

alanya RAM @ Bülten

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

ARALIK/2018

Tuvalet Eğitiminde Dogru Zaman

Engelli Bireylerde
Tuvalet Eğitimi

Kullanılan Yöntemler

ÇOCUKLARDA TUVALET EGİTİMİ



**Bültenin Hazırlanmasında
Emeği Geçenler:**

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar

Muzaffer YILMAZ
Psikolojik Danışman



**Alanya Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

Kadıpaşa Mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30
alanyaram.meb.k12.tr

*Bültenimiz ilçemizde ortak bir
rehberlik ve özel eğitim kültürü
oluşturulmasına katkıda
bulunmak amacıyla hazırlanmıştır.
Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve
çalışmalar için bizimle iletişime
geçiniz.*

alanyaRAM
ARALIK/2018

Değerli Okurlar;

*Yeni öğretim yılında hazırlamış olduğumuz ilk e-bülten çalışmamızı sizlere sunmaktan gurur duymaktayız. Başlatmış olduğumuz e- bülten çalışmalarımızı istikrarlı bir şekilde sürdürmenin mutluluğu içerisindeyiz. Daha önceki e-bülten çalışmalarımızda belirttiğim gibi e- bültenlerimizi gündemli olarak hazırlıyoruz. Bu ay Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüz '**Çocuklarda Tuvalet Eğitimi**' konusunda e-bülten çalışması yaptı. Siz değerli okurlara iyi okumalar diliyor, bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.*

Hepinize sağlıklı huzurlu günler dilerim...

*Deniz BÜLBÜL
Alanya RAM Müdürü*

Konu Başlıkları

| | |
|---|-------|
| Tarihsel Gelişim | 3 |
| Farklı Ülkelerin Tuvalet Eğitime Bakışı | 4 |
| Ülkemizdeki Durum | 4 |
| Neden Tuvalet Eğitimi? | 5 |
| Tuvalet Eğitiminde Doğru Zaman..... | 5-6 |
| Nasıl Bir Eğitim?..... | 7 |
| Tuvalet Eğitiminde Kullanılan Yöntemler | 8-11 |
| Gece Tuvalet Eğitimi | 11 |
| Hala Öğrenemedi, Ne Yapmalıyım? | 11 |
| Tuvalet Eğitimi ve Kişilik Kuramları..... | 12 |
| Bunları Yapmayın | 13-14 |
| Engelli Bireylerde Tuvalet Eğitimi | 15-16 |
| Kitap-Film Önerisi | 17 |

TARİHSEL GELİŞİM



Tuvalet ihtiyacının umumi ve özel tuvaletlerde giderilmesi tarihsel olarak, M.Ö. 2000 'li yıllara kadar uzanmakta. Ancak bu dönemlerde çocuklara tuvalet alışkanlığı kazandırma ile ilgili yeterli bilgi ve kaynak yok. Ulaşabildiğimiz kısıtlı bilgilerden bazılarını bakacak olursak; Antik Yunan toplumlarında tuvalet eğitimi çocuklara küçük yaşlarda verilir, bebekler için pişmiş topraktan yapılmış lazımlıklar kullanılırdı. Yine Antik Mısır'da da benzer uygulamalara rastlamak mümkün.

Antik dönemde eğitimin nasıl verildiğiyle ilgili yeterli bilgi yok ama günümüzle olan ortak nokta tuvalet eğitime erken yaşlarda başlandığı.

1930'lu yıllara baktığımızda yayınlanan bazı kitapçıklar ve dergilerde anne babalara tavsiye edilen katı ve baskıcı tuvalet eğitimi yöntemlerine rastlamak mümkün. Bu dönem kaynaklarında tuvalet eğitime doğumdan hemen sonra başlanması ve bu eğitimin çok katı bir şekilde günün belirli

saatlerinde şaşmadan devam etmesi ve 6-8 aylıkken noktalanması gerektiği vurgulanmaktadır. 1960'lara geldiğimizde karşımıza çocuk doktoru Brazelton çıkıyor. Brazelton ilk defa çocuk merkezli tuvalet eğitiminden bahsediyor. Tuvalet eğitimine, çocuk bağımsız olarak oturup yürümeden başlanmayacağını bu yüzden de en erken 12-15. aylardan itibaren başlanması gerektiğini ifade ediyor.

Günümüzde 7 beden (17-29 kg) bezlerin üretildiğini ve satıldığını düşünürsek, tarihsel gelişimde tuvalet eğitime başlama yaşı olarak nerelerde olduğumuzu ve nasıl bir değişim geçirdiğimizi görebiliriz. Bu arada Brazelton'un çocuk merkezli tuvalet eğitiminin ve "1170" çocukla yaptığı araştırmasının tanınmış bir kullan at bez firmasının kuruluş dönemine denk gelmesi ve sonrasında Brazelton'un bu bez firmasının reklamında oynaması da kafaları karıştırmıyor değil hani.

FARKLI ÜLKELERİN TUVALET EĞİTİMİNE BAKIŞI

Almanya

Almanya ile başlayalım. Almanya’da tuvalet eğitime 3 yaşından önce başlanmıyor. 3 yaşından önce bezin bırakılması ve tuvalet alışkanlığının verilmesi olumlu karşılanıyor.

ABD

3-4 yaştan önce tuvalet eğitime başlanmıyor.

Asya ve Afrika Ülkeleri

Tuvalet eğitimi ilk 3 aydan sonra başlar. Bez kullanılmamasına yönelik uygulamalar dikkat çeker.

Asya ve Afrika ülkeleri doğru biliyor olabilirler mi? Ne dersiniz? Bebeğin altını açtığımızda çişini yapmasıyla karşılaşmayan yoktur herhalde. Beze yapmaktan, kendilerini kirlletmekten hoşlanmıyor olabilirler mi? Yani tuvaletlerini bizim tahmin ettiğimizden çok daha önce fark ediyor olabilirler mi?

Tabloyu özetleyecek olursak: Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde tuvalet eğitimi daha erken başlayıp sonlandırılırken. Gelişmiş ülkelerde 3 yaştan önce tuvalet eğitime başlanmadığı görünüyor.

ÜLKEMİZDEKİ DURUM

Ülkemizde tuvalet eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok tanımlayıcı türdedir ve kısıtlı sayıdadır. Tuvalet eğitimine başlangıç yaşı ve seçilen metotların incelendiği bir çalışmada “745” çocuk çalışma kapsamına alınmıştır. Buna göre Türkiye’de tuvalet eğitimine gelişmiş ülkelerden daha erken başlanmaktadır ve özellikle kırsal bölgelerde cezalandırma halen bir tuvalet eğitimi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Alaturka tuvalet ile eğitilen çocuk grubu oturak ya da batı tipi tuvalet ile eğitilenlere göre tuvalet eğitimini daha çabuk kazandığı görünüyorBu çalışmada tuvalet kontrolünün tam sağlanma yaşı “28,44±9,04” ay olarak bulunmuştur ki bu Batı ülkelerindeki değerlerin oldukça altındadır. (Turkish Family Physician; Yıl:2014, Cilt:5, Sayı:3) Türkiye ile ilgili göze çarpan faktörler eğitim seviyesi düşük ve kırsal alanda yaşayan annelerde, sıklıkla tuvalet eğitimine 18 ay altında başlanması ve bu grupta eğitim daha uzun sürse de eğitimin edinilme yaşının ortalamasının altında kalmasıdır. Bir diğer nokta da cezalandırma yönteminin bu grup anne tarafından daha sık tercih edilmesi ve bunun eğitim süresini kısaltmasa da daha erken tuvalet kontrolü elde edilmesine sebep olmasıdır.

NEDEN TUVALET EĞİTİMİ?

Neden çocuğunuza tuvalet eğitimi vermek istiyorsunuz? Bu soru aslında pek sorulan bir soru değil. Anne babaların ilk önce bu soruya cevap vermeleri gerektiğini düşünüyorum. Siz bezden kurtulmak istediğiniz için mi? Etrafa göre geç kalmış olduğunuzu düşündüğünüz için mi? Kowalzikie'ye göre tuvalet eğitimi için iyi bir neden, çocuğunun yeni bir şey öğrendiğinde öz saygısının, kendine olan güveninin artması. Çocuğunuz yeni bir şey öğrenirken kendi kendine başardığı zaman öyle mutlu olur ki yüzündeki o "Başardım!" ifadesi paha biçilmezdir. Bunu görmek istemek bile güzel bir neden olabilir.

TUVALET EĞİTİMİNDE DOĞRU ZAMAN

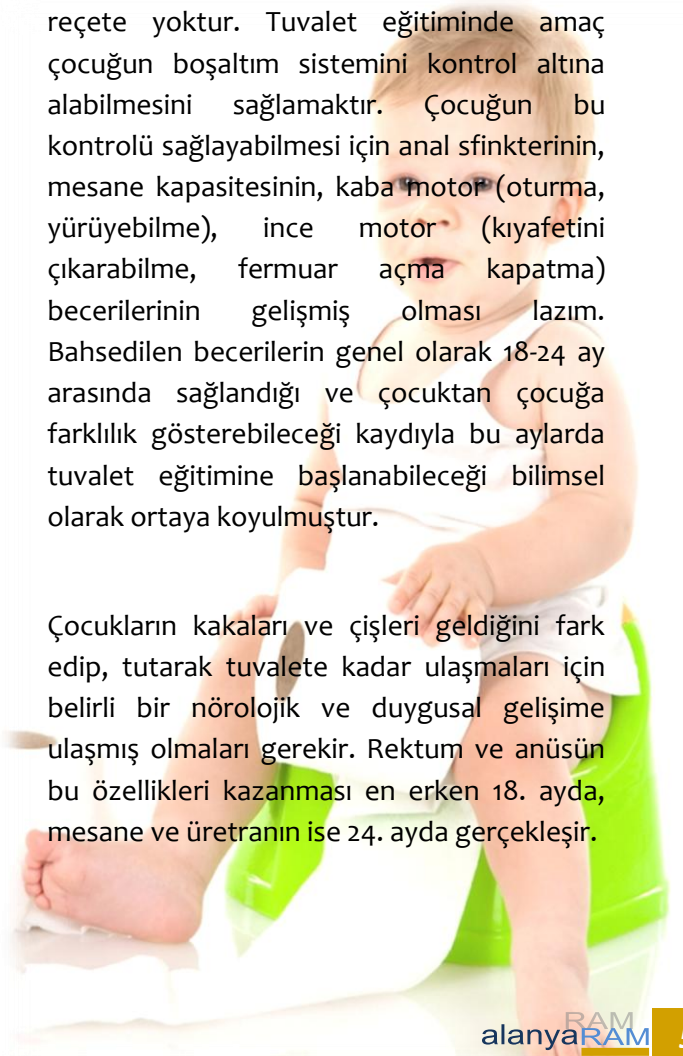
1940'larda tuvalet eğitimi 18 ay altında başlarken, Son zamanlarda yapılan çalışmalarda 36. ayda tuvalet eğitimi tamamlama oranı %40 ile %60 arası olarak gösterilmiştir.

Bu konuda uzmanların yanıtları yıllar içerisinde çeşitlilik göstermiş, yüzyıllardır bebeklikten itibaren başlanan tuvalete alıştırma pratiği, uzmanların önerisiyle önce 18 aya, daha sonra 2 yaşa ve hatta internetteki bazı kaynaklara göre 30 aya kadar çıkartılmıştır. En son doktorunun "tuvalet eğitimi için 3 yaşını bekleyiniz" dediğini iddia eden bir annenin yazısına bile denk geldim!

Yüzyıllardır ve hatta halen pek çok ülkede uygulanan, bebeklikten itibaren tuvalete alıştırma pratiği ilk kez 1962 yılında çocuk doktoru T. Berry Brazelton tarafından 18 ay olarak önerilmiştir ki Brazelton'un orijinal makalesini okursak, kendisi de çiş yapmayı sağlayan sfinkter refleksinin kontrolünün 9. aydan itibaren etkin bir biçimde öğrenilebileceğini iddia etmektedir. Tuvalet eğitime başlama zamanı ile ilgili ilk önerme Brazelton tarafından yapılmış ve 18 ay olarak ifade edilmiştir. Sfinkter reflekslerin 9. Ayda kontrol edilebildiğini söyleyip tuvalet eğitime başlama zamanını 18 ay olarak önermesi ve akabinde ünlü bir bez firmasının reklamlarında oynaması size de biraz düşündürücü gelmedi mi?

Tuvalet eğitimi ile ilgili kanıta dayalı kaynak oldukça yetersizdir. Çocukların hazır olma seviyeleri değişkenlik gösterdiği ve ailelerin dinamikleri farklı olduğu için tek bir doğru reçete yoktur. Tuvalet eğitiminde amaç çocuğun boşaltım sistemini kontrol altına alabilmesini sağlamaktır. Çocuğun bu kontrolü sağlayabilmesi için anal sfinkterinin, mesane kapasitesinin, kaba motor (oturma, yürüyebilme), ince motor (kıyafetini çıkarabilme, fermuar açma kapatma) becerilerinin gelişmiş olması lazım. Bahsedilen becerilerin genel olarak 18-24 ay arasında sağlandığı ve çocuktan çocuğa farklılık gösterebileceği kaydıyla bu aylarda tuvalet eğitime başlanabileceği bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Çocukların kakaları ve çişleri geldiğini fark edip, tutarak tuvalete kadar ulaşmaları için belirli bir nörolojik ve duygusal gelişime ulaşmış olmaları gerekir. Rektum ve anüsün bu özellikleri kazanması en erken 18. ayda, mesane ve üretranın ise 24. ayda gerçekleşir.



