**ÇORUM ŞİRİNLER ÖZEL EĞİTİM ANAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**



**TUVALET EĞİTİMİ**

**Çocuklarda Tuvalet Eğitimi**

Tuvalet eğitimi çocuk gelişiminde büyümenin en büyük adımlarından biri olarak kabul edilebilir. Bebeklikten kurtulup çocukluğa geçiştir. Tuvalet eğitiminin başarılı olması için birincil koşul çocuğun fiziksel olgunluk olarak buna hazır olmasıdır. İkinci koşul ise sabırlı, tutarlı anne-baba tutumudur. Tuvalet eğitimi ne başlamadan önce anne-babanın çocuğun buna hazır olup olmadığını iyice gözlemlemesi gerekir. Tuvalet alışkanlığı çocukların bedensel ve duygusal anlamda kontrol sağlamayı öğrendikleri bir süreçtir. Fiziksel gelişimi basamaklarına bakıldığında 18 aydan itibaren çocuğun tuvalet eğitimi için gerekli olan kas (mesane) kontrolünü yapabildiği belirtilir. Ama burada bireysel farklılık etkeni devreye girer bazı çocuklar 2-3 veya 4 yaşında tuvalet eğitimini alırlar. Yaş önemli bir kriterdir, örneğin 1 yaşındaki bir çocuğu tuvalet eğitimi için zorlamak, fiziksel olarak sahip olunmayan bir beceriyi zorlamaktır. Sonuçta bu süreçten çocuk ve anne-baba duygusal olarak yıpranmış olarak çıkabilir



Tuvalet eğitimine başlamaya karar vermeden önce anne-baba çocukları ile ilgili birkaç noktayı gözden geçirebilirler.Öncellikle çocuğun gün içinde en az iki saat süreyle kuru kalabilmesi, ya da gün içindeki uyku saatinden kuru olarak kalkabilmesi çocuğun tuvalet eğitimi için gerekli olan kas kontrolünü geliştirdiğinin bir göstergesi olabilir.Bunun yanı sıra çocuğun tuvalet veya lazımlığa ilgi göstermesi, ıslak bezinden rahatsız olması tuvalet eğitimi için ilk adımlar olarak kabul edilebilir.



Ayrıca çocuğun basit yönergeleri (istediğiniz bir şeyi size getirir mi) uygulayabilmesi, kendi başına banyoya ya da evin başka yerlerine gidebilmesi, basit işlerde anne-babayı taklit etmesi, el-parmak kaslarını (küçük nesneleri tutabilmek, kolay giyilen bir pantolonu ya da şortu çekebilmek) yeterli şekilde kullanabilmesi tuvalet eğitimi için çocuğun hazır olduğunu gösteren diğer işaretlerdir.

Yukarıdaki maddelerin gerçekleşmesi durumunda çocuğun tuvalet eğitimi için gerekli olan fiziksel ve zihinsel olgunluğa sahip olduğu düşünülebilir. Ancak tuvalet eğitimi sadece fiziksel bir süreç değildir. Duygusal gelişim üzerinde de çok büyük etkisi olduğu bilinen bir süreçtir. Çünkü yaşamının ilk 2-3 yılında anneye bağımlı olarak yaşanan çocuğun gelişen beceriler ile birlikte bağımsız bir birey olduğunu fark ettiği bir dönemdir. Bu dönemde çocuk kendi bedenini kontrol edebildiğini fark eder, isterse tuvaletini tutabiliyor olmak kişisel denetim duygusunun gelişmesinin en önemli adımıdır. Bu nedenle bu dönemde baskı ile tuvalet eğitimi vermeye çalışmanın sonraki yıllarda davranışsal ve duygusal sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir.

Beden ile ilgili bu kontrol duygusunu kazanıldığı dönem aynı zamanda inatçılık ve ben merkezcilik dönemidir. Bu da zaman zaman anne-babanın tuvalet eğitimi konusunda zorlanmasına neden olur. Çocuk tuvaletini kendi istediği zamanda kendi istediği şekilde yapmak ister, eğer bu noktada anne-baba tarafından baskılanırsa o aman farklı tepkiler gösterebilir (klozete ya da lazımlığa oturmayı reddetmek, tuvaletini gizli gizli, evin köşelerine saklanarak yapmak gibi). Tuvalet alışkanlığını geliştirmede ceza kullanmak süreci ve çocuğun gelişimini olumsuz etkileyecek bir yöntemdir. Baskı ve zorlama çocuğun kaygısını artırabileceği için öğrenme sürecini de geciktirebilir. Ama bundan daha önemlisi ilerleyen yıllarda başka sorunların (gece-gündüz alt ıslatma, kaka kaçırma ya da kabızlık gibi) ortaya çıkma olasılığını arttıracaktır.



