

ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ



Bahar mevsiminin gelmesi ve havaların ısınmasıyla birlikte, 2-3 yaş gruplarında tuvalet eğitimi konusu gündeme gelir. Anneleri tatlı bir telaş sarar. Ne zaman başlanması gerektiği, nasıl davranılması gerektiği konusunda kafalar karışır. Bizler de bu nedenle rehberlik birimi olarak konuyla ilgili, sizlere yararlı olacağını düşündüğümüz bir yazı dizisi hazırlamak istedik.

Tuvalet eğitimi için en uygun zaman 24 - 36 ay aralığıdır. 24 aylıktan itibaren bir çocuk mesane ve rektum kontrolü sağlayabilir. Bununla birlikte her çocuğun tuvalet eğitimine hazır oluş zamanı farklıdır. Önemli olan çocuktan gelen sinyalleri doğru zamanda değerlendirmek ve doğru anı yakalamaktır. Bu eğitime hazır olan minik adaylarımızın,

fiziksel olarak kasları, büyük ve küçük tuvaletini tutup, uygun zamanda bırakacak kadar güçlü olmalıdır. Bununla birlikte, basit komutları anlamak ve yerine getirebilmek, isteklerini kelimelerle anlatabilmek, kendi kendine basit giysilerini çıkarabilmek, en az 2 saat kadar kuru kalabilmek, tuvaletini yaparken bir yerlere saklanmak, tuvaletini yaptığında söylemek ya da rahatsız olmak ve değiştirilmesini istemek de diğer hazır oluş göstergelerinden sayılabilir. Bu belirtiler görülmeye başlandığında ebeveyn olarak kendinizi hazır hissettiğiniz en kısa zamanda bu eğitimi vermeye başlamanız önerilir.

Tuvalet eğitimine başlamadan önce, çocuğa çiş ve kakanın tuvalete yapıldığını anlatmak, bu konuyla ilgili çocuklara kitaplar okumak etkili olacaktır. Devamında süreci çocuklar için daha eğlenceli kılmak ve çocuğun tuvalet ritüelini oluşturabilmesi amacıyla, tuvalet sonrası el yıkamayı, sifonu çekmeyi ebeveynlerinden görmesi faydalı olacaktır. Böylece çocuğun hem bu durumun oldukça doğal olduğunu fark etmesi hem de anne-babayı kendine rol model alması açısından süreci kolaylaştıracaktır. Tuvalet eğitiminden önce, çocuğun tuvalet veya lazımlıkla tanışması önemlidir. Her gün belirli aralıklarla tuvaleti olsun veya olmasın tuvalete ya da lazımlığa (bezsiz ya da bezini çıkarmak istemiyorsa bezli olarak) oturması konusunda teşvik edilmelidir. Bu tür küçük ön alıştırmalar yapmak çocuğun tuvalet alışkanlığını kazanmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca bez değişimi sırasında kısa süreli bezini bağlamıyor olmak ve bu şekilde evde bir süre dolaşabilmesine izin vermek çocuğunuzu bezsiz kalma fikrine alıştıracaktır. Tuvalet eğitimine geçmeden hemen önce çocuğunuzu da bu fikre dahil edebilmek için, birlikte külot alışverişi yapmak da bu işin eğlenceli taraflarından sayılabilir.

Ön hazırlık kısmını tamamladıktan sonra tuvalet eğitimi sırasında özellikle dikkat edilmesi gereken noktalardan bazıları da aşağıda yer almaktadır.

Tuvalet eğitimini çocukla ilgilenen tek bir kişinin vermesi daha yararlı olacaktır. Özellikle bu sürecin çocuğun kendi konfor alanı olan evinde başlaması ve devam etmesi önerilir. Böylece çocuğun yaşaması ihtimal olan küçük kaçırma kazalarını ebeveynlerinin yanında deneyimlemesi daha sağlıklı olacaktır.

Bu süreçte çocuğunuzu iyi gözlemlemeniz ve çiş ya da kakasını yaparken nasıl davrandığının farkında olmanız onu uygun zamanlarda tuvalete yönlendirmeniz için yardımcı olacaktır. Örneğin yüzünün şekli değişebilir ya da yürürken bir anlığına durabilir. Bu tür durumlarda, onu tuvalete ya da lazımlığa yönlendirmekle devam edebilirsiniz.

Çocuğa sık sık tuvaleti olup olmadığını sormak yerine, belli aralıklarla (sıvı alımına bağlı olarak) tuvalete birlikte giderek ona eşlik etmeniz doğru olacaktır. Kakası için, her yemek öğününden sonra tuvalete oturtmak sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcı olacaktır. Ancak oturma süresinin çok uzun olmamasına dikkat edilmelidir ki çocuk kendi isteği dışında uzun oturmasına bağlı olarak sıkılıp inatlaşmasın.



Özellikle çocuğun tuvalet eğitim sırasındaki beslenmesine dikkat edilmelidir. Daha çok lifli gıdalar tüketmesi ve bol sıvı alması sağlanmalıdır ki kabızlık gerçekleşmesin.

Çocuk tuvaletini yaptığında onu çişinden ya da kakasından tiksindirecek, yaptığı şeyden utanmasına yol açacak sözler söylenmemelidir (ay ne pis, koktu vb).

Yapılacak olan araba yolculuklarında ya da gidilecek olan ev ziyaretlerinde küçük kazaların yaşanmaması için çocuğa takılan bez, onun aklını karıştıracak, tuvaleti geldiğinde nereye bırakacağı konusunda kararsızlık yaşamasına ya da tuvalet eğitimi konusunda başarılı olma-olamama mesajını verecektir. Bu nedenle ev dışındaki ortamlarda dahil olmak üzere, tuvalet eğitimine başladıktan sonra kesinlikle bez takılmamalıdır.

Bununla birlikte tuvalet eğitimi sırasında ebeveynlerin aşırı titiz davranması (dışarıdayken çocuğun tuvaletini eve kadar tutması yönünde yapılan tembihler, tuvaletin kapısını, musluğu peçeteyle tutmak vs.) çocuğun ev dışındaki bir ortamda tuvaletini bırakması konusunda korku ve zorluk yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle ev dışındaki bir yerde tuvalet ihtiyacını giderme durumunda, aşırı titiz davranmıyor olmanız önemlidir.

Son olarak, tuvalet eğitimi sürecini, tamamıyla sizin kontrolünüzde ve sizin verdiğiniz eğitime göre tamamlanacak bir süreç gibi görmeniz sizi aşırı yük altında bırakır. Bu sürecin sizden çok çocuğunuzun kontrolünde olduğunu unutmamalısınız. Dolayısıyla bir ebeveynin görevi; sorumluluğu tamamıyla almak değil çocuğuna mümkün olduğunca destek olmak, yüreklendirici davranmaktır. Bu süreçte yaşanan ve oldukça doğal olan altına kaçırma durumunu, her defasında sabırla ve anlayışlı karşılamakla bu sürece devam edilmelidir. Eğer çocuk aşırı tepkiler veriyor ve tuvaletini yapmayı kesinlikle reddediyorsa eğitim sürecine bir süre ara vermek önerilir.

Psikolog Rukiye EROĞLU

Konuyla İlgili Önerilen Kitaplar

Kızımın Tuvalet Kitabı - Net Çocuk Yayınları

Oğlumun Tuvalet Kitabı - Net Çocuk Yayınları

Kaynaklar: <https://www.youtube.com/watch?v=7An74DOFWdo>

