



TUVALET EĞİTİMİ

ÖZLEM YAVUZ

ÇOCUK GELİŞİMCİ

İÇERİK

- Tuvalet Eğitimi Nedir?
- Tuvalet Eğitimi için Hazır Olma Süreci
- Tuvalet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar
- Tuvalet Eğitime Başlarken
- Tuvalet Eğitimi Süreci
 - Tuvalet rutinini bağımsız olarak tamamlama
 - Tuvalet ihtiyacını ifade etme

TUVALET EĞİTİMİ NEDİR?

Tuvalet eğitimi, çocuğun sosyal gelişiminde önemli bir basamaktır.

Her çocuğun tuvalet eğitimine hazır olma yaşı farklıdır.

Bazı çocuklar, 18-24 ay arası tuvalet eğitimine hazır olma belirtileri gösterirken, bazı çocuklarda ise 30 aya kadar beklemek gerekebilir.



Tuvalet Eğitimi için Hazır Olma Süreci

- *18 aylıktan itibaren, bağırsak ve mesane için gerekli olan kas kontrolü kazanılır.
- *Beden fonksiyonlarına duyarlılığı artar ve aynı zamanda bunları çeşitli ifade veya sözcüklerle tanımlayabilir.
- *İsteklerini ve ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilmektedir. Özellikle iki-üç kelimedenden oluşan cümleler kurabilir, bu ifadeleri anlayabilir.

Tuvalet Eğitimi için Hazır Olma Süreci

*2 yaş çocuğunun en önemli özelliklerinden bir tanesi de, amaca yönelik çalışmalarda motivasyonunun yüksek ve sabırlı olmasıdır. Sabırlı oluşunun yanı sıra, anne-babayı model alma ve taklit edebilmesi de tuvalet eğitiminde de kullanabileceği becerilerdendir.



Tuvalet Eğitimi için Hazır Olma Süreci

*2 yaş dönemi; soru sormaya, incelemeye, araştırmaya başladığı dönemdir, lazımlık veya tuvalet alışkanlıkları konusunda ilgisi artmıştır. Aileler 2 yaş çocuğunun bu özelliklerinden yararlanıp, çocuğa net ve öz bilgiler verebilirler.

Tuvalet Eğitimi için Hazır Olma Süreci

- * Tuvalet eğitimi, çocuğun duygusal gelişimi, fiziksel gelişimi ve aile eğitiminin birleşimiyle yol alır.
- * Büzgen kaslarını kontrol altına alabilen üç, dört yaşlarındaki bir çocuğun ebeveynleri, onun kendi başına lazımlığa oturmasını beklerse, bunu gerçekleştirmediğini göreceklardır. Ebeveynler, bunu çocuğa öğretmelidir.

Tuvalet Eğitimi için Hazır Olma Süreci

*Bunun dışında , çocuğun eğitime duygusal olarak da hazır olması gereklidir. Eğer direniyorsa, onu zorlamayın! Sadece biraz daha zamana ihtiyacı olabilir. Zorlayıcı bir tuvalet eğitimi, çocuğun kendini kötü hissetmesine yol açar, kalıcı problemlere, kabızlığa yol açabilir. Ev taşıma, kardeş doğumu, ailede ölüm, ayrılık gibi stresli dönemler denemeye başlamak için uygun zamanlar değildir.



Tuvalet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Bu sürecin belli bir zaman alacağı ve sabırlı olmaya bağlı olacağı önceden kabul edilmelidir.
- * Bu eğitim sabır ve zamanın rahatlıkla gösterilebileceği bir döneme koyulmalıdır.
- * Bu eğitime çocuk 3 yaşını bitirmeden önce başlamaya dikkat edilmelidir.
- * Çocuğun bu süreç boyunca kendisinin de kolaylıkla çıkarabileceği kemersiz , düğmesiz , beli lastikli pantolon veya eşofman giymesi sağlanmalıdır.

Tuvalet Eğitimiinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Tuvalet alışkanlığı kazandırılmak istenilen çocuğun altına artık hiçbir şartta bez bağlanmamalıdır. Çocuk bazen bezli bazen bezsiz olursa, yavaş yavaş kazandığı bu alışkanlığı çabucak kaybedebilir.

Tuvalet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Çocuk, gündüz altını ıslattığında (hava soğuk değilse ve sosyal ortam müsaitse) birkaç dakika ıslak alt ile bırakılır. Bu süre çok uzatılmadan temiz bir iç çamaşır ile alt değiştirilir.
- * İki yaşını geçmiş çocuklar genelde altı ıslak olarak dolaşmaktan zaten hoşlanmaz. Sizin ekstra bir şey söylemenize ne gerek var ne de ihtiyaç. Söyleyeceğiniz her bir ezici söz, süreci uzatacağı gibi, çocuğunuzun farklı davranış bozukluklarına da yol açabileceği unutulmamalıdır.

Tuvalet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Gece kazandırılacak tuvalet alışkanlığında, çocuk gündüz saatlerinde bol su ve sıvı içecekler içmeli, ancak yatmadan en az bir saat önce sıvı içecekler kesilmelidir. Susamaya neden olacak, yağlı, tuzlu ve tatlı yiyecekler yedirilmemelidir.

Tuvalet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Tuvalet eğitimi adım adım uygulanmalı , uygulanan adım tamamlanmadan sonraki adıma geçilmemelidir.
- * Tuvalet eğitimi bir rutine oturtulmalı , mümkün olduğunca program aksatılmamalıdır.
- * Tuvaletle ilgili her şey, banyo (eğer içinde tuvalet de varsa) ve tuvalet ile mekansal olarak sınırlandırılmalıdır.
- * Çocuğa güven vermek için klozetin üzerine bir adaptör yerleştirilmelidir.

Tuvalet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Gerekirse çocuğa sadece tuvalete gideceği zamanlarda yanına sevdiği bir oyuncak ya da bir nesne verilebilir.
- * Tuvalette oturma ve bekleme konusunda zorlanan çocuklar için , tuvalette otururken çocuğun sevdiği bir şarkı çalınabilir .
- * Çocuk tuvalet ihtiyacını klozetini kullanarak gidermeye başladığı andan itibaren çocuğa somut ödüller verilmelidir.

TUVALET EĞİTİMİ

Tuvalet eğitimi, tuvalet rutinini bağımsız olarak tamamlaması demektir:

- Tuvaleti geldiğinde tuvalete gitme
- Külot/Pantolonunu indirme
- Klozete oturma ve tuvaletini yapma
- Kişisel temizliğini yapma (yaşına ve gelişimsel düzeyine göre beklenir.)
- Tuvaletini bitirince klozetten kalkma
- Külot/Pantolonunu çekme
- Sifona basma
- Ellerini yıkama

TUVALET EĞİTİMİNE BAŞLARKEN

- * Çocuğumuzun tuvalet çizelgesi ile kuru kalma süresi belirlenir.
! Çocuğumuz gün içinde en az 2 saat kuru kalıyor olmalı.
- * Pantolonunu indirip çekebilmeli.
- * Klozete maksimum 5 dk oturabilmeli.

Tuvalet Eğitimiine Başlariken

-Pantolonunu indirip çekemiyorsa?

Tuvalet yaşına doğru pantolonunu indirip çekme becerisi öğretilmiş olmalıdır.

Eğer tuvalet eğitime başlama yaşı gecikmişse bu beceri tuvalet rutini içerisinde zincir beceriye dahil edilerek çalışılır.

Tuvalet Eğitimiine Başlarken

-Klozette oturmuyorsa?

Tuvalette uzun süreli (max. 5 dk.) oturma hedefi ile çalışmaya başlanılır.

Yönerge: “Klozete otur”

Hedef: “Tamam kalkabilirsin” diyene kadar oturmaya devam etmesi.

Eğer oturmazsa; yüksek sesle 5'e kadar sayılır ve kalkmasına izin verilir.

PEKİŞTİREÇ!

Tuvalet Eğitimi

* Çocuğumuzun özelliklerine göre tuvalete gitme zaman aralığı belirlenir.

Örneğın, yarım saatte bir.

* Belirlenen süre içerisinde altına kaçırmamaya başladığında tuvalete gitme zaman aralığı sistematik olarak arttırılır.

➤ *İlk hedef tuvaletini klozete denk gelmesi ve tuvaletin klozete yapılacağını öğrenmesi!*

Yönerge: “Tuvalet zamanı”

TUVALET ÇİZELGESİ

ADI SOYADI:

AY/ YIL:

GÜN/ SAAT							
08.00							
08.15							
08.30							
08.45							
09.00							
09.15							
09.30							
09.45							
10.00							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00							
11.15							
11.30							
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							

GÜN/SAAT							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00							
16.15							
16.30							
16.45							
17.00							
17.15							
17.30							
17.45							
18.00							
18.15							
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00							

Tuvalet Eğitimi

- * Tuvaletini altına kaçırdığında ne yapmalıyız?
- * Sakin olmalı, herhangi bir duygusal tepki verilmemelidir.
- * Çocuğumuzu tuvalete götürüp klozete oturarak sakin ve düz bir ses tonuyla “tuvaletimizi tuvalete yapıyoruz” denir.
- * Islak ya da kirli giysilerini tuvalette değiştirmeye özen gösterilmeli.

Tuvalet İhtiyacını İfade Etme

* Tuvalet eğitiminin bir diğer önemli ayağı, çocuğumuzun tuvaleti geldiğini ifade edebilmesidir. Eğer ifade etmiyorsa çalışmalıdır.

Yönerge/Sözel ipucu: Tuvaletimiz geldiğinde ne diyoruz?

* Sözel ifade varsa sözel, yoksa jest-mimik-el işaretleri kullanarak ya da resim yoluyla ifade etmesine yönlendirilir.

* İhtiyacı olduğunda tuvalete gitme isteğini bildirme becerisini kazanması zaman alabilir. Çocuğumuzu her tuvalete götürdüğümüzde sabırla çalışmaya devam etmeliyiz!

TEŞEKKÜR EDERİZ...



**Sosyal Medyada
Bizi Takip Edin!**



[youtube.com/Algiozelegitim](https://www.youtube.com/Algiozelegitim)

twitter.com/Algiozelegitim / facebook.com/Algiozelegitim