



TUVALET EĞİTİMİ-2

- Bu sayı bir önceki sayı olan "Tuvalet Eğitimi 1 sayısının devamıdır.
- Bu sayıda tuvalet eğitiminde karşılaşılabilecek güçlükler, öneriler ve tuvalet alışkanlığını engelleyen durumları değerlendireceğiz.



- Özel gereksinimli çocuklar özellikle de otizmli çocuklar diğer çocuklara göre düzene karşı fazla hassastırlar.
- Bu durum tuvalet alışkanlığı kazanmada da etkisini gösterir. Uzun süre bez kullanarak bezli bir hayata alışkan çocuk bezden vazgeçmede zorlanır.

- Değişikliklere uyum sağlamak çocuğunuz için zorlayıcı olabilir. Ne kadar az değişiklik yaparsanız o kadar kolay sonuca ulaşabilirsiniz. Bu sebeple bir alıştırma evresi olarak kullanılan lazımlık evresini atlayabilirsiniz. Klozete direkt oturan aparatları, tuvalet alıştırıcı merdivenleri kullanabilirsiniz. Ya da yeni nesil tuvalet görünümlü lazımlıkları tercih edebilirsiniz.



- Bu süreçte şunlara dikkat etmelisiniz;
 - aparatın rengi, şekli, dokusu, yapısı, yüksekliği, soğuk-sıcaklığı korkutması/rahatsız etmesi
 - üzerine çiş gelmesinin rahatsızlığı
 - tuvaletin diğer odalara göre soğuk, karanlık olması (Ortamı onun seveceği şekilde düzenleyebilir, sevdiği bir oyuncak burası için alınabilir, çıkartmalar yapıştırabilirsiniz.)
 - aniden çıkan gürültülü ses (Bu sesin geleceğini önceden anlatın.)
 - Klozetin içindeki büyük delikten korkması (Tuvaleti gelmeden önce alıştırmak için her gün ara ara onu gösterin, ya da eğitim koltuğu kullanabilirsiniz.)



- Alıştırma iç çamaşırı kullanırken daha az emici olanları tercih etmeye çalışın. Bu sayede çocuğunuzun ıslaklığı da ha kolay hissetmesini ve tuvalete gitmesini sağlayabilirsiniz..

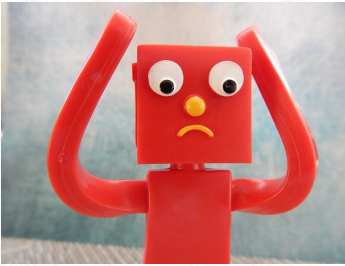
- Tuvalet alışkanlığı süresince belirli ve açık bir dil kullanın. Çocuğunuzun sizin ne demek istediğınızı tam olarak anlasın. Deyim ve atasözleri gibi yanlış anlaşılacak sözlerden uzak durun.

**Zeynep,
tuvalete otur,
çişini yap.**

**Tuvalet
zamanı!**

- Tuvalete gideceği zaman kullanmak için ailedeki her bireyin bildiği sabit bir söz seçin. Çocuğunuzun kafasının karışmasını önleyebilirsiniz. Tuvalet, banyo, klozet, lazımlık ya da ailenizde rahat ve ortak kullanabileceğiniz diğer kelimeleri seçebilirsiniz.

- Çocuğunuzun tuvalette uzun süre bekletmeyin, kendini cezalandırılıyormuş gibi hissetmemeli. 5 dakika yeterli bir süre olabilir.



- Sizin için zorlu bir süreç olabilir. Yine de sakin ve pozitif kalmaya çalışın. Çocuğunuzun sizin duygunuzu anlamakta zorlanabilir. Onu bu konuda örseleyici olmayın.

- Çocuğunuzla gelişim düzeyine göre tuvaleti geldiğinde yaşayabileceği fiziksel durumlar, hissedeceği duygular üzerine konuşmayı deneyin. Bu sayede onun tuvaleti geldiğinde kendini anlamasını sağlayabilirsiniz.



Karşılaşılabilecek Davranış Problemleri

- tuvaletten korkmak
- tuvalet dışındaki yerlere gitmek
- tuvalete tuvalet kağıdı ve diğer malzemelerle doldurulmak
- sürekli olarak tuvaleti yıkamak
- duvarlara ve/veya diğer yerlere kaka bulaştırmak
- kaka yapmayı reddetmek



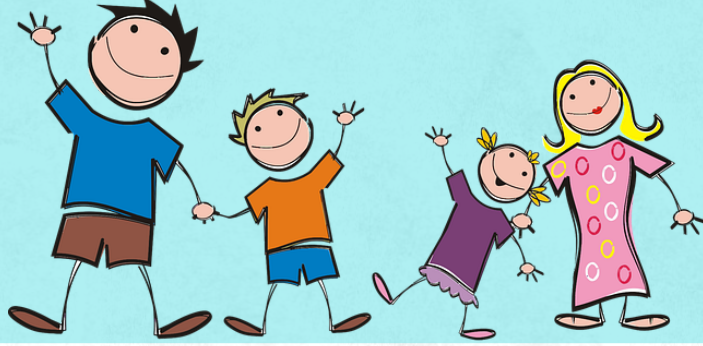
Yukarıdaki sorunlarından herhangi birini fark ederseniz ya da tüm çabanıza rağmen çocuğunuz tuvalet alışkanlığı kazanmıyorsa:

- Daha önce de bahsettiğimiz gibi çocuğunuzun tıbbi bir sorunu olup olmadığına yönelik olarak onu bir çocuk doktoruna götürün. Kabızlık ya da idrar yolu enfeksiyonu çocuğunuzun bu alışkanlığı kazanmasını engelleyebilir.
- Çocuğunuzun altını ıslattığı ve kaka yaptığı zamanları bir hafta boyunca not edin. Bir düzen şeklinde ise o zaman gelmeden siz çocuğunuzun tuvalete yönlendirin. Tuvaletinin geldiğini hissedemiyor olabilir.
- Bir çocuk psikoloğundan, özel eğitim uzmanından bu konuda özel destek alabilirsiniz. Sizin fark etmediğiniz bir durumu fark edip müdahale edebilenizde destek olabilirler.

Kabızlık:

- Çocuğunuzun kaka yapmaktan kaçınırsa kabız olabilir. Çocuklarda sık görülen bir durumdur.
- Yeterli miktarda **su ve sıvı gıdaların** ya da lifli gıdaların **tüketilmemesinde** kaynaklanabilir.
- Her çocuğın bağırsaklarının çalışması farklı olabilir; günde 2-3 kez kaka yapan ya da 2-3 günde bir kaka yapan olabilir. Uzman desteği alarak kabızlık üzerine beslenme düzeni ya da farklı yöntemler düzenleyebilirsiniz.

Tuvalet eğitimi çocuğunuzla aranızda bir savaşa dönüşürse şimdilik ara verin. 3 ay içerisinde tekrar başlayabilirsiniz. Unutmayın; bu sizin/çocuğunuzun başarısızlığı değil, sadece şuan hazır olmayabilir.



Çocuğunuz için bir tuvalet alışkanlığı çizelgesi oluşturabilirsiniz. Aşağıdaki resimleri fotokopi çektilip her güne yapıştırabilir, ataçla/mandalla tutturabilirsiniz. Ya da kendiniz resim çizebilirsiniz.

Bir gün içerisinde tüm yaptıklarını simgeler kısmında ilgili gün alanına yapıştırabilirsiniz. Sütun sayısını arttırabilirsiniz.

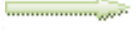


ISLAK



KURU

SİMGELER



GÜNLER



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR