

# Rehberlik Servisi Bülteni

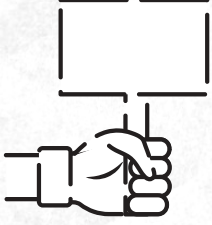
## TUVALET EĞİTİMİ

- Tuvalet alışkanlığı kazanmak her çocuk için farklı şekilde olabilir. Kimisi bu davranışı kazanırken heyecanla ve kolaylıkla edinirken kimisi zorlanarak bu davranışı edinir.
- Özel gereksinimli çocuklar içinse farklı yöntemlerle bu davranışı kazandırmayı kolaylaştırabiliriz.

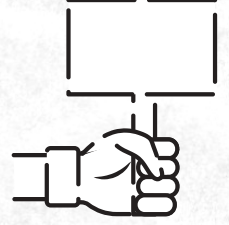


- Bu ayki bültenimizde tuvalet alışkanlığı kazandırmaya başlamadan önce dikkat etmemiz gereken konular, davranış kazandırma sürecini ele alacağız.
- Bülten 1 ve 2 olarak 2 sayı şeklinde çıkacaktır.

Her çocuk gibi özel gereksinimli çocuklar da benzer davranışlarla tuvalet eğitime hazır olduklarını bazı belirtilerle gösterirler. Ancak özel gereksinimli çocukların bu davranışları gösterme zamanları gelişim düzeylerine göre daha büyük yaşlarda olabilir.



Çocuğunuzun tuvalet eğitime hazır olduğunu gösteren ipuçları:



★ Bezini ya da kıyafetini ıslattığını/kirlettiğini size söylemesi, göstermesi ya da yüz ifadeleri ile bunu anlatması (kısaca sizin anlamanızı sağlaması).

Basit yönergeleri alabilir ve uygulayabilir olmalı ("Tuvalete git.", "Ellerini yıka."...) ★

★ Kas gelişiminin bu davranışları yapması için yeterli gelişimde olması gerekiyor (Pantolonunu çıkarmasını istediğinizde elleri, parmakları bunu yapabilir olmalı).

Kas gelişiminin bu davranışları yapması için yeterli gelişimde olması gerekiyor (Pantolonunu çıkarmasını istediğinizde elleri, parmakları bunu yapabilir olmalı). ★

★ Bağırsaklarının düzenli şekilde çalışması gerekir.

Mesane kontrolüne sahip olması gerekir (Gün içerisinde en az bir saat kuru kalabilmesi). ★

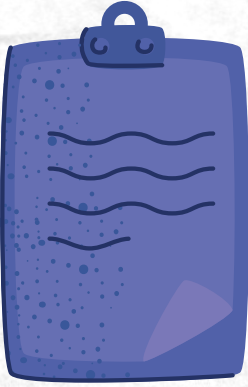


Tüm bunlar için çocuğunuzun bir çocuk doktoruna götürerek öncelikli olarak tıbbi bir sorun var ise onun çözülmesini sağlamalısınız. Bu sayede süreci daha kolay ve çocuğunuz için oluşabilecek olası acıları önleyerek daha sağlıklı geçirebilirsiniz.



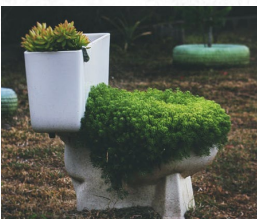
Biraz daha fazla öğretim, ihtiyaçlarına göre hazırlanmış yöntemler ve çaba ile özel gereksinimli çocuklar da tüm çocuklar gibi bu alışkanlığı kazanmada benzer adımları kullanacaklardır.

Bu süreç boyunca aklımızda tutmamız gereken en önemli konu iletişim olacaktır. Süreci çocuğunuzla iletişim kurarak ve onunla birlikte çalışarak verimli bir şekilde geçirebilirsiniz. İyi bir ekip olduğunuzda ve bunun çok iyi bir ekip işi olacağına inanın.



