



## SAKİN SAKİN TUVALET ALIŞKANLIĞI KAZANDIRIYORUZ

Her çocuk eninde sonunda tuvalet alışkanlığını kazanacaktır ancak bunun zamanlaması çocuktan çocuğa (hatta aileden aileye) değişkenlik gösterir. Bununla birlikte zamanlama ile ilgili söyleyebileceğim ilk şey 18 aydan önce olmamasıdır. Zamanı belirlerken hazır olmak ise hem çocuğunuz hem sizin için en önemli kriter. Bu hazır olma ise genellikle 24 - 36 arasında oluyor. Kısacası acele etmeden çocuğunuzdan gelen sinyallere dikkat edin yeterli:) Çocuğunuz Tuvalet Alışkanlığı Kazanmaya Hazır mı?



- Yardımsız yürüyor mu?
- Desteksiz oturuyor mu?
- Kendi kendine basit giysileri çıkarabiliyor mu? (az bir yardımla da olabilir)
- Sadece küçük bir yardımla tuvaletten kalkıp oturabiliyor mu?
- Nesneleri bilinçli tutma, gözüyle nesnelere takip etme gibi el ve göz koordinasyonu gelişti mi?
- Söylediğiniz basit yönergeleri yerine getirebiliyor mu? ("topunu getir", 'ayakkabılarını bul' gibi basit talimatları anlayabilir hale gelmeleri)
- Tuvalet alışkanlığı ile ilgili sözcükleri anlıyor mu? (lazımlık, çiş, kaka gibi)
- Çişinin/kakasının geldiğini söylüyor mu veya vücut dili ile ifade edebiliyor mu? (bezini çekiştirme, tuvaleti geldiğinde saklanma, tuvaletini yaparken yaptığı bir aktiviteye ara verme gibi)
- Bez takmaktan veya bezinin ıslak/kirli olmasından rahatsız oluyor mu?
- Tuvalete karşı ilgisi ve merakı var mı? (Tuvaleti kullanan kişileri merak etmesi ve/veya taklit etmesi)
- Islak bez değiştirildikten sonra tekrar ıslanmaya kadar geçen süre 2 saati buluyor mu?
- Barsak düzeni tahmin edilebilir mi? (Kakasını günde iki defa, bir sabah bir de öğlen yemeğinden sonra yapar gibi)
- Gece kakasını yapmamaya başladı mı?

"Hayır" çoğunlukta, biraz daha zamana ihtiyacınız var demektir. Merak etmeyin 'evet'ler mutlaka artacaktır. "Evet" leriniz çoğunlukta ve siz de hazırsanız tuvalet alışkanlığı kazandırmaya başlayabilirsiniz.





## Nasıl mı?

Çocuğunuzla öncesinde konuşabilirsiniz. Klozeti/lazımlığı kullanabileceğini, çişini/kakasını oraya yapabileceğini anlatın. Hatta bezini değiştirme işlemini banyoda yapabilirsiniz. Bu durum çiş/kaka yapmak için tuvaleti kullandığınız sinyali verecektir. (Çocuğunuzla konuşurken gerçek isimleri kullanın; çiş, kaka, klozet, popo, pipi demekten çekinmeyin).

Tuvalet alışkanlığı ile ilgili kitaplar alıp birlikte okuyun.

Oyun oynarken bebekleri/hayvanları tuvalete götürün. Evde evcil hayvanınız varsa onu da gözlemleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun kullanacağı lazımlığı/klozet adaptörünü birlikte seçin. Onu ilk başlarda odasına, oyuncaklarının arasına koyup incelemesine, oyun oynamasına izin verin. Önce giysileri ile birlikte oturması konusunda destekleyin sonra belki bezini çıkararak oturmak isteyebilir, ne güzel olur değil mi?

Lazımlık/adaptör ile birlikte ihtiyaç olursa bir basamak da temin edin. Çocuğunuzun çişini/kakasını yaparken ayaklarının yere basması önemlidir.

Çişinin/kakasının geldiğini söylediğinde ya da bunu belli ettiğinde lazımlığa/klozete yapmayı isteyip istemediğini sorun, ama ısrar etmeyin.

Merak ediyorsa tuvaleti nasıl kullandığınızı ona gösterin. Sifonu çekmesine izin verebilirsiniz. Hatta belki kakasını bezine yaptığında, o da kabul ederse, birlikte tuvalete döküp sifonu çekerek 'bay bay' yapabilirsiniz.

Ödül/ceza kullanımını önermiyorum. Ama çocuğunuzun da takip etmesini sağlamak onu bu konuda cesaretlendirmek için sevimli takvimler yapabilirsiniz. Klozet veya lazımlığı kullandığı günler için farklı diğer günler için farklı bir resim çizebilirsiniz:)







## Unutmamanız Gereken Detaylar

Geri dönüşler ve kazalar olabilir. Bu durumu normal karşılamaya hazır mısınız?

İlk günlerde evden çok uzakta olmamak sizin için daha rahat olacaktır. Çocuğunuz kendini güvende hissettiği bir yerde ve şekilde çişini/kakasını yapmak isteyecektir (kendi evi, kendi lazımlığı gibi)

Çocuğunuza ara ara çişinin/kakasının olup olmadığını sorabilirsiniz ve klozete/lazımlığa yapmak isteyip istemediğini sorabilirsiniz ama çocuğunuzun bunun için ASLA zorlamayın.

Her çocuk kendi zamanlamasına sahiptir. Hazır olma yaşı ve tuvalet alışkanlığını kazanması için ihtiyacı olan süre farklıdır. Başka çocuklarla karşılaştırma yapmayın ve kendinizi zaman konusunda sıkıştırmayın.

Bu konuda çocuğunuzun cezalandırmayın ve de ödüllendirmeyin!

Çocuğunuzun yaşam rutininde değişikliklerin olduğu bir dönemde tuvalet alışkanlığı kazandırmaya çalışmayın.

- Hastalık döneminde
- Kardeşinin olması
- Taşınma
- Okula başlama veya okulunun değişmesi
- Seyahate çıkma
- Annenin işe başlaması
- Anne-baba ayrılığı gibi

*Tuvalet alışkanlığı kazandırılırken idrar-gaita tutma, buna bağlı kabızlık ve idrar yolu enfeksiyonu görülebilir. Hazır olmadan başladığında davranış değişiklikleri, kaygı düzeyinin artması, içine kapanma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Daha detaylı bilgi ve destek için danışmanlık alabilirsiniz. Yardım etmek için ben buradayım:)*