Kızlar tuvalet eğitimini erkeklere göre bir kaç ay daha erken başarabilirler. Bu nedenle bu yaşlardan önce tuvalet eğitimi için zorlanmaları yanlış olur. Ayrıca bu yaşlar çocuğun “anal dönem” olarak nitelenen kendi bedenine sahip çıkması, kendine ait hiç bir şeyi başkaları ile paylaşmaması, çevreden gelen uyarılara olumsuz yanıtlar vermesi ile belirginleşen bir yaş dönemidir. İkinci yaş birinci ergenlik dönemi diye de



nitelendirilebilir. Genellikle bu yaş çocuk her şeye “hayır” deme eğiliminde, başına buyruk, “benim” sözcüğünü sık kullanan, kararlarını kendi vermek isteyen, dayatmacı biridir. Anne ve aile büyüklerinin “kakanı buraya yap” gibi önerilerini kendi yaşamına, bedenine, özgürlüğüne bir müdahale olarak görür. Bu gibi fizyolojik özellikleri dikkate alarak “2- 2.5” yaşlar arasında tuvalet eğitimine başlanabilir. Tuvalet eğitimine başlama zamanı yeni bir kardeşin doğumuna, hastalık sırasına, aileden birinin ayrılmasına kısaca aile içi yeni ve alışılması gereken bir durumun varlığına rastlamamalıdır.

Çocuğun Tuvalet Eğitimine Hazır Olduğunu Gösteren Belirtiler Nelerdir?

Tuvalet eğitimine başlamadan önce çocuğun buna hazır olduğunu gösteren işaretleri değerlendirmek gerekir. Hazır olmayan bir çocukta başarısızlığa uğrama olasılığı artar. Anne babaların ya da bakıcıların çocuğa ilgileri iyi ise bu belirtileri gözlemiş olabilirler. Çocuğun hazır olduğunu gösteren fiziksel, zihinsel ve ruhsal belirtiler vardır.

-Fiziksel Belirtiler:

Kuru kalkma, gün içinde 2 saatten uzun kuru kalma, ıslak bez sayısının azalması, düzenli bağırsak hareketlerinin varlığı, oturma, çömelme, yürüme gibi hareketleri rahatça yapabilme, pantolonunu giyebilme, ıslak ve kuru arasındaki ayrımı fark edebilme gibi yetenekleri kazanmış olduğuna ilişkin belirtilerdir.

-Zihinsel Belirtiler:

Sıkıştığını ifade edebilme, söylenenleri yapabilme, kaka ya da çiş geldiğini fark etmedir. Çişini durarak ayakta yapma.

-Ruhsal Belirtiler:

Aile bireylerini taklit etmeye hevesli olma, anne ve babasını memnun etmeye isteklilik, kakalı ya da ıslak beze katlanamama, 5-10 dakika tuvalette oturmaya razı olma, kendinden büyük çocukların nasıl kaka yaptığını merak etme gibi davranışların varlığıdır. Anne babanın da çocuğa tuvalet eğitimi vermeye hazırlıklı olması gerekir. Ailenin uygun zamanı anlamayı istemesi, çocuğun hazır olup olmadığını algılayabilmesi, aile içi streslerin olmaması ve çocuğun bakımı ile ilgilenen diğer kişilerle konuyu konuşup bir uzlaşmaya varması gereklidir.



NASIL BİR EĞİTİM?

Tuvalet eğitimi konusu birçok anne-baba için çocuk gelişimine dair göz korkutucu aşamalardan bir tanesidir. Çocuğum tuvalet eğitimine hazır mı? Yaştları çoktan tuvalet eğitimini tamamladı, biz geç mi kaldık? Tuvalet eğitimine başladık ama bir türlü başaramıyoruz. Beze geri mi dönmeliyiz? Gündüz bezini bıraktık ama geceleri bağlasak mı? gibi birçok soru işareti anne-babaların kaygılanmasına neden olmaktadır.

Tuvalet eğitimi süreci bebeklik döneminden oyun çağı dönemine doğru ilerleyen çocuklar için önemli bir gelişim basmağı olarak kabul edilir. “0 – 2” yaş arasında anne ile güvenli bağlanma ilişkisini tamamlayan ve sağlıklı ayrılma sürecine girerek yavaş yavaş anneden ayrı bir benlik geliştirmeye başlayan çocuğun bu dönemdeki temel gelişim görevlerinden bir tanesi tuvalet eğitimi sürecini tamamlamasıdır.

Kimi ailelerde kısa sürede sorunsuz bir şekilde atlatılan tuvalet eğitimi süreci kimi ailelerde aylarca çözümlenemeyen anne/baba-çocuk ilişkisini geren, yıpratıcı ve çatışma kaynağı haline gelen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Esasen tuvalet eğitiminin tamamlanması kadar nasıl tamamlandığı da önem teşkil eden bir konudur. Bunun nedeni tuvalet eğitimi sürecindeki erken yaşam deneyimlerinin kişilik gelişimini etkilemesi dolayısıyla kişinin tüm yaşamı üzerinde olumlu ya da olumsuz bir takım izler bırakmasıdır.

Uygun zaman olduğuna karar verildikten sonra çocukla konu ile ilgili konuşmalar yapılmalıdır. Bu konuşmalar, büyükler nereye yapıyor, kuru kalma çok iyi bir şeydir gibi konuları içerebilir. Bezini değiştirirken yeniden bağlanmak istemediğinde lazımlık ya da tuvaleti kullanmaya teşvik edilebilir.

Öykülerdeki kahramanların kakalarını neye yaptığına değinilebilir. Çocuğun konuya istekli olduğu fark edildiğinde lazımlık almaya birlikte gidilebilir. Nasıl kullanıldığı zorlayıcı olmadan anlatılır. Lazımlık onun odasında durabilir kullanılacağı zaman banyoya götürülebilir. Lazımlık ya da tuvaleti kullanan başka çocukları fark etmesi sağlanabilir. Başlangıç için günde 3 kez 5-10 dakika lazımlıkta oturtmak iyi olur. Yemekten 20-30 dakika sonrası gastrokolik refleksin etkisi nedeniyle uygun zaman olabilir. Tekrar tekrar sabırla aynı teklif yapılmalı başarı gösterdiğinde ödüllendirilmelidir. Başlangıçta sonuca ulaşılmaya bile gidip tuvalette birkaç dakika oturması övülebilir. Beze yapılan kakalar “yeri burası” diye belirtilerek onunla birlikte tuvalete dökülebilir. Sonuçta gerçekten uygun yere dışkılama gözlemlendiğinde ödüllendirilir. Alkışlama, başarı çıkartmaları, küçük armağanlar, birlikte anneye telefon etme gibi ödüller verilebilir. Lazımlığı kullanamama, korkma ya da kazalar oluştuğunda asla utandırılmamalı, cezalandırılmamalıdır. Tuvalet eğitimi almış çocuklarda da 4-5 yaşa dek kazalar olabilir. Stresli zamanlarda geri dönüşler olabilir. Tuvalet eğitimi 6-8 ay alabilir. Yaz ayları gibi annenin daha rahat olduğu, bez olmadan dolaşma olanaklarının bulunduğu aylar daha uygundur. Ailelere bu süreçte gergin olmamaları, onun duygularını gözlemeye çalışmaları, konuya yoğunlaşmaları, her çocuğun farklı olabileceği bu nedenle esnek olmaları gerektiği anımsatılmalıdır.

