**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE TUVALET EĞİTİMİ**

Çocuğun eğitiminde en önemli basamaklardan biri tuvalet eğitimidir. Genellikle 3 yaşlarda başlanan tuvalet eğitimi çocuğun anne-babadan veya bakımından sorumlu kişiden bağımsızlaşmaya başlaması, sosyalleşmeye adım atması anlamına gelmektedir. 3 yaş Erikson’a göre ‘Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Dönemi’ ne denk gelir. Bu dönemde çocuklar başkalarına bağımlı kalmak istemezler; aksine özgürlüğü hissetmek isterler. Çocuğun özgürlüğünü hissetmesinin en önemli adımı tuvalet eğitiminde atılır.

Tuvalet yapma becerisi gelişimsel bir sıra halinde öğrenilir. Bu gelişimsel sıra şu şekildedir:

Çocuğun uyanık olduğu zamanlarda çiş ve kaka kontrolünü sağlaması (gündüz eğitimi), uyuduğu zamanlarda çiş ve kaka kontrolünü sağlamasından (gece eğitimi) önce gelir.

Bağırsak hareketleri mesane hareketlerinden önce düzenlenir. Yani çocuk kaka kontrolünü çiş kontrolünden önce kazanır.

Bedensel ve zihinsel engeli bulunan çocuklarda soyunma, giyinme ve temizlenmeyle ilgili tuvalet eğitimine dair ek beceriler normal çocuklardaki tüm becerilerde olan bağımsızlıkları geriden izler.

Tuvalet eğitimine başlamadan önce cevaplamamız gereken en temel soru, çocuğun tuvalet eğitimine hazır olup olmadığıdır. Çocuk hazır olmadan eğitime başlamak doğru değildir. Buna karar verebilmek için aşağıdaki maddeleri göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır:

**1)** Çocuğun fiziksel gelişiminin tuvalet eğitimi için yeterli olgunluğa erişmiş olmalı.

18 aylık olana kadar mesane ve bağırsağın boşaltılması temel bir reaksiyondur. Bu hem çocuğun merkezi sinir sisteminin eylem ve sonuçlar arasında ilişki kurmaya yeterli olmamasıyla hem de çocuğun dışkısını ve idrarını tutması için kaslarının olgunlaşmamış olmasıyla ilgilidir. Öncelikle çocuğun fiziksel özelliklerinin tuvalet eğitimine hazır olması gerekmektedir.

**2)** Çocuk altına yaptığı zaman bu durumdan rahatsız olduğunu gösteren davranışlar sergilemeli.

Çocuğun konuşarak kendini ifade edemiyor oluşu tuvalet eğitimine hazır olmadığı anlamına gelmez. Eğer çocuk dışkısını ya da idrarını bezine yaptığı zaman bu durumdan rahatsız olduğunu yüz ifadesiyle, hareketleriyle gösteriyorsa bu bize tuvalet eğitimine hazır olduğuna dair bir ipucu vermektedir.

**3)** Çocuk sizin verdiğiniz yönergeleri anlamalı ve uygulamalı.

Bu madde tuvalet eğitimi için ön koşul olmamakla beraber tuvalet eğitimini büyük ölçüde kolaylaştıran davranışların tümünü kapsar.

**4)** Çocuğun bezi gündüz saatlerinde en az 1.5-2 saat kuru kalmalı.

**5)** Çocuk kıyafet giyme ve çıkarma becerilerini edinmiş olmalı. (Bu madde bedensel engeli bulunan çocuklar için ebeveyn yardımıyla uygulanabilir.)

**6)** Çocuk 3-5 dakika boyunca oturur vaziyette bekleyebilmeli.

Çocuğun tuvalet eğitimine hazır olduğuna karar verdikten sonra eğitime başlamadan önce resimli kartlarla, şarkılarla, öykülerle çocuğu duygusal olarak da eğitime hazırlamalıyız. Tuvaletimizi neden beze değil de tuvalete yaparız gibi sorularla çocukta ön bilgi sağlamalıyız. Ayrıca eğitime başlamadan önce çocuğa ‘var, yok, çiş, kaka’ gibi kavramların verilmesi çok önemlidir.

Tuvalet eğitiminde kullanılan iki yöntem vardır. Bunlar; geleneksel tuvalet öğretimi ve hızlı tuvalet öğretimi yöntemleridir.

