

ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ

Tuvalet eğitimi çocuk gelişimdeki en önemli basamaklardan biridir. Bebeklikten çocukluğa geçiş olarak kabul edilebilir. Her anne-baba bebeklerinin bir an önce bezden kurtulup tuvaleti kullanması için sabırsızlanır. Hatta bu becerinin daha çabuk kazanılması anne-babalık becerisinin göstergesi gibi algılanır. Aslında tuvalet eğitimi çocuğun fiziksel bir ihtiyacı üzerinde kendi kontrolünün kazanabilmesidir.

Bu kendiliğinden oluşmaz, anne-babanın rolü kimi zaman beklemek, motive etmek kimi zaman ise koçluk edip becerileri öğretmektir. Kesin olan tek şey vardır ki zorlamak, baskı kurmak, zamanından önce tuvalet eğitimi vermeye çalışmak olumsuz sonuçları beraberinde getirir.

Tuvalet eğitimi sadece bezden kurtulup, tuvaleti kullanmayı öğrenmek anlamına gelmez. Tuvalet eğitiminin gerçekleşmesi için çocuğun bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal becerilerin yeterli olgunluğa erişmesi gerekir.

Her çocuk gelişim basamaklarını aynı hızda tırmanmasa da genel olarak 15-18. aydan itibaren tuvalet eğitimi için gerekli olan kas (mesane) kontrolü becerisinin gelişmesi beklenir. Tuvalet eğitimi için kas kontrolünün gelişmesi birincil koşuldur, bazı çocuklar bunu 15. ayda başarırken bazıları 2-3 yaş dönemi içinde bu beceriyi geliştirir. Bu nedenle tuvalet eğitimine başlamak için 2 yaş dönemini beklemek önemlidir. Çocuk yeterli fiziksel olgunluğa erişmeden eğitime başlamak hem ebeveyn hem çocuk için hayal kırıklığı yaşanmasına neden olabilir.

Tuvalet alışkanlığının kazandırılmasında fiziksel olgunluk kadar bilişsel becerilerinde gelişimi önemlidir. Tuvalet gitme ihtiyacının ortaya çıkması için beyin ile beden arasında bağlantı kurulmalıdır. Çocuğun kendi ihtiyaçlarının basit kelime ya da cümlelerle ifade edebilmesi önemlidir. Zihinsel olarak tuvalet eğitimine hazır olmanın ilk işareti çocuğun tuvaletini yaptığını farkında olmasıdır. Bezini kirlettikten sonra bunu kelime ya da davranışları ile haber vermesi tuvalet eğitimine başlamada ilk adım olabilir. Bunun devamında çocuğun tuvaletini yaptığı anda bunu fark edip söylemesi gelecektir. Tuvalet eğitiminin tamamlanması için gerekli olan son adım ise tuvalet gitme ihtiyacını fark edip, kas kontrolü sayesinde tutmayı başarması, daha sonrasında haber verip tuvaletini lazımlığa ya da klozete yapabilmesi ile başarılı olur.

Tuvalet eğitimi sadece zihinsel ve fiziksel bir süreç değildir. Tam tersine tuvalet alışkanlığının kazanılmasında sosyal ve duygusal etkenlerin rolü oldukça önemlidir. Her şeyden önce çocuklar birçok beceriyi sosyal yaşam içinde gözlemleyerek, taklit ederek öğrenirler. Bu nedenle anne-babayı ya da yaşıtı olan bir başka çocuğun tuvaleti kullandığını gözlemlemek tuvalet eğitimi sürecini hızlandırabilir. Örneğin bazı çocuklar anne-babayı taklit etmek için lazımlığa oturmayı reddedip klozete oturmak isterler. Bu durumda klozete onun oturabileceği bir adaptör takmak uygun olabilir.

Tuvalet eğitiminin başarıya ulaşması için gerekli olan en önemli etken çocuğun duygusal olgunluğudur. Tuvalet alışkanlığı 2-3 yaş döneminde oturtulur, bu dönem aynı âmanda çocuğun bağımsızlaşma, kendi kontrolünü kazanma, doğal olarak inatlaşma ve gücünü gösterme dönemidir. Bu dönemde her şeye "hayır" demek onun için bir yaşam şeklidir. Bu durum anne-babaların işini olduğundan daha da zorlaştırır. Tuvalet eğitiminin anne-baba-çocuk arasında bir güç savaşına dönüştürmemeye çok dikkat edilmelidir. Tuvalet eğitimi

çocuğun kendi vücudunu, ihtiyaçlarını kontrol etmesi demektir. 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. Bu konuda baskı yapmak, güç savaşına girmek işleri daha da zorlaştırır.

