



# TUVALET EĞİTİMİ

## Nasıl başlamalı?

Turks



Opgroeien

Kind & Gezin

Bu bilgilerin Flamanca sürümüne Kind en Gezin web sitesinden ulaşabilirsiniz.

# 1. TUVALET KULLANMAK, BİR ÇOCUK İÇİN ÖNEMLİ BİR DÖNÜM NOKTASIDIR

Tuvalet eğitimi, doğal bir gelişim olduğu kadar bir öğrenme sürecidir. Çocuğunuz büzgen kaslarının kontrolünü kazanır ve kendisinden beklenenleri anlamayı öğrenir. Tuvalet eğitimi bir çocukta sorunsuz ilerlerken başka bir çocukta biraz daha zaman ve çaba gerektirebilir. Erken başlamak önemlidir, bu sayede çocuğunuzun pratik yapmak için epey zamanı olacaktır.

Bu süreçte çocuğünüzü destekleyebilir ve **pozitif anlamda teşvik edebilirsiniz**. Bunu **birlikte** yaparsınız: ebeveynler, çocuk bakım servisi, büyük anne ve büyük baba vb. Çocuğunuzun çevresindeki herkes, tuvalet eğitiminde yardım etmek açısından önemlidir.

Bu broşür; bilgiler, yol haritası ve çeşitli ipuçları konusunda size yardımcı olacaktır. Sorunuz var mı veya ekstra desteğe ihtiyaç duyuyor musunuz? Bazen çocuğunuza neyin en uygun olduğunu bulmak için araştırmanız gerekir. Kendinize güvenin, çocuk yetiştiren başkalarıyla bu konu hakkında konuşun veya yardım alın.

## FİZİKSEL GELİŞİM

Çocuklar, adım adım kendi bedenleri üzerinde daha fazla kontrol kazanırlar. Tuvalet eğitimine başlamak için bu gereklidir.

- Bebekler, mesane kısmen dolduğu anda bilinçsiz ve refleks olarak idrar yapar. Bu günde 20 kez kadar olabilir. Bağırsak hareketleri de doğal olarak gerçekleşir.
- Yürümeye yeni başlayan çocuklar, bedenlerinin farkına varır ve kendilerine has bir istenç geliştirirler. Mesanelerinin dolduğunu bilinçli olarak hissetmeye başlarlar. İdrar yaparken veya bezleri dolduğunda fark ederler. Bunlar, tuvalet eğitimi desteğine başlamaya yönelik sinyallerdir. Çoğu çocuk için bu dönem 18 aylık oldukları zamandır.
- Genellikle 2 yaşından itibaren başlayan bir sonraki aşamada, çocuklar giderek "kontrol" kazanır. Başlarda idrar ve kakayı kısa bir süreliğine tutabilirler; bu nedenle hemen yakında bir tuvalet olması gerekir. Giderek daha uzun beklemeyi başarırlar.
- Gece altını ıslatmaması, gelişimin son aşamasıdır.

### Tuvalet eğitimi pozitif olarak destekleme ve teşvik etme

Bir çocuk, tuvalet eğitimi alabilmek için zamana ve fırsatlara ihtiyaç duyar. Buna nasıl yardımcı olursunuz? Sakin bir şekilde teşvik ederek, ilgi göstererek ve zaman ayırarak yapabilirsiniz. Hem evde hem de çocuk bakım servisi ortamında bol bol pratik yapma fırsatıyla ve kazaların olabileceği fikriyle. Özellikle de sabırla ve güvenle. Bir ebeveyn olarak, çocuğünüzü adım adım davet ederek, teşvik ederek ve motive ederek pek çok şeyi başarabilirsiniz.

## 2. ÇOCUĞUNUZU DESTEKLEMeye YÖNELİK BASİT İPUÇLARI

Tuvalet eğitimi bir **öğrenme sürecidir**. Bunu akılda tutarak, çocuğunuza bol bol **pratik yapma fırsatı** sağlayın.

- İdrar ve bağırsak hareketlerinin farkına varması için çocuğunuza yardım edin. Çocuğunuzun çömeldiğini, oynarken bir anlığına duraksadığını veya sessiz bir yer aradığını, yüz ifadesini değiştirdiğini, ellerini kalçasına koyduğunu görürseniz çocuğunuzun çiş veya kaka yaptığını **söyleyin**.
- **Eğlenceli, oyun oynar gibi ve sakın kalmasını sağlayın.**
- Çocuğunuzun öğrenmesine **zaman** tanıyın. İnançlı olun.
- **Küçük adımlar atın:** Çocuğunuz önce tuvaletle oynamak isteyebilir. Bu durumda, bir süreliğine kıyafetleriyle oturduktan sonra kalçası açık bir şekilde otursun. (Ayrıca bkz. olgunluk belirtileri, s. 4).
- Sabırlı olun ve hemen sonuç almayı beklemeyin.
- Baskı yapmaktan kaçının ve başarısız olduğunda ceza vermeyin; bu durum ters etki yaratır.
- **Tekrar ve destek önemlidir.** Çocuklar deneme yanılma yoluyla öğrenir. Bu şekilde, yapılanlar aşına ve tanıdık bir eylem haline gelir.

### Çocuğunuza tuvalet eğitimi vermek için birlikte çalışın

Tuvalet eğitimi vermenin en iyi yolu; ebeveynlerin, büyük anne ve büyük babaların, çocuk bakım servisi ortamının, dadının veya çocuğu yetiştiren diğer kişilerin çocuğu aynı şekilde desteklemesidir. Başlangıçtan itibaren, ebeveyn olarak bu durumu nasıl yöneteceğinizi kararlaştırın ve çocuğunuza bakım verecek diğer kişilerle koordine olun. Yeni bir adım atarken veya işler bir süreliğine zorlaştığında danışın.