Geleneksel Tuvalet Öğretimi Yöntemi

**A. GELENEKSEL TUVALET ÖĞRETİMİ YÖNTEMİNE GÖRE GÜNDÜZ TUVALET EĞİTİMİ**

Geleneksel yöntemin dayanağı çocuğun tuvalet ihtiyacı aralığını sağlıklı biçimde saptamaktır. Eğitimine başlarken öncelikle ne kadar sıklıkla tuvalet ihtiyacının geldiğini anlamak için bir çizelge hazırlayın ve çocuğun tuvaletini yapma sıklıklarını 7- 15 gün süreyle bu çizelgeye kaydedin. Çocuğun kuruluk süresi en az 1 saatin üzerindeyse eğitime başlanabilir. Eğer kuruluk süresi bir saatin altındaysa çocuğun tuvalet eğitimine hazır olmadığına karar verilir ve tuvalet eğitimi ertelenip birkaç ay sonra tekrar kuruluk süresi belirlenmek üzere çizelge hazırlanır.

Çizelgeye göre çocuğu aynı sıklıkla düzenli olarak tuvalete götürün. Örneğin; çizelgeye göre çocuk bir veya iki saatte bir tuvaletini yapıyorsa çocuğu bir veya iki saatte bir tuvalete götürün. Mutlaka belirlenen saatten yaklaşık 10 dakika önce tuvalete götürmeye başlayın. Tuvaletini tuvalete yaptığı zaman mutlaka çocuğunuzu övün ve onu cesaretlendirin. İlerleyen zamanlarda çizelgeye göre kısa dönemli amaçlar koyarak çocuğu tuvalete götürme süresini uzatın. Çocuk doğru tepkileri öğrendikten sonra mesane ve bağırsak kontrolünü ve kendi kendine tuvaletini yapmayı öğrenecektir.



*\*Görsellerden yararlanılarak çocuğa ne yapması gerektiği anlatılır.*

**B. GELENEKSEL YÖNTEME GÖRE GECE TUVALET EĞİTİMİ**

Çocuk gündüz tuvalet eğitimini %70 oranda tamamladıysa gece tuvalet eğitimine geçilebilir. Gece tuvalet eğitiminde çocuğa akşam boyunca verilen sıvı miktarını azaltın ve mutlaka yatmadan önce çocuğun tuvalete gitmesini sağlayın. Çocuğu uyuduktan yaklaşık 1.5 saat sonra uyandırın ve altı kuruysa tuvalete götürün. Bu aşamada çocuğun tuvalete oturduğunda tamamen uyanık olması çok önemlidir. Çocuk yarı uyanık ya da tamamen uyuyorsa klozete oturtmanız çok faydalı olmayacaktır. Gece çocuğu uyandırdığınızda altı kuruysa 3 gün boyunca aynı saatte uyandırmaya devam edin, 4. gün 5 dakika daha geç uyandırın. Eğer çocuk uyandırıldığında altı ıslaksa hiçbir şey söylemeden üstünü değiştirin ve ertesi gün daha erken uyandırın. Yöntem bu şekilde kullanıldıkça çocuğun gece tuvalet eğitimini kazanabilmesi mümkün olacaktır.

Geleneksel tuvalet eğitiminde kullanılan 3 yöntem vardır. Bunlar;

**Kuruluk kontrolü**: Çocuğa kuru olup olmadığı sorulur. Çocuğun çamaşırının kuru olup olmadığına bakılır. Eğer çamaşırı kuru ise çocuğa kuru olduğu bildirilir ve ödüllendirilir. Eğer çocuğun çamaşırı ıslaksa ıslak olduğu bildirilir ve ödülden mahrum edilir.

**Tuvalet eğitimine ilişkin diğer davranışların öğretilmesi:** Çocuğun tuvalete oturması, çamaşırını indirip çekmesi gibi bağımsız olarak tuvaletini yapabilme ile ilgili bütün becerileri kapsar ve bu beceriler tuvalet eğitimiyle beraber verilir.

**Kaza yöntemi**: Çeşitli nedenlerle çocuğun altına yapması durumunda çocukla iletişim sınırlı tutularak temizlenir ya da kaza fark edildikten hemen sonra çocuğun ıslaklığı hissetmesi sağlanır. Temizleme sırasında çocuğa karşı tepkisiz kalınmalıdır ve çizelgeye göre bir sonraki denemede tuvalete 5 dakika daha erken götürülür.

**HIZLI YÖNTEM**

Hızlı yöntem genellikle ağır düzeyde zihinsel yetersizlik gösteren bireylerde uygulanmaktadır. Yönteme göre alınan sıvı miktarı arttırılır ve kişinin boşaltım döngüsü değiştirilir. Bu yöntemde genellikle kişinin çamaşırına nem sinyal cihazı yerleştirilir. 3-4 gün süreyle kişinin tuvalet yapma kaydı tutulur. Kişinin tuvalet yapma saatinden 1 saat önce içebileceği kadar fazla sıvı verilir. Öğretim gün boyu banyoda yapılır.

**A. HIZLI YÖNTEME GÖRE GÜNDÜZ TUVALET EĞİTİMİ**

* Kişi banyodaki sandalyeye oturtulur ve içebileceği kadar fazla sıvı verilir ve birkaç dakika beklenir.
* Kişiden çamaşırını indirmesi istenir.
* Kişiden tuvalete oturması istenir.
* Boşaltım gerçekleşirse yiyecek pekiştireci verilir ve öğrenci övülür.
* 20 dakika içinde boşaltım gerçekleşmezse tuvaletten kalkması istenir.
* Kişiden çamaşırını çekmesi istenir.
* Kişiden tuvaletin yanındaki sandalyeye oturması istenir.
* 5 dakika oturduktan sonra çamaşırının kuru olup olmadığı kontrol edilir.
* Kişinin çamaşırı kuru ise sevdiği yiyecek verilir.
* Kişinin çamaşırı ıslak ise sevdiği yiyecek gösterilir fakat verilmez.
* 30 dakikada bir öğretim tekrarlanır.

**B. HIZLI YÖNTEME GÖRE GECE TUVALET EĞİTİMİ**

Hızlı yönteme göre gece tuvalet eğitiminde kişinin yatağına ve tuvalete nem sinyal cihazı yerleştirilir. Yatmadan önce kişiye içebileceği kadar fazla sıvı verilir. Kişi saatte bir uyandırılarak tuvalete gitmesi istenir. Tuvaletteyken eğer 5 dakika içinde boşaltım gerçekleşirse kişi sözel olarak pekiştirilir ve yatması söylenir. 5 dakika içinde boşaltım gerçekleşmezse hiçbir şekilde pekiştirilmeden yatması söylenir. Eğitim süresince kişi 1 hafta boyunca yatağını ıslatmazsa yataktan ve banyodan nem sinyal cihazı kaldırılır. Eğer 1 hafta boyunca 2 kere yatağını ıslatırsa öğretim tekrarlanır.