Tuvalet eğitimi sırasında bazı güçlükler yaşanabilir. Çocuk tümüyle reddedebilir, hiç ilgilenmeyebilir, kabul edip bir süre oturur ama kakasını yapmaz sonra bezi bağlanıp bağlanmaz yapabilir, acıdığını söyleyebilir, bazen önce bir kaç kez yapar sonra sürdürmeyi reddeder, bazen kakasını tutar günlerce yapmaz kabız olur. Eğitim sırasında ilişkiler bozulur, inatlaşma ortaya çıkarsa ısrar etmeksizin çocuğa hazır olacağı bir süre tanımak, kıskanma yaratmaksızın yaştlarının

tuvalet eğitimini başarmış olduklarının farkına varmasını sağlamak yararlı olabilir. Aileye “derin bir soluk alıp, arkanıza yaslanın, kızmayın, düş kırıklığına uğramayın, tuvalet eğitimini başaramamış hiç kimse yoktur, bir süre sonra yine denersiniz, bu arada onu daha iyi tanımaya, başarısız olsa bile onu sevmeye ve sevginizi göstermeye devam ettiğinizi ona hissettirmeye çalışın” gibi önerilerle destek olmaya çalışılabilir. Kabızlık gelişmişse beslenme önerileri ve ilaçlarla destek olunabilir.

TUVALET EĞİTİMİNDE KULLANILAN YÖNTEMLER

Bauer Ti (Tuvalet İletişimi) Yöntemi

Bu yöntemle bebeğe tuvalet eğitimi verilmiyor. Kullanılan yöntem bir iletişim yöntemi aslında; tuvalet eğitimi ve bezden kurtulma ikincil kazançlardır.

Geleneksel tuvalet eğitiminde gelişmemiş olduğu düşünülen kas istemsiz sfinkter kaslardır. Ancak vücudumuzdaki istemsiz çalışan kasların hepsi otonom sinir sistemine bağlıdır ve bunlar vücut bütünlüğünü korumak için bizden bağımsız olarak kasılıp gevşerler. Bilinenin aksine geleneksel tuvalet eğitiminde asıl problem çıkaran istemli sfinkter kaslardır. Bu yöneme göre bu kaslar doğumdan itibaren varlardır ve çocuk tarafından doğumdan itibaren kullanılır. Ancak bebekler beze bağlı olduklarında ve bizlere verdikleri “çişim var” sinyalleri fark edilmediğinde kendilerini kirletmeme içgüdüleri çok kuvvetli olduğu için çişlerini

son ana kadar tutarlar ve tutamadıkları noktada istemsiz sfinkter kasının gazabına uğrarlar. Bu yüzden doğuştan gelen istemli kaslarını gevşetebilme becerilerini kaybederler.

İşte tuvalet iletişimde kaslar kasılmaya değil gevşetilmeye yöneliktir. Tuvalet iletişimi erken kurulan bebekler bu şekilde istemli olarak kaslarını gevşetebilirler ve bu becerilerini kaybetmezler.

Beze bağlı bebekler bir süre sonra farkındalıklarını yitirirler; ilk uyarı geldiğinde kaslarını gevşetmek yerine kasarlar. Son ana kadar çişlerini tutmaya devam edip idrar torbalarını son anda artık istemsiz olarak boşaltırlar.

Siz ne dersiniz? Gerçekten de önce beze alıştırtıyor sonra 2 yaş civarında tam da inatlaşma döneminde bebeğin bu alışkanlığını, bağlılığını koparmaya çalışmıyor muyuz?

Aferin!



Baskıcı Olmayan Tuvalet Eğitimi **(BOTE)**

Jamie Glowackie, kitabında baskıcı olmayan tuvalet eğitimini günlere değil de bloklara ayırıyor.

1. Çıplakken lazımlığa ya da tuvalete çiş & kaka yapmak.
2. İçinde iç çamaşırı olmadan komando pantolonu veya etek ile tuvalet eğitimi.
3. Farklı yerlerde çiş/kaka yapmak.
4. İç çamaşırı ile tuvalet eğitimi.
5. Devamlı olarak çocuğun kendisinin söylemesi/gitmesi.
6. Gece ve gündüz uykuda tuvalet eğitimi (eğer uyku eğitimini sonraya bıraktıysanız ancak bu Kowalzikie'nin önerdiği bir şey değil).
7. Üniversite. Muhtemelen hala nadiren uyarı gerekecektir.

Her bir blokta yeterince öğrenme gerçekleştikten sonra diğerine geçmeniz gerekiyor. Mükemmel olmayı beklemeyin ama yeterince öğrenme olmadan da geçmeyin. Yani diyelim ki ilk blokta, çıplakken tuvaletini 5 kere lazımlığa yaptı, 2 kere yere yaptı; bu bir başarıdır; bir şeyleri anladığını gösterir ve bunun üzerine eğitime devam edip ilerleme gösterebilir. Kowalzikie'nin deneyimlerine göre ilk blok tahmini 1-3. günler arasında, ikinci blok 2-6. günlerde, 3. blok 4-10. günler arasında başlayıp 3-4 hafta sürüyor. Ama en büyük uyarısı: Bloklara gün olarak değil de yeterince öğrenme becerisi olarak bakın.

Üç Gün Kuralı

Tuvalet alışkanlığı, çocuğun 'ıslaklıktan kaynaklanan rahatsızlığı hissetmesi ve bir çözüm arayışına girmesi ile başlayan bir eğitimidir.

Birinci gün sızdıran bez kullanılmalı. Ne kadar kaliteli ve sızdırmaz bez kullanılırsa, çocuğun tuvalet alışkanlığı o denli gecikir. Tuvalet eğitiminin başlayacağı gün, çocuğa bağlanacak bez ıslaklığı dışarı sızdıran bir bez olmalıdır. Çocuk ıslaklığın verdiği rahatsızlığı hissetmeli, bu yeni durumu fark ederek idrar yolları kaslarını adım adım kullanmaya kendi içinde çaba hissetmelidir.

İkinci gün, bez tamamen çıkarılmalı. Çocuğa "İstersen artık bez bağlamayayım" teklifinde bulunun. Bez bağlamadan külot ve pantolon giydirin. Çocuk tuvaletini altına yaptığında ıslaklığın verdiği rahatsızlığı daha çok hissedecek, ne yapması gerektiği konusunda çözüm arayışlarına girecektir kendince.

Üçüncü gün ise kendi çözümlerini kendileri üretmeye başlayacaklardır. Bazı çocuklar ne olduğunu tam fark edememiş olabilir. Bu durumda onun boy hizasına gelip "Rahatsız oluyorsun değil mi? İstersen çişin geldiğinde tuvalete yapabilirsin. Gel beraber gidelim" demek, onu rahatlatacak ve daha kolay öğrenmesini sağlayacaktır.