Tuvalet eğitimine başlamadan önce anne-babanın çocuğun buna hazır olup olmadığını iyice gözlemlemesi gerekir. Anne-baba çocuklarının doğdukları günden itibaren gözlemleyen, onun ihtiyaçlarını en iyi şekilde anlayan ve çocuğun kişisel özelliklerini en iyi tanıyan kişilerdir. Tuvalet eğitimine başkalarının baskıları (hala bezine mi yapıyor, ne ayıp...) ya da kendi kaygıları (kardeşi onun yaşındayken öğrenmişti...) ile değil çocuğun özelliklerine göre karar vermek süreci kolaylaştıracaktır. Tuvalet eğitimine başlamaya karar vermeden önce anne-baba çocukları ile ilgili birkaç noktayı gözden geçirebilirler.

- Öncelikle 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. Bazı çocuklar ıslak bezden rahatsız olmayabilirler, ne de olsa hayatlarının ilk gününden beri bu onların normalidir. Bu nedenle ıslaklıktan rahatsız olması için uzun saatler bezi değiştirmemek iyi bir yöntem olmayabilir.
- Ayrıca çocuğun basit yönergeleri (istediğiniz bir şeyi size getirmek gibi) uygulayabilmesi, kendi başına banyoya ya da evin başka yerlerine gidebilmesi, basit işlerde anne-babayı taklit etmesi, el-parmak kaslarını (küçük nesnelere tutabilmek, kolay giyilen bir pantolonu ya da şortu çekebilmek) yeterli şekilde kullanabilmesi tuvalet eğitimi için çocuğun hazır olduğunu gösteren diğer işaretlerdir.

Tuvalet eğitiminde çocuğa yaklaşım

Tuvalet eğitimi için çocuğun gerekli (fiziksel, duygusal ve zihinsel) olgunluğa ulaşması birinci koşul, ikinci koşul ise sabırlı, tutarlı anne-baba tutumudur. Tuvalet alışkanlığının kazandırılmasında anne-babanın tutumu oldukça önemlidir. Özellikle inatlaşma döneminde bu alışkanlığı kazandırmak için çocuk ile işbirliği yapabilmek her zaman kolay olmayabilir.

Bu dönemdeki inatlaşma ile baş etmek için her anne-baba çocuğun kişisel özelliklerini de göz önüne alarak farklı yöntemler kullanabilir. Ancak bu yöntemler içinde işe yarama olasılığı en az olan kuşkusuz baskı yapmaktır. Çocuklar inatlaşarak, zor kullanarak ya da cezalandırarak tuvalet eğitimi vermek süreci uzatır daha da önemlisi çocuğun duygusal gelişiminde olumsuz etkiler bırakır. Bu tarzdaki yaklaşımla tuvalet eğitimi verilen çocukların ilerleyen yıllarda alt ıslatma, kaka kaçırma, kabızlık gibi sorunları daha sık yaşadığı belirtilmektedir.

Diğer taraftan anne-babanın geri çekildiği, pasif kaldığı durumlarda da tuvalet eğitiminin uzama riski artmaktadır. Tuvalet eğitimi fiziksel bir ihtiyaç ile ilgili olsa da anne-babanın

rehberliğine ve desteğine ihtiyaç duyulan bir süreçtir. Çocuğun kendiliğinden tuvaleti kullanmaya başlamasına beklemek de çocuğun gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Tuvalet eğitiminde 9 adım

1- Tuvalet eğitimine başlamak için çocuğun fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişim açısından yeterli becerilere sahip olduğundan emin olun.

2- Eğitime başlamak için uygun zamanı belirleyin. Çocuğun yeni bir beceriyi öğrenmesi, alışkanlığı kazanması için zamana ihtiyacı olacaktır. Bu nedenle tuvalet eğitimini aceleyle getirmek, başka geçiş ya da değişim dönemleriyle (taşınmak, kardeş doğumu vb) birlikte yapmak ya da annenin- çocuğun gergin, sıkıntılı olduğu dönemlerde harekete geçmek süreci başlamadan zora sokabilir.