**ÖNERİLER**

* Çocuğun tuvalet eğitimine duygusal olarak da hazır hissetmesi çok önemlidir. Eğer çocuğunuz eğitime karşı direniyorsa zorlamayın. Baskıcı bir tuvalet eğitimi çocuğun kendini kötü hissetmesine yol açacaktır.
* Otizmli çocuklar için tuvalet eğitimini belli bir rutine oturtmak işinizi daha da kolaylaştırabilir. Tuvalet eğitimi sırasındaki bütün işlemleri tuvalette yaparak sınırlamak da yine otizmli çocuklar için tuvalet eğitiminin kazanılmasında kolaylaştırıcı bir yol olacaktır.
* Tuvalet eğitimi boyunca çevre düzenlemesi gerekebilir. Örneğin; tuvalete çocuğun sevdiği bir oyuncağı yerleştirin veya lazımlığını sevdiği bir karakterle süsleyin.
* Bazı çocuklar tuvalete oturma konusunda direnç gösterebilir. Bu gibi durumlarda aşama aşama alıştırın. Örneğin; kıyafetlerini çıkarmadan oturmasına izin verin, klozetin kapağı kapalı iken oturmasına izin verin.
* Tuvalete oturup beklemekte sorun yaşayan çocuklar için bir şarkı boyunca oturtmak ya da saat kurmak size yardımcı olabilir.
* Sifondan korkma ya da sifonla çok fazla ilgilenme gibi durumlarda gerekmedikçe sifonu çekmeyin. Sifondan korkan çocuklar için çocuk uzaklaşmaya başladığı zaman sifonu çekin veya çekmeden önce çocuğa haber verin. Böylelikle ani bir sesle karşılaşmamış olur. Sifona çok fazla ilgi gösteren çocuklar için ilgisini başka bir yöne çekmeye çalışın, çocuğun eline sürekli tutmak isteyeceği bir oyuncak verin.
* Tuvalet kâğıdıyla oynayan çocuklar için gerekli miktarda tuvalet kâğıdını hazır bulundurun.
* Kimi çocuklar çamaşırını ıslattıktan sonra haber verir. Bu gibi durumlarda haber verdiği için çocuğunuzu övün ve bir dahakine daha erken söylemesi konusunda onu cesaretlendirin. Onur kırıcı kelimeler kesinlikle kullanmayın. Çocuğun temizliğini yaparken çocuğunuzu temizliğe ortak edin. Örneğin; çamaşırlarını kirli sepetine atmak. Bu hem çocuğunuzun özgüvenini destekler hem de tuvalet eğitimi konusunda sorumluluk sağlar.
* Tuvalet eğitimi süresince kesinlikle bez kullanmayın. Bir defaya mahsus olsa bile bez kullanmak tutarlılığı engelleyecektir ve süreci yavaşlatacaktır.
* Tuvalet eğitimi süreci boyunca rahat ve mutlu olalım. Uzun sürecek bir süreç bile olsa eninde sonunda başarılı bir şekilde biteceğine kendimizi inandıralım.

**Tuvalet Eğitimi Duygusal Olarak Çocuğu Nasıl Etkiler?**

◊ Bir çocuğa tuvalet eğitimini kazandırmak aylar sürebilir. Çocuğun bedensel ya da duygusal gelişimine göre bu süre uzayabilir. Çocuğun tuvaletini söylemesi için, yetişkin acele etmemelidir. Çocuk yeni bir öğrenme sürecine girdiği için, bu alışkanlıkları hemen kazanmasını beklemek hatalı olabilir.

◊ Yetişkinle çocuk arasında sağlıklı bir iletişimin olabilmesi için konuşmalara, ses tonuna, ifadelere çok dikkat etmek gerekmektedir. İletişim kurarken kullanılan yanlış ifadeler, çocukta olumsuz davranışların ortaya çıkmasına ve onun duygusal anlamda incinmesine neden olacaktır.

“Eğer altına yaparsan seni sevmem.”,

“Altını kirletirsen, seni gezmeye götürmem.” gibi şartlı bir dil kullanılmamalıdır.

“En sevdiğin oyuncağını elinden alırım.”

“Seni hiç kimse sevmez.”

“Altını kirletirsen, senden kötü koku gelir, kimse seninle oynamak istemez.”

gibi tehdit içeren ifadeler kullanılmamalıdır.

”Seni parka götürürüm.”

“Sana yeni bir oyuncak alırım.” gibi vaatlerden de uzak durulmalıdır.

Başkalarının yanında çocuğa; “Artık kocaman oldun, hâlâ çişini söylemeyi öğrenemedin. Yemek istemeyi biliyorsun; ama iş kakanı yapmaya gelince, yapmıyorsun.” gibi utandırıcı ve kırıcı sözler söylenmemelidir.

Yetişkinle çocuk arasında örnek bir diyalog: … (çocuğun ismi söylenir) şimdi tuvalete gitme zamanı. Hadi gidip bakalım çişin ya da kakan gelmiş mi? Bak burası tuvalet. Bu da senin oturağın / burası da tuvalet. Çişin ya da kakan geldiği zaman buraya geliriz. İşimiz bitince popomuzu temizleriz, ellerimizi yıkarız. Tertemiz oluruz, tamam mı?

◊ Tuvalete gitmeyi ve neler yapılması gerektiğini gösteren basit resimler birlikte boyanıp, çocuğun tuvalete gittiği yere asılabilir. Bu yolla çocuğun kulağı tuvaletle ilgili kelimeleri kaydetmeye başlar. Sonra da bu kelimelerin belirttiği işleri tanır ve bir gün ondan istenilen davranışı kendi başına yapar duruma gelir.