi itibari ile tuvalete gitmek adına teşvik edin.
- Alt ıslatma ve kaçırmalarda asla kızmayın ve yılmayın.
- Geceleri de aynı şekilde, belirli aralıklar ile çocuğunuzu kaldırıp tuvalete oturtun. Uyanması/uyanık ve sürecin bilincinde olması için uğraşmayın.
- Pes etmeyin! İnanın bu iş en fazla 2 ayda sonlanıyor.

15. Tuvalet eğitimindeki çocuklar için uygun giysiler nelerdir?

Hem kendisinin hem de ona yardım edecek kişinin hızla çıkarabileceği giysiler kullanın. Yani tek düğmeli ya da fermuarlı pantolonlar ya da beli lastikli pantolonlar. Alttan çıt çıtlı olmayan atletler, yıkanabilir ayakkabılar.



©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

16. Çocuk altına kaçırdığında ne tepki verilmeli?

Ne kızgın ne de üzgün olunmamalı. 'Hay Allah, unuttuk tuvalete gitmeyi, gel üzerini değişelim!' denebilir, değiştirme esnasında sinirli olunmamalı ama 'Ay yerim senin bacaklarını!' gibi çocuk için o anın tekrarlanmasını istemeye sebep olacak neşe halinde de olunmamalı.

17. Gündüz bez kullanmayan çocuğu, gece bezlemek doğru bir uygulama mı?

Her konuda olduğu gibi bu konuda da birbirinden farklı görüşler mevcut. Kimi uzmanlar önce gündüz sonra gece alıştırılmasını öneriyorlar. Biz ise yoğun olarak hem bezi bırakma süreci hem de bu süreçte zorluk yaşayan aile ve çocuklar ile çalışan uzmanlar olarak, gündüz ve gece ayrı zamanlarda bırakma durumunun çoğunlukla işleri daha da zorlaştırdığı görüşündeyiz.

Gündüz bezi bırakıp, gece bezli olmak çocukların akıllarının karışmasına sebep olabiliyor. Çocuk günün yarısında kendini kontrol etmeye çalışırken, diğer yarısında bir bakıyor ki böyle bir şeye gerek yok. O zaman da bu eğitimin tamamlanması adına gerekli motivasyona sahip olamıyor.

Elbette, özellikle bu süreçte zorluk yaşayan gruplar ile çalışan uzmanlar olarak biz hep, her açıdan 'güçlük' oluşturabilecek opsiyonları en aza indirgeme eğilimi ile müdahale ve yönlendirmelerde bulunuyoruz.

Siz çok rahat, endişeleri olmayan bir ebeveyn ve çocuğunuz da bezi bıraktığınız dönem içerisinde hiçbir inat ve/ya takıntılı davranış sergilemeyen bir seyirde ise o zaman en doğru karar her zaman siz sevgili ebeveynlere aittir. İçinizden geldiği gibi hareket etmek sizi mutlaka en kestirme yola götürür.

Ama tekrar ediyorum, endişeleriniz var ise, hayata dair yorgun bir döneminizdeyseniz, çocuğunuz da iki yaş krizi ve benzeri bir süreçte ise ya da sadece yapısal olarak zor/katı kaka yapan bir çocuk ise o zaman temkinli olmakta fayda var.

18. Uykuya geçmeden önce ya da uykusundan uyanıp su ya da süt içmek isteyen çocuğa "hayır" denmeli mi?

Tuvalet eğitimine başlamadan, uykudan hemen önce ya da uyanıp sıvı içme davranışını unutturabilmeniz işleri kolaylaştırır ama yapamadıysanız, süreci çocuk adına mutsuz ve engellenmiş hisler ile donatmamak adına 'Hayır!' gibi radikal bir söyleme gerek yok. İstediği sıvıyı çaktırmadan daha az ölçekte vermeyi deneyebilir, hiç olmuyorsa içtikten kısa bir süre sonra tuvalete götürebilirsiniz.

Konuşmanız ile işleri çözebildiğiniz bir çocuğunuz var ise de elbette önden konuşabilirsiniz.

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

19. Erkek çocuklar oturarak mı ayakta mı tuvaletlerini yapmaya alıştırılmalıdır?

İlk başlarda çocuklar tuvaletlerinin geldiğini hisseder ama çiş mi kaka mı emin olamazlar. Dolayısı ile oturarak yapması ek kazaların yaşanmaması adına işlevsel olacaktır.

Elbette oturarak çiş yapacak olan bir erkek çocuğa nasıl oturması gerektiğini de söylemeli ve yardımcı olmalısınız.

20. Tuvalet eğitimi sürecindeki bir çocuğun ilk yardım çantasında neler olmalıdır?

- Yedek alt ve üst iç çamaşırları (bolca),
- Yedek alt ve üst dış giyim,
- Yedek çoraplar,
- Yedek ayakkabılar,
- Hijyen sağlayacak mendil ve bezler.