Brazelton'un Çocuk Odaklı

Yaklaşımı

Brazelton'un "Çocuk Odaklı Eğitim Yöntemi", Amerikan Pediatri Akademisi ve Kanada Pediatri Topluluğu'nun önerdiği tuvalet eğitimi yöntemidir. Eğitime başlamak için çocuğun hazır ve ilgili olması beklenir. Genellikle 18. aydan sonra başlanan eğitimde olumlu terimler kullanılır ve çocuğun başarısı ödüllendirilir. Çocuk öncelikle giyinik olarak oturağa oturtulur, oturduğu sürede kitap okunabilir/çocukla konuşulabilir. Ebeveynler tuvaleti kullanırken çocuğun gözlemlemesine izin vermelidirler. Çocuğun öncelikle oturağa 1-2 hafta giyinik olarak oturması ve daha

sonrasında ise bez çıkarılarak oturması denenir. Bu dönemde çocuğa ısrar edilmez. Ebeveynler, çocuk bezini kirlettiğinde çocuğun göreceği bir şekilde bezi oturağa boşaltırlar. Çocuk anlamaya başladığında gün içinde birkaç kez oturağa götürülür. Kendine güveni gelmeye başladığında çocuğun bezi çıkartılarak dolaşmasına izin verilir ve oturak çocuğun yakınında bulundurulur. Çocuk, oturağı kendi başına kullanması için cesaretlendirilir ve nazikçe ikna edici kelimeler kullanılabilir. Bu basamaklarda ustalaşınca alıştırmaya külotlarına geçilebilir ve nasıl giyilip çıkarılacağı çocuğa gösterilir.

Azrin ve Foxx Yöntemi

“Bir Günde Tuvalet Eğitimi”

“Azrin ve Fox Metodu”nda eğitim alanı; minimal dikkat dağıtıcı şekilde düzenlenmeli, çocuğun yeğlediği atıştırma/ıçecekler bulunmalı, oturakta yerinden çıkarılabilir toplama kabı olmalı, altını ıslatan oyuncak bebek, alıştırmaya külotu, kısa tişört, çocuk tarafından hayranlık duyulan gerçek ya da hayal karakterlerin listesi gibi ekipmanlar kullanılmaktadır. Eğitim sırasında oluşacak kazaların sonuçları olarak ise pekiştirme ödülleri atanır, sözlü azar, ıslak kıyafeti çocuğa değiştirmek ve 10 pozitif pratik seanslarının uygulanması yinelenir. Eğitim süresince oyuncak bebek kullanarak tuvaleti kullanmada doğru adımların gösterilmesi için bebek oturağa tuvaletini yaptıktan sonra oturağın içindeki kap çocuğa boşalttırılır, sifon çekilir ve elleri yıkatılır. Azrin ve Fox yönteminde çocuğun ıslak ve kuru arasındaki farkı anlaması için her 3-5 dk.’da bir çocuğun bezi kontrol edilir ve altı kuru ise ödüllendirilir. Çocuğa sık ve güçlü tuvalete çıkma isteği gelişmesi için yeterli sıvı verilir. Çocuk oturağa gidip kendi başına külotunu indirerek oturması için cesaretlendirilir, idrar ya da dışkı yapılırsa ödüllendirilir, üretken bir oturmadan sonra oturağı çocuk boşalttır. Bu yöntemde başlangıçta çocuk oturakta 10 dk. oturtulur ve başarılı birkaç seanstan sonra süre kısaltılır. Çocuğun kendisinin oturağı kullanmayı istemesine yönlendirilir, çocuk

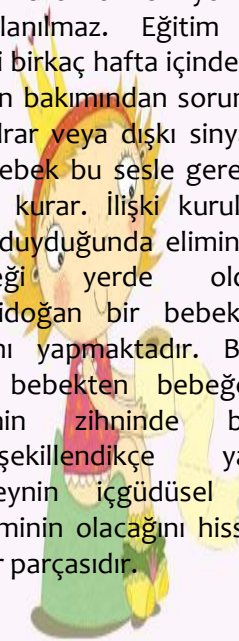
oturağı kullanmakta ustalaştıkça yalnızca başarı ile tamamlanmış oturmalar tebrik edilir. Sonraki 3 gün uyku ve yemek öncesi çocuğun külotu kontrol edilir. Kuru külot ödüllendirilir, ıslaklık varsa çocuk altını kendi değiştirir ve ek pozitif pratik seansları uygulanır. Yöntemin olumsuz yönü ise duygusal yan etkilere ve öfke nöbetlerine neden olabileceğinin gösterilmesidir.

Yardımlı Tuvalet Terbiyesi

Bu yöntemde çocuğun bakımından sorumlu olan kişi ilk birkaç gün çocuğun tuvaletini yapma işaretlerini saptar. Düzen saptandıktan sonra, çocuk gereksinim belirttiği zamanlarda “kol-ıç” pozisyonunda tuvalete ya da oturağa götürülür. Sırtı tamamen bakan kişinin göğsüne yaslanmış olmalıdır. Bu yöntem ile birkaç ay içinde sonuç alınabilmektedir (önce defekasyon, sonra mesane kontrolü için). En büyük avantajı anne ile çocuk arasında yakın bir bağ kurulmasına neden olmasıdır. Çocuğa bakan kişinin dikkatinin çocuk üzerinde olmasını gerektiren bir modeldir. Çocuğun ileriki dönemde tuvalet alışkanlıkları oluşturması ve sonrasında bağımsız olarak tuvalet kullanabilme yetisini geliştirmesini kolaylaştırır. Yöntemin olumsuz yönü katı kurallı ve uygulamasının zor olmasıdır.

Eliminasyon İletişimi

Eliminasyon iletişimi çoğunlukla Asya ve Afrika ülkelerinde kullanılan bir yöntemdir. Bebek bezi kullanılmaz. Eğitim bebek doğduktan sonraki birkaç hafta içinde başlar. Anne veya bebeğin bakımından sorumlu kişi bebeğin verdiği idrar veya dışkı sinyallerine sesli yanıt verir. Bebek bu sesle gereksinimi arasında bir ilişki kurar. İlişki kurulduktan sonra bebek sesi duyduğunda eliminasyonu gerçekleştirebileceği yerde olduğunu anlayacaktır. Yenidoğan bir bebek 10-20 dk.’da bir idrarını yapmaktadır. Bağırsak alışkanlıkları ise bebekten bebeğe fark gösterir. Annenin zihninde bebeğin zamanlaması şekillendikçe yaklaşım kolaylaşır. Ebeveynin içgüdüsel olarak bebeğin gereksiniminin olacağını hissetmesi de bu yöntemin bir parçasıdır.