**Tuvalet Eğitimi için 9 adım.**

1. Sakin ve sabırlı bir tutum içinde olmak tuvalet eğitimi için en önemli adımdır. Anne- baba gergin olduğunda çocuk da bu gerginliği hissedecektir. Yüksek kaygı öğrenmeyi olumsuz etkiler.

2. Model olun. Mümkünse anne-baba olarak tuvaleti ne zaman, nasıl kullandığını anlatın. Çocuklar anne-babalarını taklit etmesi severler ve bir çok beceriyi de bu şekilde öğrenirler. Genelde siz tuvalete giderken sizi takip ederler. Bu süreyi onlara tuvalete niçin gittiğinizi ve neler yaptığınızı anlatarak kullanabilirsiniz.

3. İşaretleri okuyun. Anne-babalar çocuklarının ne zaman tuvalete gitmeye ihtiyaç duyduklarını anlarlar. Yüzünün aldığı şekil, oyuna ara vermesi, koltuğun arkasına saklanması gibi.. böyle bir durumda alıp onu tuvalete taşımayın ama tuvaletinin geldiğini ve onu yapma ihtiyacı olduğunu fark etmesini sağlayın.

4. Bir lazımlık alın. Bazı çocuklar için klozete oturmak korkutucu olabilir. Lazımlıkta kendilerini daha güvende hissedebilirler. Bazıları ise tam tersi yetişkinleri taklit etmek için klozete oturmaya istekli olurlar. Çocuğunuz için en uygun ve rahat olan seçeneği araştırın.

5. Kıyafetleri uygun seçin. Tuvalet alışkanlığını ilk kazandığı dönemler ve sonrasında mümkün olduğunca rahat diyip çıkarabileceği kıyafetleri tercih edin. Pantolonun düğmesi ve fermuarı ile uğraşmak tuvalete gitmenin önünde engel oluşturmasın.

6. Çocuğunuz lazımlığa ya da klozete oturmak istediğinde ilk seferler yanında olmak, bu davranışını ödüllendirmek ( illa maddi olarak değil, sarılmak, bir öpücük vermek de etkili bir ödüldür) davranışın pekişmesine yardımcı olabilir.

7. Lazımlıkta ya da klozette 4-5 dakika geçirdikten sonra tuvaletini yapmamış olsa da kalkmasını sağlayın. Arada kazalar olacaktır. Bu çok doğal ve öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Cezalandırmak, bağırmak, korkutmak çocuğun daha çabuk öğrenmesine yardımcı olmaz tam tersi süreci uzatabilir.

8. Bazen çocuğu yemeklerden ve uykudan kalktıktan sonra gibi zaman dilimlerinde kısa süreli olarak lazımlığa ya da klozete oturtmak tuvalet eğitimine yardımcı olabilir. Ama bunun baskı ve zorlama halinde olmamasına, çocuğun tepki geliştirmesine neden oluşturmamasına dikkat etmek önemlidir.



**Çocukta strese yol açabilecek ve tuvalet eğitimine başlamanın uygun olmadığı durumlar**

* Yakın zamanda gerçekleşmiş ya da gerçekleşecek bir taşınma
* Bakıcı değişikliği
* Kardeş doğumu
* Büyük bir hastalık
* Yakın zamanda bir ölüm yaşamış olmak
* Boşanma ve ayrılık
* Herhangi bir aile krizi



Tuvalet eğitimi verirken anne-babaların dikkat etmesi gereken bir diğer konuda da tuvalet temizliğinin öğretilmesidir. İlk yıllarda tuvalet temizliğini doğal olarak anne- baba yaparlar, ama yine de tuvalete gittikten sonra ellerin yıkanması, sifonun çekilmesi konusunda model olarak ve çocuğun bu davranışları yapmasını desteklemek önemlidir. Temel alışkanlıklar adından da anlaşıldığı gibi temelden doğru olarak öğretilirse ilerleyen yıllarda doğru şekilde gelişirler. Tuvalet temizliği konusunda da çocuğun becerileri geliştikçe daha etkin olması konusunda teşvik etmek gerekir. Uzun yıllar anne-babası tarafından tuvalet temizliğinin yapılması çocuğun duygusal ve özgüven gelişimini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Çocuğa uygun bir şekilde temizliğini nasıl yapması gerektiğini öğretmek, beceriyi geliştirene kadar destek olmak (becerinin gelişmesi için desteği zaman içinde azaltmak önemlidir) tuvalet eğitiminin bir parçası olmalıdır.