

ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ

Sayın Anneler ve Babalar,

Çocuk doğduktan belli bir süre sonra anne babaların en çok düşündüğü ve sıkıntı yaşadığı konulardan bir tanesi de tuvalet eğitimidir.

Tuvalet eğitimi, çocuğun sosyal gelişimi açısından ve anne babaların da kendilerini başarılı olarak kabul ettiklerini gösteren çok önemli bir basamaktır.

Tuvalet eğitimi; hiç kimsenin yardımı ve hatırlatması olmadan, kendi kendine tuvaletinin geldiğinin farkına varıp ,tuvalete gidip, tuvaletini yapmasıdır.

Tuvalet eğitiminde çocuğun ve anne babanın hazır olma düzeyi son derece önemlidir.

Her çocuğun tuvalet eğitimine hazır olma yaşı farklıdır. Bazıları 18-24 ay arası buna hazır olma belirtileri gösterirken, bazı çocukta ise 30 aya kadar beklemek gerekecektir.

Tuvalet eğitimine başlamak için çocuğun; fizyolojik olarak kas gelişimini tamamlamış, gelişimsel olarak kendini ifade edebilecek becerileri kazanmış olması ve aynı zamanda da psikolojik olarak sağlıklı bir dönemde olması beklenmelidir.

Tuvalet eğitimine yön veren kişinin, olumlu tutumu ve davranışı, çocuğu zorlamaması ve çocuğa kızmaması son derece önemlidir.



Çocuğun Tuvalet Eğitimine Hazır Olduğunu Gösteren İpuçları

- Çocuk yürüyebiliyorsa,
- Basit emirleri yerine getirebiliyorsa,
- Kendi kendine basit giysileri çıkarabiliyorsa,
- Çocuk, gündüzleri en az 2 saat kuru kalıyorsa,
- Öğle uykularından kuru kalkıyorsa,
- Tuvalet ihtiyacını çeşitli hareketlerle veya sözle ifade edebiliyorsa,
- Bezi kirlenince rahatsız oluyorsa,
- Tuvaleti kullanmak istiyorsa,
- Barsak faaliyetleri düzenli ve daha önceden tahmin edilebilir düzeye gelmiş ise,
- Lazımlık yada oturağına ilgi gösteriyorsa,
- Çocuk, eğitime duygusal olarak hazır

Çocuğunuz, yukarıda sayılan maddelerin büyük çoğunluğunu yerine getirebiliyorsa tuvalet eğitimine hazır olduğu söylenebilir.

Eğer direniyorsa onu zorlamayın! Biraz daha zamana ihtiyacı olabilir. Zorlayıcı bir tuvalet eğitimi, çocuğun kendini kötü hissetmesine, kalıcı problemlere, kabızlığa yol açabilir. Ev değişikliği, kardeş doğumu, ailede ölüm, ayrılık gibi dönemler eğitime başlamak için uygun zamanlar değildir.

Tuvalet Eğitiminin Basamakları:

* Çocuğunuzun boyuna uygun lazımlık ya da klozete uygulanabilir oturma yeri alın. En önemli özellik, çocuğunuzun otururken ayaklarının yere değmesidir.,

* Çocuğunuzun günde bir iki defa elbiseleri ile lazımlığa oturarak pratik yapmasını sağlayın. Daha sonra elbisesiz oturmayı öğretin.

* Çocuğunuzun, tuvaletinin geldiğini belli eden işaretleri bilin,

* Çocuğunuzun, sizi tuvalette otururken görmesini sağlayın,

* Çocuğunuz, çiş de yapacak olsa oturarak yapmasını öğretin,

* Çocuğunuza, kolay çıkartabileceği elbiseler giydirin,



* Tuvalet eğitimi vermeye başladığınızda bez kullanımına son verin. Bez kullanmaya devam etmek eğitim süresini uzatacaktır,

* Lazımlıkta her kalktığında tuvaletini yapmamış olsa da ellerini sabunla yıkamasını öğretin

* Lazımlığı, çocuğunuzun yanında tuvalete boşaltın,

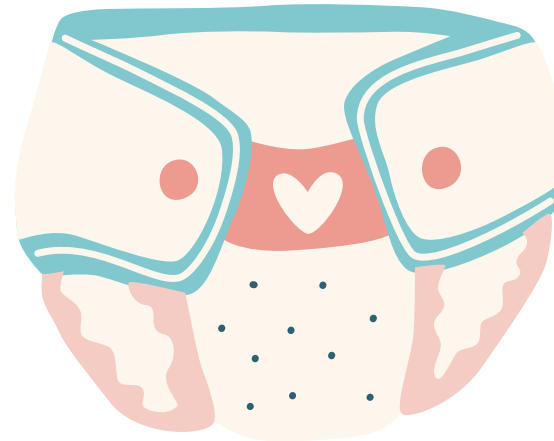
* Her öğrenme aşamasında sonra çocuğunuzun ödüllendirin, (takdir, gülümseme, küçük hediye vb.)

* Hata yapmasını normal karşılayın,

* Öğrenme başarılı olmuşsa iç çamaşırlarını giydirmeye başlayabilirsiniz,

* Sifonun sesinde korkuyorsa ilk etapta çekmesi için çok zorlamayın.

Gündüzleri tuvalet eğitimine başladığınızda geceleri alt bezine devam edin. Öncelikli amaç gündüz tuvalet kontrolünü sağlamaktır. Daha sonra gece eğitimine başlanmalıdır.



Gece Tuvalet Alışkanlığının Kazandırılması

Gündüz sorunu tamamen çözülsün bile, gece kontrolü haftalar, bazen aylar sonraya kalabilir. Alt bezini çıkardıktan sonra çarşafın altına naylon bir örtü sermeniz temizliği kolaylaştıracaktır. Bu aşamada;

▷ Gündüz tuvalet alışkanlığını kazanmış olması gerekir,

▷ Akşamları sıvı alımını azaltmanız, kuru gecelerin sayısını artıracaktır.

▷ Gece çiş gelirse ve uyanırsa, size seslenebileceğini ona hatırlatın,

▷ Gece beslenmesine dikkat etmeniz gerekir,

▷ Çocuk bezsiz yatırılmalı,

▷ Belirli aralıklarla uyandırıp tuvalete götürmeliyiz,

▷ Bu aşamada yatak ıslatması en doğal süreçtir. Normal karşılamamız gerekir,

▷ Islaklıktan rahatsız olan çocuklar geceleri tuvaletini tutmaya ve tutmakta rahatsız olduklarında da uyanmaya başlarlar

Belirli aşamadan sonra çocuklar gece tuvaletlerini tutabilir hale gelecektir.

Bu süreçte asıl hedef, çocuğunuzun tuvaletinin geldiğini fark etmesi ve uykudan uyanmasıdır. Çocuk uykuda altını ıslatmıyorsa gece uyandırmaya gerek yoktur.

Anne baba olarak çocuğunuza tuvalet alışkanlığı kazandırırken sizin göreviniz sorumluluğu tamamıyla üstlenmeniz değil; çocuğunuza mümkün olduğunca destek olmanızdır.