Diğer Yöntemler

Tuvalet eğitimine ilişkin başka yöntemler de denenerek yayınlanmıştır. Sesli alarm sistemi bunlardan biridir. Bu yöntem sağlam çocuk tuvalet eğitiminde kullanılan bir yöntem olmamasına rağmen sağlam çocuklar üstünde deneysel çalışma yapılmıştır. Belçika'da, "39" sağlıklı yuva çocuğunda denenen bu yöntemde çocuklara ıslaklıkta çalacak alarmlı bezler takılmıştır. Alarm çaldığı anda bakımdan sorumlu kişi çocuğu tuvalete oturtmuş ve bu sırada olumlu pekiştirme teknikleri ile süreci açıklamıştır. Buna ek olarak, bir bez bebekle çocuklara tuvalete gitme süreci çocuklara anlatılmıştır. Alarmlı bez takan grupta tuvalet kontrolü diğer gruba göre belirgin olarak daha hızlı gelişmiştir. Tuvalet eğitiminde cezalandırma yöntemi toplumların geneli tarafından terk edilmiştir. Ceza yöntemi içeren Azrin ve Foxx modeli ise günümüzde önerilmemektedir. Yine de sosyokültürel seviyesi düşük gruplarda bu tip uygulamalara rastlanabilmektedir.

GECE TUVALET EĞİTİMİ

Zor olan gündüz tuvalet alışkanlığıdır. Gece alt ıslatmalarının kesilmesi, bir eğitimle değil, gündüz kazanılan alışkanlığın devamı ile olur.

Baskıcı Olmayan Tuvalet Eğitimi kitabında Kowalzikie gece ve gündüzü birlikte yapmanızı öneriyor. Ve çocuğunuz kendisi uyanıp tuvalete gitmek isteyene kadar sizin geceleri 2 kez kalkıp onu tuvalete götürmenizi öneriyor. Birincisi uyuduktan 3 saat sonra, ikincisi de ondan 4 saat sonra. Yani örneğin çocuğunuz akşam saat 8'de uyuduysa, ilk önce 11 civarı kaldırıp tuvalete götürmek, ikinci olarak da gece 2 civarı tuvalete götürmek. Bir de Kowalzikie akşam saatlerinde çocuğunuzun içtiği sıvı miktarını eğer çoksa azaltmanızı öneriyor. Bunun için küçük bardaklar kullanmanızı öneriyor. Böylece çocuklar bardağı dolu görecektir ama içtiği sıvı miktarı azalacaktır diyor. Gece kazaları için de yatağın yanında yedek pijama ve yedek örtü bulundurmanızı öneriyor.

HALA ÖĞRENEMEDİ NE YAPMALIYIM?

Burada beklenti ve gerçekler devreye giriyor.

Beklenti;

-Çevrenizde 1-1,5 yaşında tuvaleti öğrenen çocuklar.

-Hala bez mi kullanıyorsunuz sorularına maruz kalma.

-Neden öğrenemedi bu çocuk hala sorgulamaları.

Dikkat ettiniz mi beklentilerde çocuğun durumu ile ilgili hiçbir açıklama yok. Toplumsal baskı ve algı yoğunlukta.

Gerçekler;

-Çocuk fiziksel olarak hazır değil.

-Zihinsel olarak hazır değil.

-Ruhsal olarak hazır değil.

-Anne baba olarak olumsuz tutumlara sahipsiniz.

Bir diğer gerçek;

Çocuklar, mesane kontrolü gerçekleşinceye kadar, ortalama olarak 2-3 yaşına kadar altlarını ıslatırlar. Çocuklarda mesane kontrolü gündüz yaklaşık 2 yaş civarında, gece ise 3,5 - 4,5 yaşları arasında kazanılır. Bu nedenle çocuklar, 5 yaşına gelene kadar enüretik olarak tanımlanmazlar. Çocukların, idrar ve dışkı kontrolünü kazandıkları 5 yaşından sonra idrar kaçırmanın hala devam etmesi "enürezis" olarak adlandırılır (Yavuzer 2001).

Ancak yine de bir problem olduğunu düşünüyorsanız tıbbi muayene yaptırmanız ve durumun nedenleri üzerine düşünmeniz işinizi kolaylaştıracaktır.

TUVALET EĞİTİMİ VE KİŞİLİK KURAMLARI

Freud ve Psikanaliz:Freud'a göre bireyin yaşam boyu göstereceği kişilik özelliklerinin temel belirleyicisi yaşamın ilk üç yılı içerisinde "beslenme, dışkılama" gibi fizyolojik süreçlerle ilgili olarak geçirilen yaşantılardır.

Yukarıdaki açıklamadan da anlaşılacağı üzere; tuvalet eğitimi konusunda sıkça referans verilen Freud'un makalelerinde tuvalet eğitimine başlama yaşının erken olmasının, ileride psikolojik sorunlara yol açtığı gibi bir bilgi bulunmuyor.

1905 yılında bu konuyla ilgili yazdığı "Three Contributions to the Theory of Sex" makalesinde Freud, tuvalete başlama yaşının değil tuvalete alıştırma sırasında yapılan hataların (sabun sokma, fiziki cezalar verme, vs.) birtakım psikolojik sorunlar yaratabileceğinden bahsetmiştir.

Yani tuvalet eğitimine erken başladım, çocuğum cimri olacak. Çocuğum kakasını yapmıyor sosyal ilişkileri bozuk olacak, saldırgan olacak gibi efsanelere çok kulak asmamak gerek.

Eriksson ve Psikososyal Gelişim Dönemleri:

Konuyla ilişkili bir diğer psikoloji kuramı ise kişilik gelişimini 8 ayrı gelişim basamağına ayırarak inceleyen Erik Erikson'a aittir. Erikson, psikososyal kişilik kuramında bir-üç yaş arasındaki dönemi özerkliğe karşı kuşku ve utanç evresi olarak nitelendirmiştir. Bu kurama göre ailenin hoşgörölü, dengeli ve tutarlı tutumları eşliğinde tuvalet eğitimi sürecini başarı ile tamamlayan çocukların anneye bağımlılığı azalacak ve kendinden emin bir şekilde çevresini keşfe çıkabilecektir.

Çocuk özerkliğini elde ettikçe ve yapmak istediklerini başarabildiğini gördükçe yeterlilik duygusu geliştirecek, benlik saygısı ve özgüveni artacaktır. Ancak tahammülsüz, hoşgörüsüz, aşırı korumacı, aşırı baskıcı gibi olumsuz tutumlar ile tuvalet eğitimi kazandırılmaya çalışılan çocuklarda utanma, kendinden şüphe etme, sarsılmış özgüven duygusu ve bağımlı kişilik yapısı geliştirme gibi olumsuz kişilik örüntülerinin gelişimine zemin hazırlanmaktadır.

Tuvalet eğitimi sürecinin kişilik gelişimi üzerindeki etkisi göz önüne alındığında çocuğun tuvalet eğitiminde başarılı olabilmesi için fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmasının beklenmesi, bunun için çocuğun vereceği hazır olma işaretlerinin izlenmesi uygun olacaktır.

