

## ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ

Tuvalet eğitimi, çocuğun hiç bir kimsenin yardımı ve hatırlatması olmadan, kendi kendine tuvaletinin geldiğinin farkına varıp, tuvalete gidip tuvaletini yapabilmesidir. Yani tuvalete gitme davranışını kontrol edebilmesidir. Tuvalet eğitimi, anne babanın çocuğunun çişinin geldiğini farkedip onu uyararak tuvalete göndermesi değildir. Tuvalet alışkanlığı kazanma, çocuğun hayatında önemli bir gelişimsel olaydır. Tuvalet eğitimine çocuğun ve annebabanın hazır olduğu bir dönemde başlanması çok önemlidir. Tuvalet eğitimi için 2- 2,5 yaşları beklenmelidir. Çünkü çocukta tuvaletini yapmayla ilgili organlar bu yaşlar civarında gelişir. Bu yaşlardan önce çocuk tuvaletinin geldiğini hissetse bile tutamaz. Çocuğun tuvaletinin geldiğinin farkına varması, farkına vardıktan sonra tutabilmesi ve gidip yapabilmesi için, bu işlemin tümü ile ilgili organlarla (böbrek, karın kasları, sidik torbası) beyin arasındaki sinyallerin gidip gelebilmesi için gerekli gelişimin tamamlanmış olması gereklidir.

Tuvalet eğitimine başlayabilmek için;

Çocuk yürüyebiliyorsa,

Basit emirleri yerine getirebiliyorsa,

İsteklerini kelimelerle konuşarak anlatabiliyorsa,

Kendi kendine basit giysileri çıkarabiliyorsa,

Genellikle gün içinde 2-3 saat kuru kalabiliyorsa, tuvalet eğitimine hazır olduğu düşünülebilir.

Çocuk hasta ise, kabızlık problemi varsa, yaşamında önemli bir değişiklik varsa (yeni bakıcı, yeni kardeş, taşınma, ölüm vb.) anne kendisini gergin, sinirli hissediyorsa, yeterli zaman ayıramayacağını düşünüyorsa tuvalet eğitimine başlamak için uygun zaman beklenmelidir.

Çocuğa tuvalet alışkanlığı kazandırılırken anne-babanın yapabilecekleri;

Tuvalet alışkanlığı kazandırılmaya başlamadan önce, anne-babanın bir planı olmalıdır. Eğitime ne zaman, nasıl başlanacağı, ne gibi malzemelerin gerekli olduğu vb. konular önceden belirlemelidir,

Tuvalet alışkanlığı kazandırmak ilgi ve zaman gerektirdiği için, anne ve babanın sabırlı olmaları çok önemlidir,

Her çocuk tuvalet eğitimi sürecinde ara sıra altına kaçırabilir. Bu durumda çocuğa kızılmamalı, ayıplanmamalı, cezalandırılmamalıdır. Kaslarını kullanmayı öğrenirken kaçırmalar olağandır ve biraz zaman alabilir,

Tuvalet eğitiminin her aşamasında çocukla konuşularak, çocuğu cesaretlendirmek gerekir,

Tuvalet eğitiminin her olumlu aşamasında çocuk övülmeli ve takdir edilmelidir,

Tuvalet eğitiminde geri dönüşler olabilir. Anne-baba başarısız tuvalet eğitimini otoritelerine direkt bir saldırı olarak yorumlamamalıdır,

Çocuk tuvaletini yaptığında kakasından ve çişinden nefret etmesine neden olabilecek (ay ne pis, koktu vb.) sözler söylenmemelidir,

Çocuğun tuvalet eğitimindeki başarısı veya başarısızlığı, hiçbir zaman çocuğun zekasıyla eşdeğer tutulmamalıdır.

Tuvalet eğitimi süreci;

Başlangıçta çocuğun anne-baba ile birlikte tuvalette bulunmasına, sifonu çekerek, oynamasına izin verilmelidir,

Oyun oynadığı alana oturak konularak incelemesine ve oturağın kendine ait olduğunu anlamasına yardım edilmelidir,

Çocuğun günde bir kez giyinik olarak oturağa oturması sağlanmalıdır,

Daha sonra çocuğun giysilerini çıkartarak oturağa oturması sağlanmalıdır. Bu aşamalarda korkuları varsa, oturağa oturmak istemiyorsa, kesinlikle zorlanmamalı, hazır olduğu zaman oturması beklenmelidir,

Bu dönemde çocuğa bol, kolay çıkartılabilen giysiler giydirilmelidir,

Çocuğa kakasının veya çişinin nereye gideceği anlatılmalıdır. Bezine kaka yaptığı zaman, oturağa oturtularak bezi çocuğun gözü önünde oturağa boşaltılmalıdır. Bu durum çocuğun oturma ve kaka yapma arasındaki ilişkiyi anlamasına yardım eder. Oturağı tuvalete döktükten sonra sifon çocuğa çektilirip “Güle güle” gibi kelimelerle kakasının gidişini görmesi sağlanmalıdır. Korkuyorsa kesinlikle zorlanmamalıdır,

Çocuk oturaktayken anne-baba çocuğu yalnız bırakmamalıdır. Çocuğun hoşuna giden masallar anlatılıp, kitap okunarak çocuğun kaygıları azaltılmaya çalışılmalıdır,

Çocuk gündüz düzenli olarak kuru kalıyorsa, evin içinde bezsiz alt çamaşırlarıyla dolaşmasına izin verilmelidir,

Çocuk, çışı geldiğinde oturağı kullanması konusunda cesaretlendirilmelidir,

Çocuk, düzenli olarak yatağa girmeden önce tuvalete götürülmeli ve oturak yatağın yanına-yakınına konularak, çocuğun oturağa kolay ulaşması sağlanmalıdır.

Gece kuruluğu nadiren gündüz kuruluğu ile aynı anda başlayabilse de, çoğunlukla gerçekleşmesi aylar, yıllar alabilir. Tuvalet eğitiminin tamamlanması çocuktan çocuğa değişmekle birlikte çocuğun 5 yaşına kadar altını ıslatmamayı, 4 yaşına kadar da altını kirletmemeyi öğrenmesi beklenir. Tuvalet eğitimi sürecinde geri dönüşler yaşanabilir. Geri dönüşlerde eğitime bir süre ara verilmelidir. Başarısızlık hissine kapılıp, panik olunmamalıdır