Bu büyük bir amaç olmadığını düşünün. Küçük bir kaç adım şeklinde parçalar oluşturun. Öncelikli olarak tuvaletin yerini öğrenmek, içindekini tanımak gibi adımlarla bütüne ulaşabilirsiniz. Sonrasında tuvalet eğitime geçerek sizin ve çocuğunuzun üzerindeki yükü hafifletebilirsiniz.

Bizim için basit gibi görünse de özel gereksinimli çocuklar için tuvalet eğitimi karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle temel olarak şu üç yöntemi uygulamak size ve çocuğunuza yardımcı olabilir: teşvik ve ödüller, görsel destekleyiciler, sosyal hikayeler.



Her çocuğun özel ve biricik olduğunu unutmamalıyız. Bir yöntem bir çocuk için işe yararken başka çocuk için işe yaramayabilir. Uygulama sürecinde çocuğunuz için yararlı olduğunu ve onu ilerlettiğini düşündüğünüz çalışmaya devam ediniz.

## TEŞVİK VE ÖDÜLLER

Özel gereksinimli çocuklarda diğer davranışları kazandırma gibi tuvalet alışkanlığını kazandırmada da ödüller, pekiştireçler önemlidir.

Çocuğunuza tuvalet alışkanlığı kazanırken küçük parçalara böldüğünüz bu davranışları olumlu pekiştirmeye, teşvik etmeye özen gösteriniz.

- **Davranışa övgü:** Tuvalete gittin, aferin sana.
- **Jestler :** Alkış, el ile onaylama işareti, başını sallama, beşlik
- **Mimikler:** Gülümseme, gözlerinle onaylama
- **Etkinlik ödülü:** Sevilen bir etkinliğe izin verilmesi(sevdiği oyuncakıyla oynamasına izin verme)
- **Sembolik pekiştirme:** Çizelge oluşturup yıldız, çiçek gibi simgeler verme(sevdiği çizgi film kahramanları simgeleri)
- **Yiyecek ödülü:** Sevdiği sağlıklı bir yiyecek verme



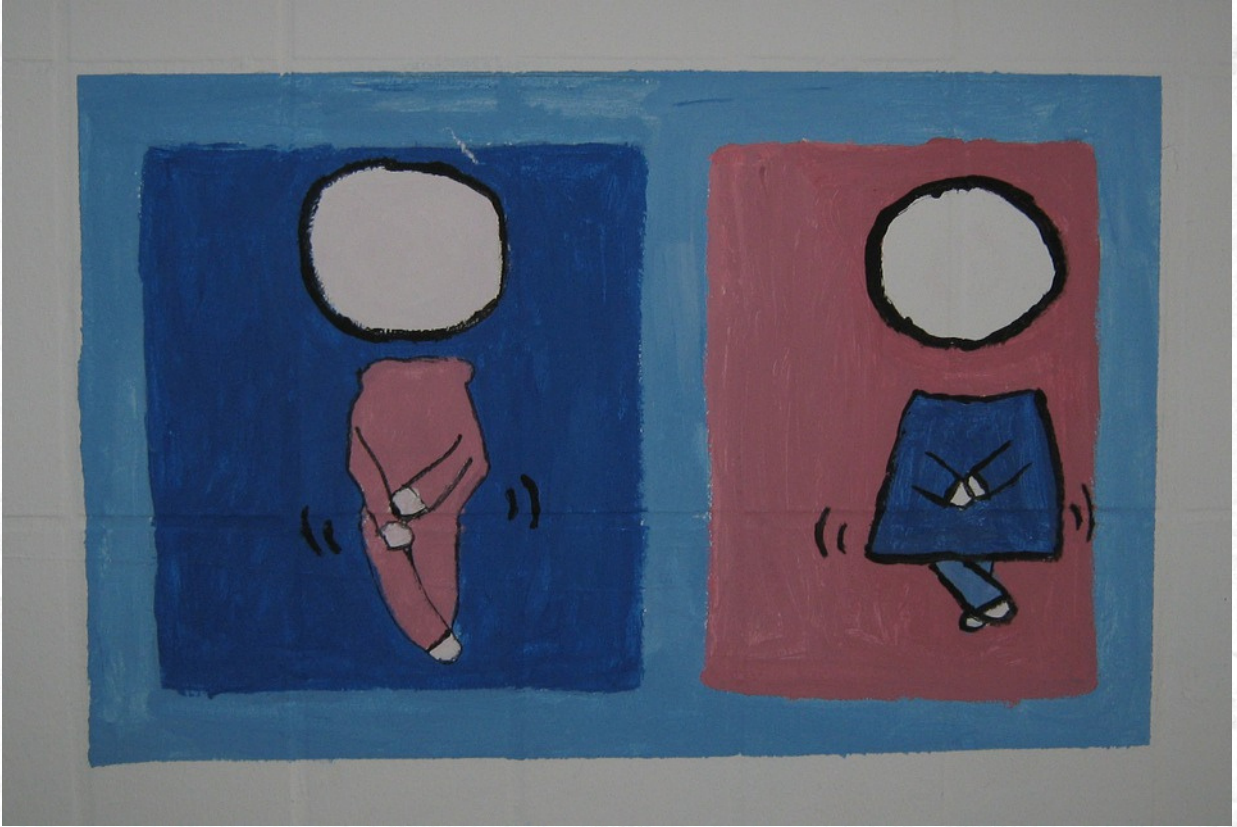
- Ödülleri kullanırken çocuğunuz üzerinde etkili olanları, onun sevdiklerini kullanmaya çalışın.
- Hangi davranışı pekiştireceğinizi tam olarak planlayın.