21. Tuvalet eğitiminde ödül, yerinde bir uygulama mıdır?

Doğru zamanda doğru yere tuvaletini yaptığında, aile büyüklerini aramak/haber vermek, hediyeler almak ve alkışlamak gibi abartılı tepkiler (ödüller) çocuğun, 'O zaman, beni sinirlendirdiğinde, ben de yapmam!' gibi düşünmesine sebep olabilmektedir.

Ancak tuvalet eğitimi çocuklar için zor bir süreçtir. Bu sebeple abartılı değil, direkt ödüllendirici değil ama sevecen bir tutumda olmak, onu kucaklamak ve 'Harika bu işi çabuk bitirdik, o zaman parka gitmeye ne dersin?' gibi dolaylı olarak sürece ilişkin mutlu hissetmesini sağlayacak ortamlar yaratabilirsiniz.

22. Tuvaletini kendi başına yapmayı başarıyor olsa da popo silme ve el yıkama eylemini ne zaman çocuğa bırakmak uygun olur?

24-36 ay arasında çocuk ilk başlarda temizlik ile ilgili hiç girişimde bulunmayabilir, tuvaletini oraya yapmak yeterince büyük bir meseledir zaten onun için, bu sırada temizliği sizin yapmanız ama yaparken 'Şimdi tuvalet kağıdıyla popunu da sildim, tamam tertemiz oldun, kalkabilirsin!' gibi masalsı bir dil ile yaptığınızı dillendirmeniz, davranışı öğrenmesine katkı sağlar.

Yavaş yavaş 'Ben yapmak istiyorum!' lar başlayabilir, orada ona izin vermeniz ama son temizliği sizin yapmanız işlevseldir.

5-6 yaş civarı olabildiğince (kademeli olarak) bağımsızlaşmasını sağlamanız önemli çünkü ilkokulda ona yardım edecek biri olmayacak, bu sebeple pratik yapmaya başlamasına müsaade etmelisiniz.

23. Tuvalet eğitimi sırasında ebeveynlerin en çok yaptıkları hatalar nelerdir?



- Soğukkanlılığı yitirmek,
- Başlamadan önce çocuğun beden saatini doğru gözlemlemek,
- Çocuğun duygusal ihtiyaçlarını okuyamamak (kardeşi doğmak üzereyken tuvalet eğitimine başlamak),

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.



- Saatlerde tuvalette oturmasını istemek,
- Utandırmak ve azarlamaki
- Başlarken 'Sen büyüdün!' demek, başarısız olduğunda da 'Bebeksin sen!' demek,
- Pes etmek ve bezi geri takmak,
- Kaza yaşanmaması için sıvı tüketimini kesmek ve dolayısı ile kabızlık yaşanma olasılığını artırmak.

24. Uzun zamandır tuvaleti kullanan bir çocuk bir anda altını ıslatmaya başlarsa bu ne anlama gelir ve ne yapmak gerekir?

Önce sebebini anlamaya çalışmak gerekir; hasta mı, ayağını mı üşüttü ya da ishal mi oldu yoksa oyuna fazla dalmaya mı başladı?

Kimi zamansa fiziksel bir rahatsızlığın kazalara neden olması haricinde, çocuklar duygusal olarak etkilendikleri bu durum ile bağlantılı olarak çiş/kaka tutma ya da alt ıslatma/kaçırma davranışı sergiliyor olabilirler.

Bu durum 2-3 haftayı aşkın süredir devam ediyor ise, beze geri dönülmemeli fakat bir uzmandan görüş alınmalıdır.

25. Uykusunda çocuğu tuvalete götürmek doğru mudur, yoksa tamamen uyanık hale getirip kendi başına tuvalete gitmesi mi sağlanmalıdır ya da uykusunda hiç rahatsız edilmemeli midir?

Tuvalet eğitimine başlamadan tutulan çiş kaka saat tablosunda genellikle gece tuvalet ihtiyacı olduğu gözlemlenen çocuk tuvalete götürülmelidir. Yoksa kaza yaşanması kaçınılmazdır.

Bu konu hakkında farklı görüşler vardır; bizim görüşümüz ise özellikle uykusu ağır olan çocukların uyanıp kendi gitmeleri ya da ebeveyn götürse dahi uyanık olmaları ve böylece sürece dair farkındalık kazanmaları gibi bir gereklilik olmadığı yönündedir.

Yaşları çok küçük olan çocuklar için uykularından uyanmak ve tuvalete yardımsız gitmek zordur. Dolayısı ile ebeveynler, çocuklarını belirli saat aralıkları ile tuvalete oturtmalıdırlar. Bu sırada çocuk uykulu olabilir, bu durum problem teşkil etmez. Önemli olan sabah çocuğun kuru kalktığını görmesi ve mutlu olmasıdır.

26. Yatak ıslatma problemi ne demektir, ne zaman ortaya çıkar ve çözümü için neler yapmak gerekir?

Kızlarda beş, erkeklerde altı yaşını geçmiş olmasına rağmen, bir çocuğun gece uykuda yatağını ıslatması, tıp dilinde "enurezis", halk dilinde ise "yatak ıslatma" olarak adlandırılan bir problemdir.