3- Antrenman önemlidir. Tuvalet eğitimi bir anda kazanılan bir beceri değildir. Çocuğun öğrendiği her yeni beceri (konuşmak, yürümek, yemek yemek...) gibi aşamalar halinde gelişir. Antrenmanın ilk adımı onu yavaş yavaş lazımlığa alıştırmak daha sonra bezden kurtulmasını sağlamak olacaktır. Bazı çocuklar klozete oturmayı çok hevesli olabilirler bu durumda lazımlığa oturması için ısrar etmek yerine klozete onun oturabileceği bir düzenek hazırlamak daha anlamlı olacaktır. Antrenmanlar için gün içinde belli saatler ayarlamak işe yarayabilir. Uykudan kalktıktan sonra, yemekten sonra gibi. Bu zamanlarda çocuk uzun süre lazımlıkta oturmaya zorlanmamalıdır. 5-10 saniye bile otursa bu davranışı takdir edilmeli (aferin sana lazımlıkta çok güzel oturdun vb) tuvaletini yapmamış olsa bile kalkmasına izin verilemelidir. Bunlar ısınma turlarıdır. Amacı tuvaleti yapmasından çok düzene alışması, alışkanlığı kazanmasıdır. Hatta bu aşamada çocuk bezini çıkarmadan da lazımlığa oturtulabilir. Önemli olan tedirgin olmadan lazımlığa oturmayı kısa süre için de olsa başarabilmesidir.

4- Tuvalet eğitimi için size, çocuğunuza uygun olan yöntemi siz belirleyin. Kimi aileler tuvalet eğitimi için ilk başta 1-2 saat bezi çıkarıp, bu zaman diliminde onu tuvalete götürüp tuvaletini yapmasını beklerler (bunun anlamı çocuk tuvaletini yapana kadar lazımlıkta zorla oturtmak değildir tabi ki), zaman içinde bezsiz geçirilen zamanı uzatarak çocuğun tuvalet alışkanlığını kazanmasını beklerler, bazıları ise bezi bir defada tamamen çıkarıp çocuğun tuvaleti kullanması için desteklerler. İki yöntemden işe yarayabilir. Ancak ikinci de tuvalet kaçırma kazalarının riski yüksektir. Anne-baba bunu göze alarak eğitime başlamalıdır.

5- Model olmak. Anne-babanın tuvaleti kullanmada model olması ya da yaşıtı bir çocuğun tuvaletini klozete, lazımlığa yaptığını görmesi çocuğun tuvalet eğitimini hızlandırabilir. Kendi oyuncaklarını tuvalete götürmek, oyun sırasında onların tuvaletini yaptırmak da tuvaleti kullanmak ile ilgili kaygıların azalmasına yardımcı olur. Çünkü çocuklar bazen klozete düşmekten, sifondan korkabilirler. Bu korku ve endişelerini anlamak, onları rahatlatmak, güvence vermek tuvalet eğitiminin önemli bir parçasıdır.

6- 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.

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

8- 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. Çocuğun bireysel özelliklerini ve farklılıklarını göz önüne almak önemlidir. Kuzeni ya da kardeşi 2 yaşında öğrenmiş olabilir ama her çocuğun gelişim ve öğrenme süreci farklıdır, hazır olana kadar beklemek deneyip vazgeçmekten daha iyi olabilir.

9- 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. Çocuklar ilgi gösterilen davranışı tekrarlarlar. Bu nedenle tuvalet alışkanlığı kazanması aşamasında gösterdiği küçük gelişmeleri fark etmek ve bunu çocuğa göstermek önemlidir. Örneğin klozete ya da lazımlığa tuvaletini yaptığında babayı ya da anneanneyi telefonla arayıp haber vermek, onun bu davranışından dolayı ne kadar mutlu olduğunuzu söylemek etkili ödüllerdir. Unutulmaması gereken bir diğer konu da aslında bez değiştirme sırasında ebeveyn-çocuk arasındaki paylaşımın önemidir. Bez değiştirme işlemi sırasında anne-baba çocuk ile birebir, yakın temas halindedir. Tuvalet alışkanlığı kazanmak bu ilginin azalması anlamına geldiği için çocuk duygusal olarak tepki verebilir. Bu nedenle tuvalet eğitimi sırasında çocuk ile yakın ve fiziksel temas içeren ilişki kurmak için yeni fırsatlar yaratmaya dikkat etmek önemlidir.

