

**TUVALET EĞİTİMİ NASIL VERİLMELİDİR**

Her çocuğun gelişimsel hızı farklıdır. Bu nedenle her çocuk farklı zamanlarda tuvalet eğitimine başlayabilir.Tuvalet eğitimine ne zaman başlanmalı?Ne zaman geç kalınmış olur?Tuvalet eğitiminde bazı çocuklar 3-3.5 yaşa kadar fiziksel ve zihinsel anlamda hazır olmazken bazı çocuklar 18- 24. aylarda hazırım sinyalleri vermekte ve kısa bir sürede bu eğitimi tamamlamaktadır.Öncelikli olarak çocuğunuzun tuvalet eğitimi alabilmesi için fiziksel ve zihinsel  anlamda bu  eğitime hazır olması gerekir. Eğer çocuğunuz 3 saatten fazla idrarını tutabiliyor hale gelebiliyorsa bu sürece hazır hale gelebildiğini gösteriyordur. Çünkü çocuğunuz artık fiziksel ve zihinsel anlamda gerekli olan mesane kontrolünü sağlayabilmiştir.Tuvaletinin geldiğini size davranışsal ya da sözel anlamda  işaret  veriyorsa hemen bu uyarıları fark etmeli ve onu eğlenceli bir şekilde tuvalete götürmelisiniz. Çocuğunuzu tuvalet eğitimine olan motivasyonu da oldukça önemlidir. Tuvalete giderken sizi taklit etmeye başlamışsa ve bağımsız olarak hareketlerini kontrol etme ihtiyacı duyuyorsa ( ben yapacağım gibi) işiniz daha da kolaylaşır. Fakat bu motivasyonu sağlaması için sabırlı olmalı ve onu beklemelisiniz. Önemli olan sizin eğitime başlama kararınız değildir onun hazır olduğu andır. Siz ne kadar çok isteseniz de, çok çabalar gösterseniz de bu eğitim süreci başarısız olabilir, o hazır olduğunda size olumlu tepkiler verecektir. Bunlar nelerdir;

Çocuk, gündüzleri en az 2 saat kuru kalmaktadır. Öğle uykularından’da kuru kalkmaktadır. Bağırsak hareketleri belli zamanda gerçekleşmekte, önceden tahmin edilebilmektedir. Tuvalet ihtiyacını çeşitli hareketlerle veya sözle ifade etmektedir.Çocuğun eğitime duygusal olarak da hazır olması gereklidir.Eğer direniyorsa, onu zorlamayın!Sadece biraz daha zamana ihtiyacı olabilir. Zorlayıcı bir tuvalet eğitimi, çocuğun kendini kötü hissetmesine yol açar, kalıcı problemlere, kabızlığa yol açabilir. Ev taşıma, kardeş doğumu, ailede ölüm, ayrılık gibi stresli dönemler denemeye başlamak için uygun zamanlar değildir.

Çocuğun hazır olduğunu farkedince, bir lazımlık alın (Ayakları yere değdiği için genellikle lazımlıkta daha rahat ederler ) Önce, lazımlığı oyun oynadığı odaya yerleştirin. Oyun oynarken, televizyon izlerken, üstüne oturmasına, lazımlığa alışmasına izin verin. Çocuk alışıp sevdikten sonra, lazımlığı banyoya yerleştirin



ve denemelere başlayın. 1-2 saatte bir banyoya gidin. Sabah kalktığında, yemeklerden sonra ve tuvaleti geldiğine dair belirtileri fark ettiğinizde, lazımlığa oturması için teşvik edin. Birkaç dakika beklemesini sağlayın, sonuç yoksa ısrar etmeyin. Bazı çocuklar başlangıçta, tuvaletini lazımlığa yapar ancak kaka için bezlerini kullanmaya devam ederler. Her başarıda onu övün, memnuniyetinizi bir gülücük veya sarılma bazen de küçük bir ödülle gösterin. Çocuğunuz oturağını kullanmaya razı olduğunda, bunun günlük yaşamının sıradan bir parçası haline getirin. Kahvaltıdan sonra ya da banyosundan önce kullanmaya başlayarak, bu kullanımı zamanla günde bir kereden birkaç kereye çıkartın. Her defasında yapamayabilir, o zaman ona baskı yapmak yerine, duruşunda ve yüz ifadelerinde tuvalete gitmesini gerektiğini belli eden değişiklikleri izleyin. Değişikliği fark ettiğinizde ona tuvalete gitmeyi önerin. Bu durumda yetişkin tuvaletine yerleştirilen bir oturak almışsanız çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesi ve korkmaması için ayaklarını koyabileceği bir zemin hazırlayın. Daha sonra kendisinin oturup oturmak istemediğini sorun   ( eğer istemiyorsa onu zorlamayın) Çocuğunuz tuvalette uzun süre oturmak istemeyebilir bu süreyi uzatmak ya da tuvalette sıkılmasını engellemek için birlikte oyuncakları ile vakit geçirebilir, güzel masallar anlatabilir, hikâyeler okuyabilirsiniz.  Kabızlık durumları da bu süreçte sıklıkla karşılaştığımız bir durumdur. Çocuk tuvalete idrar ya da dışkısını yaptığı her seferinde mutlaka ödüllendirilmelidir (sözel, ya da küçük bir hediye) en iyi ödül sözel ödüldür.“aferin, seni çok seviyorum”gibi kelimeler...  
Altına kaçırdığı zamanlarda anne kesinlikle çocuğuna kızmamalı ve de hiç tepki göstermeden nötr bir tavır almalıdır. Gündüz bezi çıkarılan çocuğun tuvalet eğitimini en kısa zamanda öğrenebilmesi için en önemli gerekliliklerden birisi çocuğun hangi koşulda olursa olsun tekrar altının bezlenmemesidir.  
Gündüz tuvalet eğitiminin yaklaşık %80 kazandıktan sonra gece eğitimine başlanması uygundur. Gündüz eğitimini kazanan çocuk artık gece de eğitime hazırdır demektir. Gece yatmadan önceki son bir saat çocuğa herhangi bir sıvı verilmemesine dikkat edilir. Çocuk her iki saatte bir ya da 2 saatte bir kaldırılarak tuvalete götürülür. Anne, çocuğu tuvalete götürürken, “uyanmasın, uykusu bölünmesin” gibi endişelere kapılmamalı ve çocuğun kas kontrolünü kazanabilmesi için uyanmasını ve bilinçli olarak tuvalete götürülmesini sağlamalıdır.



İlk günlerde iki ya da üç saatte bir uyandırılan çocuğun gece yaklaşık hangi zaman aralıklarında tuvalet ihitiyacı olduğu anlaşıldıktan sonra uyandırma ve tuvalete götürme zamanında da gerekli değişiklikler yapılır.  
Annelerin en büyük endişelerinden birisi çocuğunun gece altına yapması ve her gece yatağın kirlenmesidir.

Böyle bir durumda anneye çocuğun yatağına bir naylon ya da muşamba serilmesi önerilebilir.Çocuğun tuvalet eğitimini tamamı ile kazanıncaya kadar zaman zaman gece ve gündüz altına kaçırabileceği, bu durumlara hazırlıklı olmaları gerektiği konusunda mutlaka bilgi verilmelidir.

**PEDAGOG**

**A.Nilüfer ÖKTEMER**