

Çocuklarda Tuvalet Eğitimi

Betül BALTACI
Uzman Psikolog

Çocuğun bezden kurtulması, hem çocuğun kendisi hem de ailesi için önemli bir gelişimin tamamlanmasıdır. Bu sürecin doğru zamanda başlaması çok önemlidir. Hazırlıksız bir başlangıç, çocuğun bu süreci rahat ve sorunsuz atlatmasına engel olabilir.

Çocukların gelişim süreci kendine hastır. Bu nedenle tuvalet eğitimi her çocukta farklıdır ve kendisini buna hazır hissetmesine bağlıdır. Tuvalet alışkanlığı 18.

ve 36. aylar arasında gelişir fakat gelişimine göre 5 yaşına kadar ertelenebilir. Daha önce veya daha sonra başlatılan tuvalet eğitimi farklı sorunlar çıkabilir. Bu nedenle bu sürecin tamamen çocuğa göre ayarlanması ve annenin bilinçli davranması çocuğun gelişimi için oldukça önemlidir. Bu dönemin zaman alacağını ve sabır isteyen bir süreç olduğunu unutmamak gerekir. Aşırı baskı veya eğitime erken başlamak, ileriki yaşlarda hem fizyolojik hem de ruhsal bazı sorunların



Çocukların gelişim süreci kendine hastır. Bu nedenle tuvalet gelişimini her çocukta farklıdır ve kendisini buna hazır hissetmesi- ne bağlıdır.

başlamasına neden olabilir. Aksi takdirde hiç eğitim vermemek ve zamana bırakmak ileride sorunlara neden olacaktır.

Tuvalet eğitimine ne zaman başlanmalı?

Tuvalet eğitimine hazır olup olmadığının sinyalini size en iyi çocuğunuz verecektir. Bu durum çocuğunuzun isteği haricinde, gelişimini tamamlayıp, iradesini kontrol etmeye başladığı anda gerçekleşecektir. İradesini kontrol etmeye başladığında, tuva-

let alışkanlığını da öğrenecektir. Kimi çocuk önce küçük tuvalet kontrolünü kimisi de önce büyük tuvalet kontrolünü öğrenir.

Çocuğunuzun size verdiği sinyallerle bunu anlamanız kolay olacaktır. Yürüyor ve kendini az da olsa kelimelerle ifade edebilmesinin haricinde, altının ıslaklığından rahatsızlık hissediyor ve bunu size söylüyor, gün içinde 2-3 saat kadar kuru kalabiliyor, bezinin dolu olduğu sinyallerini size veriyor ve tuvalete çıkma saatleri

rutin bir hâle gelmiş ise, çocuğunuza sabırla ve zamana yayarak tuvalet eğitimini vermeye başlayabilirsiniz.

Bu süreçte çocuğun kendini rahat hissetmesi, yani hayatında büyük değişikliklerin olmaması (taşınma, boşanma, yeni bakıcı, vs.) sürecin kolay atlatılmasına vesile olacaktır. Ayrıca farklı kişiler tarafından eğitim verilmemesi, kişinin sabit, sabırlı ve zamana yayarak bu süreci sürdürmesi de çok önemlidir.



Tuvalet eğitiminde anne ve babanın rolleri nelerdir?

Bu süreçte en önemlisi sabırdır. Tuvalet eğitiminin tamamlanması önemli bir gelişimsel aşamanın nokta-talanmasıdır. Bu durum büyük bir sorunmuş gibi algılanmamalıdır. Doğal bir süreçtir ve ne kadar olağan algılanırsa o kadar kolay atlatılacaktır. Anne babalar bu süreci kendi kontrolleri altında görmemelidir, aksine bu süreç tamamen çocuğun kontrolü altındadır ve sizin bu durumda sadece destekleyici bir rolünüz vardır.



Lazımlığın rahat ulaşılabilir bir yerde olması önemlidir. Eğitime başlamadan evvel çocuğunuzun zaman zaman oturmasına müsaade edin!

Sevimli iç çamaşırları ve uygun klozetler alın!

Tuvalet eğitimine dar bir zamanda başlamayın, unutmayın zamana ihtiyacınız var! Bu süreçte çocuğu utandıracak ya da tiksindirecek kelimeler söylemeyin!

Çocuğun giyindiği kıyafetlerin rahat ve kolayca çıkıyor olması hem sizi hem de çocuğunuzu rahatlatacaktır. Bu nedenle rahat çıkarılabileceği kıyafetler alın!



Tuvalet eğitimine başlamadan evvel, çocuğunuzun tuvalete veya lazımlığa alışmış olmasına özen gösterin. Bu süreç alışma aşamasını da kolaylaştıracaktır.

Çocuğunuzu sıkça tuvalete götürün. Birlikte gidin ancak uzun oturmamaya özen gösterin, bu durum alışma süresini uzatabilir!

Bu süreçte en büyük moral ve ödül "aferin" dir. Aşırı tepkilerden kaçının. Alkış ya da cezalandırmaların olmamasına özen gösterin!

Bu doğal sürecin sabırlı ve zamana yayarak atılması eğitim sürecini hem de hızlandıracaktır. Bunu sakın unutmayın!



Tuvalet eğitimi verilmeye başlandığı andan itibaren bezin artık kullanılmaması alışma sürecini hızlandıracaktır. Zaman zaman eğitim sürecinde altına kaçırılmalar olabilir. Bu durumda da sakin, sabırlı davranılmalı, çocuğa kızıp çocuk cezalandırılmamalıdır!

Gece tuvalet eğitimi ne zaman başlamalıdır?

Bezin aynı anda, yani hem gündüz hem de gece bırakılması, çok daha sağlıklı olacaktır. Bunun nedeni çocuğun geceleri bezlenmesi nedeniyle kendisine şartlı refleks verilmesi; "Geceleri bezini ıslatabilirsin" talimatıdır. Çoğu anneler geceleri rahat etmek adına bir süre daha çocuğun bağlanması taraftan olurlar.

Çocuğunuz artık gündüz bezden tamamen kurtuldu ve tuvalet alışkanlığı artık oturduysa gece eğitimine de başlayabilirsiniz. Fazla geciktirmeniz iyi olacaktır. Psikolojik açıdan 5 yaşına kadar gece ıslatmaları normal görülebilir fakat bu durum şartlı refleks sonucu 8 yaşına kadar devam edebilir. Bu durumu önlemek için geceleri bez bağlamayı bırakmak gerekmektedir.

Gece ıslatmaları devam ediyorsa ne yapılmalıdır?

Gece ıslatmalarının altında, çoğu zaman psikolojik nedenler yatmaktadır. Özellikle kaygılar, korkular ve kıskançlıklar bunların başında gelir. Tuvalet eğitimi kazandıktan bir süre sonra tekrar alt ıslatmalar başlamışsa bunun psikolojik bir nedeni olma ihtimali yüksektir ve bu durumda da bir uzmana başvurulmalıdır.