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

Olası sebepleri şu şekilde sıralanabilir:

- Genetik: Anne, baba, her ikisi veya kardeşlerde enurezis olması,
- Merkezi sinir sisteminde olgunlaşmanın gecikmesi sonucu, uykuda idrar kesesi kasılmalarının baskılanamaması,
- Uyanma bozukluğu: Uykuda dolu mesanenin algılanıp uyanılmasında güçlük,
- Normal bireylerde gece boyunca böbreklerden idrar yapımını azaltan bir hormonun (ADH), enüretiklerde yetersiz salgılanıp, uyku sırasındaki idrar üretim miktarının artması,
- Sınırlı bir kısım olguda ise psikolojik faktörler.

İlk olarak çocuk doktoru ve üroloji uzmanından görüş alınmalı, durum fizyolojik temelli değil ise bir çocuk ruh sağlığı uzmanı ile görüşülmelidir.

27. Baskı ile tuvalet eğitiminin çocuğun özgüveni üzerindeki etkileri nelerdir?

Küçük çocuklar için yemeklerini bitirmeleri, ayakkabılarını bağlamaları ve tuvalet eğitiminde başarılı olmaları büyük meselelerdir. Bu sebeple yaşanan kazalar sonucunda rencide edilmeleri ya da yanlış zamanda eğitime başlanıp, aslında yapabilme yetkinliği olmayan becerilere ilişkin beklentiye girilmesi onlar için yıpratıcı olabilmektedir.

Ancak doğru zamanda başlanmış eğitim süresince 'kararlı olmanın' ve 'vazgeçmemenin' 'baskıcı' olmak ile ilgili olmadığı da unutulmamalıdır.

28. Tuvalet eğitimi uzun süren çocukların aileleri kendilerini suçlama eğilimindeler. Bu konuya nasıl yaklaşılmalı?

Suçlu bir taraf olması gibi bir durum yok elbette ama eğer ki bezi bırakma sürecinde çok fazla geri dönüş yaşanıyorsa, temel beceri kazanımı en fazla 2 ayda tamamlanmıyorsa ya da çocuk 36 ayı geçtiyse ve herhangi bir sebep dolayısı ile eğitime başlanmadı ya da tamamlanmadıysa bir uzmandan destek almak işlevsel olacaktır.

29. Tuvalet eğitimi ile beslenmenin ilişkisi var mıdır?

Kesinlikle vardır. Öncelikli olarak erkek çocuklarında daha yoğun gözlenmekle birlikte, çocukların bu süreçte kabızlık problemi yaşamamaları adına öğünlerde aldıkları besinlerin kakayı daha da katı hale getirmeyecek gıdalardan seçilmesi önemlidir.
Ayrıca tuvalet eğitimi sırasında gece kontrolüne destek olmak adına, yatmadan evvelki sıvı tüketimleri de kontrol altına alınmalıdır.

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

30. Çocuklar neden kakalarını tutarlar?

Bunun birkaç sebebi olabilir:

1. Çocuk daha önce kabızlık çekmiş ve ıkınırken canı acımış olabilir.
2. Kaka, çocuk için bedeninin bir parçasıdır ve ayrılmakta güçlük çekiyor olabilir.
3. Birçok yetişkinin de yaptığı gibi aslında tamamen tutmuyordur da, güvenli bir alan arıyordur. Örneğin, birçok çocuk yuvaya başladığında okulda kaka yapmaz ve anneleri de endişelenirler. Ancak aslında çocuklar kabız değildir, sadece kakalarını eve saklıyorlardır.
4. En son ve en önemlisi ise, bu kaka konusunun anne-babalarına karşı önemli bir koz olduğunu fark etmiş olabilirler.

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

TUVALET EĞİTİMİ TAKİBİNDE KULLANILABİLECEK ÖRNEK TABLOLAR

TUVALET TAKİP TABLOSU 1

Bu tabloyu tuvalet eğitimi sürecine başlamadan önce çocuğunuzun tuvalet düzenini takip etmek amacıyla kullanabilirsiniz.

GÜN	TUVALETİNİ YAPTIĞI SAATLER	ÇİŞ / KAKA	TUVALETİNİ YAPTIĞINI FARK EDİP TEPKİ VERDİ Mİ?

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.

TUVALET EĞİTİMİ TAKİBİNDE KULLANILABİLECEK ÖRNEK TABLOLAR

TUVALET TAKİP TABLOSU 2

Bu tabloyu tuvalet eğitimi sürecinde çocuğunuzun tuvalet düzenini ve gidişatını takip etmek amacıyla kullanabilirsiniz.

GÜN	TUVALETE GİTTİĞİ SAAT(LER)	ÇİŞ / KAKA	KENDİSİ Mİ SÖYLEDİ, YOKSA YETİŞKİNİN HATIRLATMA VE YÖNLENDİRMESİ İLE Mİ?	EŞLİK EDEN KİŞİ	DESTEK ALDI MI? (Örneğin, hazırlık, temizlik, vb. alanlarda) ALDIYSA HANGİ ALANLARDA?	ÇİŞ / KAKA KAÇIRMA OLDU MU?

©FlowQ FTC tarafından danışanlar için geliştirilmiştir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.