- Ödülü almadan önce çocuğunuz hangi davranışının pekiştirildiğini anlamasına yardımcı olun.(El temizliğini yaptın, aferin sana gibi)
- Çocuğunuzun ilerleme kaydettiği adımlardan sonra sözlü ve sözsüz pekiştirmeler dışındaki ödülleri aşamalı olarak kaldırınız. (Yiyecek gibi ödüller veriliyorsa bu zamanla azlatılmalı ve kaldırılmalıdır.)

## GÖRSEL DESTEKLEYİCİLER

Özel gereksinimli çocuklar gördükleri şeyleri yapmak daha kolaydır. Bir tuvalet rutini oluşturabilirsiniz. Rutini tuvalete yakın bir alana asmanız ikisi arasında bağlantı kurmasını sağlayacaktır.

- Kendiniz kartlar hazırlayabilirsiniz.
- Aşağıdaki şablonu kullanıp istek bildirirken kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- Diğer bir öneri olarak gerçek ya da oyuncak nesneleri sıraya koyarak tuvalet rutinin oluşturmak sizlerin elinde.





**Pantolonunu  
indir.**



**Tuvalete  
otur.**



**Tuvalet kağıdını  
temizlenmek  
için  
kullan.**



**Pantolonunu  
kaldır.**



**Ellerini  
yık.**

# SOSYAL HİKAYELER

Tıpkı görsel destekleyiciler gibi sosyal hikayeler de çocukların davranışları anlamasına, uygun davranışları geliştirmelerinde yol gösterici olacaktır. Hazır hikaye bulabileceğiniz gibi sizler de kendiniz çizim yaparak, kendi aile bireylerinizin fotoğraflarını kullanarak hikayeler oluşturabilirsiniz.

- Net resimli, basit hikayeler kullanmaya çalışın. Bu sayede çocuğunuzun kafasının karışmasını ve konudan uzaklaşmasını önlemiş olursunuz.
- Çocuğunuzun sadece yaşına değil gelişimine uygun şekilde yazılmış olmasına dikkat edin.
- Hikayede tuvalete ve tuvaletin kullanımına yer verilmelidir. Bu sayede öğrenilecek davranış netlik kazanacaktır.
- Tuvaleti nasıl kullanacağı hakkında bilgi verilmelidir.
- Tuvaleti neden kullanması gerektiği ve kullanmamasının sonuçları hakkında bilgi verebilir.



Buna benzer hikaye kitapları ve videolardan destek alabilirsiniz.



Pepee - Çişimiz Tuvalete Şarkısı - Pepee ve Pisi Çocuk ...



Temiz Tuvalet Kampanyası Eğitim Filmleri