Ailelerin bu sürecin zaman zaman zor olabileceğini kabul ederek kendilerini duygusal olarak tuvalet eğitimi sürecine hazırlamaları yine bir diğer önemli konudur.

"Tuvalet eğitimine yönelik kuramlardaki ortak nokta, tuvalet eğitiminin verilme yaşı ve yönteminden ziyade tuvalet eğitimi verilirken anne babanın çocuğa karşı tutumları olmuştur."



BUNLARI YAPMAYIN!!!

- Abartılmış duygulardan ve tepkilerden kaçın!
- ‘Tuvaletin var mı?’ diye sıkça sormayın.
- Kakasını çocuğa göstermeyin.
- Tuvalette bekletmeyin.
- Paniklemeyin, acele etmeyin.

Çocuğunuzun “Hayır!” demesinin iki sebebi olabilir:

- Gerçekten çiş yoktur. Çocuğunuz net bir şekilde “Hayır!” diyorsa ona saygı duymalısınız. "Tamam, sana güveniyorum. çişin geldiği zaman bana haber ver, ben mutfakta olacağım." diyebilirsiniz. Burada "çişin gelirse" değil "geldiği zaman" demek önemli, çünkü bu şekilde çocuğunuza çişinin geleceğini ve bunun an meselesi olduğunun mesajını vermiş olacaksınız.
- İkinci hayır deme sebebi, bir şeylere konsantre olmuş ve onu kaçırmak istemiyor olabilir. Defalarca hadi tuvalete demenin lüzumu yok. Zaten bir çocuğun sizin söylediğiniz bir şeyi değerlendirebilmesi için 20-30 saniye zamana ihtiyacı vardır. O yüzden bir kere söyleyip 30 saniye bekledikten sonra sizinle tuvalete gelmiyorsa iki şey yapabilirsiniz: Ya çocuğunuzun oynadığı oyuncakları yanınızda götürebilirsiniz ("Kamyonuna nasıl çiş yaptığını göstermek ister misin, hadi onu götürelim, seni izlesin.") ya da oyuncakla orada beklemesi için konuşabilirsiniz ("Ayıcık sene burada bekle, Tuna çiş yapıp hemen gelecek" gibi).

İlk gün ya da ilk 2 gün çok iyi gitmişti ama bir anda çok fazla kaza olmaya başladı, direnç gösteriyor.

Çocuğunuz yeni bir şey öğrenirken bir süre sonra sizin yardımınızı istemez, kendisi yapmak ister ve kendi kendine başardığı zaman öyle mutlu olur ki yüzündeki o "başardım!" ifadesi paha biçilmezdir.

İlk gün değişik bir şey gibi gelmiş olabilir, hatta belki de oyun gibi görmüştür ama ikinci gün ciddi olduğunuzu anlayınca “Hay allah! Ben özgürce istediğim yerde istediğim şekilde yapıyordum; şimdi bu da nereden çıktı!?” diyebilir. Onun için kontrolü ona vermek, sürekli etrafında bu konuyla ilgili hatırlatma yapmamak çok önemli.

Ancak çişinin/kakasının geldiğini anladığınız zaman şunu yapabilirsiniz: "Görüyorum ki çişin/kakan gelmiş. İşte lazımlığın burada." deyip ortamdan uzaklaşmak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak uzaklaşmak. Böylece ortamda direnecek kimse olmayınca, kendi seçimini kendi yapması için fırsatı olacaktır. Eğer sizin umursamadığınızı görürse mücadele edeceği bir şey kalmayacaktır. Ve bunu yaptığında bu sadece onun başarısı olacaktır. Ayrıca sizin için de böylesi çok daha kolay olacaktır. Çocuğum tuvalet eğitimini tamamlamıştı ama hâlâ arada sırada kazalar oluyor. Eğer düzenli kaza oluyorsa, tuvalet eğitimini tamamlamamış demektir. Eğer aylardır hiç kaza olmamış ve bir anda kazalar olmaya başladıysa muhtemelen hayatında değişen bir şeyler olmuştur ve ona tepki gösteriyor olabilir. Ama onun dışında arada sırada kazalar olabilir. Ve muhtemelen oyuna daldığında, bilmediği bir ortama girdiğinde,

Tuvalet eğitiminde ceza, depresyona yol açıyor





Çocuğu korkutarak tuvalet eğitimi verilmemeli

tatile gittiğinizde kazalar olacaktır. Bunu kendi kendine yemek yemeyi öğrenmesi gibi düşünün. Çocuğunuz kendi kendine yemek yemeyi bir kerede öğrendikten sonra bir daha hiç sorun yaşamadınız mı? Örneğin bir arkadaşıyla oyuna daldığında, çağırdığınız zaman gelip düzgünce yemeğini yedi mi? Ya da başka bir yere yemeğe gittiğinizde farklı çatal kaşıkları profesyonel bir şekilde kullanmayı becerebildi mi? Uzun lafın kısıası, tuvalet ihtiyacını uygun yerde gidermeyi öğrenmesi bir süreçtir. Yeni bir ortama gittiğinizde ilk olarak tuvaletin yerini gösterip “İhtiyaç duyduğunda tuvaletini buraya yapabilirsin” diyerek kaza riskini azaltabilirsiniz. “Baskıcı Olmayan Tuvalet Eğitimi” çok iyi gidiyor ama bir türlü kendisi söylemiyor, ben götürmezsem altına yapıyor. Belki řu ana kadar çocuğunuzun sinyallerini anlayamamış, hatta sinyal vermediğini düşünüyor olabilirsiniz. Bu da çocuğunuzun çışının gelme hissiyatı ile tuvalete gitmesi arasındaki ilişkiyi tam olarak öğrenememesine yol açmış olabilir. O yüzden tekrar birinci bloka dönüp çocuğunuzun altı çıplakken sinyallerini gözlemlemeniz ve bu sinyallere göre hatırlatma yapmanız gerekir. Bunu yapmazsanız, ileride kendisinin söylemesi de gecikir.

Son olarak, tüm bu süreç boyunca hatırlamanız gereken en önemli şey: **“Mükemmeli değil, ilerlemeyi hedefliyorsunuz.”** Kazaları değil, tuvalete giden çışleri saymanız hem sizin hem de çocuğunuzun ruh sağlığı için daha iyi olacaktır.

ENGELLİ BİREYLERDE TUVALET EĞİTİMİ

Pek çok çocuk mesane ve anüs kontrolünün gelişim basamaklarını sorunsuz geçer ve az bir destekle tuvalet becerilerini kazanır. Ancak engelli çocuk ve ailesi için tuvalet becerilerinin öğrenilmesi genelde sorunlar içerir. Yine pek çok engel türünde duyuşal bozukluklar, dikkat problemi, kas kontrolünde bozukluk ve gecikme, algılama ve anlama sorunları tuvalet becerilerinin öğretimini aksatan nedenler olarak karşımıza çıkıyor.