Tuvalet eğitimine çocuğun bireysel özelliklerini dikkate alarak başlamak gerekir. Yaş, bilişsel ve duygusal özellikler her çocuk için doğru zamanın değişmesine neden olabilir. Genel olarak kızların erkeklerden daha çabuk tuvalet alışkanlığını kazandığı düşünülmektedir. Bunun bir nedeni aslında kızların genel olarak gelişim alanlarında erkeklere oranla daha hızlı olarak becerileri kazanması olabilir. Kız çocuklar erkeklere göre daha erken konuşurlar ya da sözel ifadeleri daha çabuk zenginleşir. Bu gibi becerileri önce kazanan çocukların tuvalet eğitiminde de daha hızlı ilerleyecekleri düşünülebilir. Diğer bir etken ise tuvalet eğitim ile daha çok anneler ilgilenir. Çocukların genel olarak model alma yöntemi ile öğrendikleri düşünülürse kız çocukları anne ile aynı anatomik özelliklere sahip oldukları için bu konuda daha rahat model alabilirler. Bu nedenle erkek çocukların tuvalet eğitiminde babanın da rol alması öğrenme sürecini olumlu yönde etkileyebilir.

İstenmeyen kazalar

Çocuklar mutlaka tuvalet eğitimi sırasında ya da sonrasında altına kaçırma kazaları yaşayacaklardır. Anne-baba olarak bu kazalara hazırlıklı olmak önemlidir çünkü kazalara nasıl tepki verildiği tuvalet eğitiminin seyrini belirleyecektir. Anne-baba tarafından azarlanan, cezalandırılan çocuklar yoğun bir suçluluk ve kaygı yaşayabilirler. Bu duygular öğrenmenin gerçekleşmesini engelleyecektir. Kazalar tuvalet eğitiminin bir parçasıdır aslında. Tuvaletinin geldiğini anlaması, tuvalete gidene kadar tutmaya çalışması... Beyin ile beden arasında bağlantının kurulmasında kazaların önemli bir rolü vardır.

Kazalardan sonra temizlik aşamasında çocuğu azarlamak ya da hırpalamak öğrenmeye yardımcı olmaz. Sadece "çişin geldiğinde bana haber verirsen seni klozete oturtabilirim" gibi kısa bir açıklama yeterli olacaktır.

Tuvalet eğitimi sırasında baskı kurmak, ceza uygulamak farklı sorunlara yol açabilir. Çocuklar baskı karşısında genel olarak iki tür tepki verirler. Birinci boyun eğmek, diğeri ise inatlaşmak, güç savaşına girmektir. Her iki davranış şeklide uzun vadede hem anne-baba-çocuk ilişkisini hem de çocuğun duygusal -sosyal gelişimini olumsuz olarak etkiler. Baskıya

karşı boyun eğmeyi tercih eden çocuklar yaşadıkları yoğun kızgınlık ve suçluluk duyguları nedeniyle farklı tepkiler (alt ıslatma, kaka kaçırma, kabızlık, çekingenlik, otoritenin olmadığı durumlarda saldırgan davranışlarda bulunmak ya da otoriteye ve başkalarına çok bağımlı olmak gibi...) verebilirler. Baskı altına olmak özgüven gelişimini de olumsuz yönde etkileyeceği için ileriki yıllarda sosyal ilişkilerde zorlanabilirler.

Anne-babası ile güç savaşına giren, inatlaşan çocuk da aslında benzer sorun ve sıkıntılar yaşayabilir. Anne-babanın otoriterini kabul etmeyen, kurallara uymayan, karşı gelen bir birey olarak gelecekte sosyal ilişkilerde sorun yaşayabilirler. Güç savaşları nedeniyle uzayan tuvalet eğitimi sadece alışkanlığın kazanılmasını değil anne-baba-çocuk arasındaki güven ilişkinin kurulmasını da etkiler.

Tuvalet sonrasında temizlik

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.