

TAVSİYE SAYFASI

Kendi Başına Tuvaletini Yapmak için Adımlar

Çocuklar, tuvalet ihtiyaçlarını kendi başlarına karşılamaya başladıklarında, bağımsızlık ve öz değer duygusu geliştirirler. Tuvalet eğitimi başlarda çok zor olsa da, çocuğunuz atacağı her adımın, onu tuvaletini kendi başına yapabilme bağımsızlığına daha fazla yaklaştıracağını unutmayın.

Çocuğunuza tuvalet eğitimi vermeye başlamadan önce, tuvaletinin geldiğine dair aşağıda verilerin belirtileri düşünün:

- Çocuğunuzun bezi en az iki saattir kuru mu?
- Çocuğunuz tuvalete gitmek için bir isteği mi var? (örneğin sifon çekmek için)
- Çocuğunuz, sözlü olarak veya işaretler kullanarak bezinin pislendiğini ve değiştirilmesini istediğini mi belirtiyor?
- Çocuğunuz, kıyafetleri giyinik olarak klozete mi oturuyor?
- Çocuğunuz diğer bakıcılarla aynı belirtileri mi gösteriyor?

Eğer çocuğunuzun tuvalet eğitimine hazır olduğuna dair birkaç belirti gösteriyor ise, işte hem sizin hem de çocuğunuzun bu önemli adıma hazırlanabilmeniz ve başarılı olabilmeniz için birkaç tavsiye:

ADIM 1: HAZIRLIK

- a) Bir başlangıç tarihi kararlaştırın ve çocuğunuza tuvalet eğitimi verme planınızı diğer bakıcılarla da konuşun. Çocuğunuzun da “büyük gün”ü bilmesini sağlamak için, kararlaştırdığımız tarihi takvime işaretleyin.
- b) Başlangıç gününüz yaklaştıkça, banyo mekanı ile çocuğunuz arasında olumlu bir ilişki oluşturun.

Bunu, banyoda müzik çalarak veya eğlenceli oyuncaklarla oynayarak yapabilirsiniz. Hatta banyoyu, çocuğunuzun el işleri, çıkartmaları veya en sevdiği televizyon kahramanının oyuncakları ile dekore edebilirsiniz.

- c) Alt bezleme ve tuvalet ile ilgili her türlü kıyafetini banyoya koyun. Bu, çocuğunuzun, artık eğlenceli bir mekan olan banyo ile ilgili olumsuz düşüncelerini yıkmasına yardımcı olacaktır.
- d) Klozetin üzerine yerleştirebileceğiniz bir klozet adaptörü temin edin. Çocuğunuz klozete oturduğunda kendisini rahat ve güvende hissettiğinden emin olmanız önemlidir.
- e) Bir lazımlık kullanmayı da düşünebilirsiniz; ancak biz, tuvalet eğitiminin klozete başlamasını önemle tavsiye ediyoruz. Bu, lazımlıktan klozete geçerken ihtiyacınız olacak ilave zamanı da ortadan kaldıracaktır.
- f) Çocuğunuz klozete otururken ayaklarını destekleyecek, basamaklı bir destek temin edin. En iyi destek için; poposu, dizleri ve ayakları 90 derecelik bir açı yapacak şekilde oturmalıdır. Bu, çocuğunuzun daha rahat çiş yapmasını ve barsak hareketleri olmasını sağlayacak olan ayak kaslarının rahat olmasını temin edecektir. Basamaklı destek, ellerini yıkaması için lavaboya uzanmasına için de kullanılabilir.
- g) Ayrıca, başlangıç günü geldiğinde çocuğunuzun giymesi için giysi ve iç çamaşırı temin etmeye de ihtiyacınız olacak. Mümkünse, yeni iç çamaşırlarını satın alırken çocuğunuzun da alışverişe dahil edin.

Kendi Başına Tuvaletini Yapmak için Adımlar, devamı var

- h) Çocuğunun çiş yapmasını ve barsak hareketlerini kontrol etmesini ödüllendirmek için çok tercih edilen bazı şeyler düşünün. Küçük miktarlarda verilebildiği ve çabuk tüketildikleri için, şekerlemeler, cipsler ve kurabiyeler gibi beğenilen yiyecekler önerilmektedir. Eğer yiyecek ödülü veriyorsanız, çocuğunuzun tüm torbayı görmemesine dikkat edin, aksi takdirde daha fazlasını isteyebilir.
- i) Veri toplama sayfasını ve tuvalet eğitimi adımlarını gözden geçirin. Çocuğunuzun ilerlemesinin kaydını tutmanız, desteğinizi ne zaman azaltmaya başlamanız gerektiği ve hangi hususlarda ilave eğitim vermeniz gerektiği konularında size yardımcı olacaktır. (daha fazla bilgi için ADIM 5'a bakınız)

ADIM 2: İLK GÜN

- a) Çocuğunuza çıkartması veya giyinmesi kolay bir pantolon veya sadece iç çamaşırı giydirin.
- b) Çocuğunuzu bol miktarda sıvı alması konusunda teşvik edin. Çocuğunuzun daha fazla miktarda sıvı tüketmesi, tuvalete daha fazla ziyarette bulunması demektir. Bu yaklaşım, çocuğunuza, klozete oturma alıştırmaları yapma ve böylece başarı olma fırsatı sağlayacaktır. Veri sayfalarını ve bir kalemi banyoda bulundurmaya unutmayın, böylece her tuvalet ziyareti ardından gerekli bilgileri hemen doldurabilirsiniz. Veriler, çocuğunuzun ilerlemesini kaydetmenize olanak tanıdığı için çok önemlidir. (daha fazla bilgi için Bölüm 5'e bakınız)

ADIM 3: TUVALET EĞİTİMİ ADIMLARI

- a) Her 45 dakikada bir VEYA çocuğunuz ihtiyaç hissettiğinin açık belirtilerini gösterdiğinde tuvaleti ziyaret edin. Bu, çocuğunuzun, "ihtiyacı olduğu" duygusunu, tuvalete gitme ile özdeşleştirmesine yardımcı olacaktır.

- b) Her tuvalet ziyaretinde aynı işlem sırasını takip etmeniz önemlidir. Bu, çocuğunuzun işlem sırasına ve beklentilere aşına olmasına yardımcı olmaktadır.

Takip etmenizi önerdiğimiz işlem sırasına beraberce bir göz atalım:

1. Çocuğunuza yaklaşın ve şöyle deyin: "Çiş yapma zamanı geldi" (veya hangi kalıbı kullanmaya karar verdiyseniz).
2. Sonra, onunla birlikte banyoya gidin.
3. Banyoya geldiğinizde, pantolonunu ve iç çamaşırını indirerek klozete oturmasını sağlayın.
4. Çocuğunuz, klozette en az 2 dakika oturmalıdır (eğer rahat görünüyorsa daha fazla).
5. Oturduğu sürece kendisini rahat hissetmesi için ona oyuncaklar, kitaplar veya diğer ilgili çekici şeyler verin.

Eğer çocuğunuz tuvalette başarılı olmuşsa, bir ödül vererek veya onu methederek, onunla ne kadar gurur duyduğunuzu gösterin. Ardından, adım 6'dan 10'a kadar olan adımlara devam edin.

6. Eğer gerekli ise, poposunu silin.
7. Çocuğunuzun ayağa kalkmasını ve sifonu çekmesini sağlayın.
8. İç çamaşırını ve pantolonunu kaldırarak giyinmesini sağlayın.
9. Çocuğunuzun ellerini yıkamasını ve kurutmasını sağlayın.
10. Bir önceki adıma dönün veya yeni bir adıma geçin.

Eğer çocuğunuz 2 dakika veya daha fazla süre içerisinde başarılı olamamış ise, daha sonra tekrar deneyebileceğini bilmesini sağlayın. Tuvalet ziyaretinizi bitirin ve 8-10 numaralı adımlarla devam edin.

- c) Çocuğunuzun, ne yapmasını istediğinizi bildirmenizi aşırı bağlı hale gelmemesi için, tuvalet eğitimi sırasında sözlü talimat vermekten kaçının. Genellikle, sözlü talimat olmaksızın, mimiklerle arkadan gelen fiziksel destek, bunu kendi başına yapmış hissetmesini sağlayacaktır.

ADIM 4: İLERİ DÜZEY TUVALET EĞİTİMİ TEKNİKLERİ

Çocuğunuz gün boyu düzenli olarak başarılı oluyor ve sadece bir iki ufak aksilik yaşıyor ise, artık gece tuvaletlerine teşebbüste bulunabilirsiniz. Gece tuvaletleri ile baş etmeye karar verdiğinizde aklınızda bulundurmanız gereken bazı tavsiyelerimiz var:

- Çocuğunuzun akşam saatlerinde aldığı sıvı miktarını kısıtlayın ve yatak zamanından 2-3 saat öncesinden itibaren sıvı vermekten kaçının.
- Yatağa gitmek için düzenli bir saat belirleyin.
- Yatağa girmeden hemen önce tuvalete gitmeyi de içeren, yatak öncesi yapılacak işler düzeni oluşturun.
- Sabah uyanır uyanmaz çocuğunuzun tuvalete götürün.

Ayrıca, barsak kontrolünün, mesane kontrolünden daha sonra gerçekleştiğini aklınızdan çıkarmayın. Çocuğunuzun, çişini yapmayı kontrol etmeye başladıktan sonra barsak hareketlerini kontrol edebileceğinin farkında olun.

ADIM 5: VERİ TOPLAMA

Kendi Başına Tuvaletini Yapma Veri Sayfası, tuvalet eğitimi ile ilgili adımların tamamını içermektedir. Veri sayfaları, bu süreç boyunca çocuğunuzun ilerlemesini kaydetmenize ve çocuğunuzun daha fazla (veya daha az) yardıma ihtiyacı olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacak. Formun doldurulması ile ilgili adım-adım talimatlar için “Kendi Başına Tuvaletini Yapma Veri Sayfaları”na bakınız.