Zihin engelli çocuğun, bağırsak ve mesane kontrolünün oluşması, normal koşullara göre oldukça yavaş ve geçtir. Bu nedenle orta ve ağır derecede zihin engelli çocukların genellikle ergenlik-yetişkinlik çağına kadar tuvalet becerilerini öğrenemedikleri görülebilmektedir. Ayrıca pek çok engel türünde duyuşal bozukluklar, dikkat, kas kontrolü, algılama-anlama sorunları tuvalet becerilerinin öğretimini aksatan etkenlerdir. Zihinsel engeli olan çocuklar, bu etken ve özelliklerinden dolayı özel eğitim yöntemleri olmadan tuvalet becerisini kazanamazlar.

Geleneksel tuvalet öğretim yöntemine öğretimsel plan ve kullanılacak pekiştiricilerin (ödüllerin) belirlenmesiyle başlanır. 7-15 gün süre ile çocuğun tuvalet yapma saatlerini belirlemek amacıyla kayıt tutulur. Genellikle çocuk günde 4-5 defa çiş, 1 defa kaka yapıyorsa öğretime başlanır. Öğrenci doğru tepkileri öğrendikten sonra mesane ve bağırsak kontrolünü ve kendi kendine tuvalet yapmayı öğrenir.

Gündüz öğretim yöntemleri arasında kullanılan hızlı öğretim yaklaşımı ise normal boşaltım örüntüsünü değıştiren sıvı, gıda, fitil, şırınga ya da ilaçların kullanımını gerektiren bir yaklaşımdır. Bunun için normal boşaltım örüntüsünü belirlemek için 3-4 gün kayıt tutulur. Çocuğun tuvalet yapma saatinden 1 saat önce fazla miktarda sıvı verilir. Tuvaletle götürülür boşaltım olursa ödül verilir, boşaltım olmazsa ödül verilmez.

Tuvalet eğitiminde temel olarak kullanılan diğere bir yöntem gece öğretimidir. Gece tuvalet öğretimine, gündüz tuvalet yapma becerisini %75 ve daha fazla oranda kazanılmasından sonra başlanır. Gece tuvalet öğretiminde gündüz tuvalet öğretimine benzer olarak geleneksel yöntem ve hızlı öğretim yöntemi uygulanır.

Otizimli Çocuğun Tuvalet Eğitimi Nasıl Olmalı?

Otizimle ilgili son zamanlarda sıklıkla karşılaştığımız bir diğer sorun da şüphesiz ki “tuvalet eğitimidir”. Özellikle sosyal ve sözlü iletişim kuramayan otizm tanısı almış çocuklarımız için bu sorun daha da çetrefilli bir hal almaktadır. Otizm tanısı alan çocuklar, günlük yaşam rutinlerini bozacak değişikliklere pek olumlu yaklaşmamaktadırlar. Bu durum bez bağlanması alışkanlığını da kapsamaktadır. Zaten sözlü iletişimde sıkıntı yaşayan çocuklara tuvalet alışkanlığı kazandırmak daha da zorlaşmaktadır. Bu gibi durumlarda çocukların tuvalet alışkanlığına karşı kaygıları da artmaktadır. Tuvalet eğitimi verilmesi sırasında uygulanabilecek 7 önemli strateji ön plana çıkmaktadır;

1. Net ve basit resimler eşliğinde anlaşılır bir dil kullanın. Örneğin; uzun, komplike cümleler yerine ‘tuvalet zamanı’ gibi kısa, anlaşılır ve sempatik ifadeler kullanın.
2. İç çamaşırı giydirmeyi geciktirmeyin. Günümüz çocuk bezleri o kadar kaliteli oldukları ki bazen çocuklar altlarını ıslattıklarını dahi farketmezler. Çocuğunuza iç çamaşırı giydirdiğiniz takdirde ıslaklık onu rahatsız edecek ve tuvalet alışkanlığı edinmesini hızlandıracaktır.
3. Çocuğunuza altını ıslattığında aşırı tepkiler vermeden gereken temizliği yapıp kısaca bir dahaki sefere tuvalete gitmesinin sizi memnun edeceğini belirterek konuyu kapatın.
4. Başarıyı vakit geçirmeden ödüllendirin. Başarılı davranıştan hemen sonra verilen ödül davranışı kuvvetlendirmektedir. Görselliğin ne kadar önemli olduğuna yukarıda değinmiştik. Örneğin; tuvalet resminin yanına çocuğunuzun çok sevdiği

bir oyuncuğun resmini koyarak ve bunu da bir ok işaretiyle göstererek ve tuvaleti kullandıktan sonra ödül olarak resimdeki oyuncuğu vermeniz davranışı pekiştirecektir. Burada önemli olan husus, başlarda en küçük başarıyı bile ödüllendirmenizdir. Tek bir damlasını bile tuvalete yetiştirse bu hemen ödüllendirilmelidir.

5. Ödülü iletişim aracı olarak kullanın. Örneğin; çocuğunuz “eğer çişini tuvalete yaparsan sana oyuncak araba alacağım” cümlesini anlamayabilir. Bu durumda çocuğunuzun başarı ve ödül potansiyelini arttırmalısınız. Evde olduğunuz bir gün çocuğunuzun sıvı tüketimini arttırın, bu durum tuvalete gitme olasılığınızı arttıracaktır ve yukarıda belirttiğimiz gibi başarıyla tuvalete yetiştirilen tek bir damlayı bile hemen ödüllendirin. Tabi ki birçok kazayla karşılaşma ihtimaliniz yüksek olacaktır; ancak motivasyonunuzu bozmadan kaza ve başarıları bir kaç gün süreyle not ederek tuvalet ihtiyacı periyodunu belirleyin, böylece hareket alanınızı genişletin. Bir kez daha ifade etmekte fayda gördüğümüz husus ödülün hemen başarıdan sonra gelmesidir ki çocuğunuz ödülü ne için aldığını kavrayabilsin.
6. Sözlü iletişim sağlayamayan çocuğunuzun iletişime teşvik edin. Çocuğunuzun davranışlarına dikkat edin. Bazı davranışlar tuvalet ihtiyacının geldiği işareti olabilir. Mesela çocuğunuz tuvalet kapısına bakabilir, kemeriyle oynayabilir veya telefona bir klozet resmi yükleyerek onu işaret etmesi sağlanabilir. Burada önemli olan husus çocuğunuzun dolu bir idrar torbasının nasıl bir his olduğunu anlayarak bazı işaretlerle bunu size anlatabilmesidir. İdrar torbasını boşaltmanın vermiş olduğu rahatlık doğası itibarıyla bir ödül de olacaktır. Aile, bakıcı ve terapistler, çocuğun tuvaletini yapmadan hemen öncesindeki davranışlarına dikkat etmelidirler.
7. İhtiyaç duyulması durumunda muhakkak profesyonel yardımı alınmalıdır. Vaktinde yapılan müdahaleler sonuç almanızı hızlandıracak ve kolaylaştıracaktır.

KİTAP ÖNERİSİ