### 3. OLGUNLUK İŞARETLERİ - ÇOCUĞUNUZUN “HASSAS” DÖNEMDE OLMASI

Bu olgunluk işaretlerinden birini fark ettiniz mi? O halde çocuğunuz “hassas” döneminde. Bu durumda çocuğunuz, tuvalet eğitime en açık halindedir. Çoğu çocuk için bu dönem 18 aylık oldukları zamandır. Sonraki sayfadaki yol haritası başlamanıza yardımcı olacak!

#### ANLAMA: ÇOCUĞUNUZ ŞUNLARI YAPABİLİR

- nesnelere ait oldukları yere koymak, ör. küpleri kutuya koymak. Çocuğunuz şunu anlar: Çişin yeri tuvalettir.
- dili yeterli düzeyde dili anlamak ve basit talimatları izlemek. Çocuğunuz şu görevi anlar: “Haydi, tuvalete gidelim.”
- gelip bir şey hissettiklerini söylemek veya çocuğunuz bezine bir şey yaptığını veya yapmakta olduğunu bilinçli olarak deneyimlemekte olduğu için oyunu yarıda kesmek.
- ıslak veya kirli bezi çirkin bulmak.

#### BECERİ: ÇOCUĞUNUZ...

- Bezini daha uzun sürelerle, düzenli olarak kuru tutabilir (ör. öğle uykusundan sonra bez kuru kalır).
- çişini veya kakasını yapmak istediğini söyleyebilir.
- kendi başına yürüyebilir, yardım almadan oturabilir ve tekrar ayağa kalkabilir.
- kendi başına veya biraz yardımla iç çamaşırın yukarı çekebilir veya indirebilir.

#### İSTEKLİLİK: ÇOCUĞUNUZ ŞUNLARI İSTER...

- rahatsız edici bulduğu için ıslak veya kirli bezden hemen kurtulmak.
- tuvalette veya klozette ne olduğunu bilmek (çocuğunuz meraklıdır).
- iş birliği yapmak, istekli olduğunu göstermek (bazen de “hayır” demek).

## 4. GÜN İÇİNDE ÇİŞ VE KAKA İÇİN YOL HARİTASI

### 1. ADIM: ERKEN BAŞLAYIN

**Çocuğunuzun** çişini veya kakasını yaptığını fark ettiğinizde veya bezini değiştirirken ne olduğunu **söyleyin**. Bunu doğumdan itibaren yapın. Bu sayede çocuğunuzun neler olduğunu anlamasına yardımcı olursunuz. Kaka ve çiş yapmak günlük hayatın parçası olup pis değildir.

#### İyi tuvalet nasıldır?

Şu özellikleri taşıyan bir tuvalet:

- çocuğunuzun güvenle ve rahat bir şekilde oturabileceği
- çocuğunuzun her iki ayağının da yere sağlam bir şekilde bastığı
- dizlerin kalçalarla aynı hizada veya biraz daha yüksek olduğu

Klozeti kullanmak istiyorsanız aşağıdakilerle yapabilirsiniz:

- ayakların destekleneceği bir basamak

ve

- çocuğunuzun otururken rahat edebileceği ve klozete düşmekten korkmayacağı bir çocuk oturağı.

### 2. ADIM ÇOCUĞUNUZU TUVALETİ KULLANMAYA HAZIRLAMAK VE ALIŞTIRMAK

**Bu adıma ne zaman geçmeli?** Yaklaşık 18 aylıkken veya daha önce ve ilgi gösterdiğinde (bkz. olgunluk işaretleri, s. 4) başlayabilirsiniz.

**Ebeveyn olarak** aşağıdaki konularda hazırlık yapmak da iyi olur:

- Gerekli ekipmanı edinmek: iyi bir tuvalet, iç çamaşırı, rahat kıyafetler vb.
- Başladığınızda pratik yapmak için zaman ayırın ve buna günlük faaliyetleriniz arasında yer verin.
- Büyük anne ve büyük baba, çocuk bakım servisi ve çocuğunuzun yetiştirilmesine dahil olan diğer kişilerle, tuvalet eğitimine nasıl ve ne zaman başlanacağı hakkında düzenlemeler yapın.
- Nereden bilgi alınacağı veya sorularınız olduğunda kimden yardım alabileceğiniz (s. 12)

## Çocuğunuzu gözlemleyin ve teşvik edin

Çocuklar genellikle pratik yapmaya hazır olduklarında buna dair işaretler verir. Bunu öngörebilirsanız fazla erken başlamayacağınız gibi geç de kalmazsınız. Çocuğunuza tuvaleti gösterin ve nasıl yanıt verdiğiine bakın. Çocuğunuz ilgi gösteriyor mu? Bu pratik anlarının oyun niteliğini koruyun ve baskı uygulamayın.

### Şunları yaparak çocuğunuzu teşvik edin:

- tuvalete gitmek hakkındaki bir kitabı birlikte okumak. Bölgenizdeki kütüphaneyi muhakkak kontrol edin.
- tuvalet eğitimi hakkında videolar izlemek.
- konuşma, şarkılar, kelime oyunları vb. yoluyla tuvalet eğitimi hakkında konuşmak (çiş, kaka, tuvalet, klozet vb.)
- oyuncak blokları veya diğer nesnelere doldurup çıkarmak. Bu, "içinde" sözcüğünü anlamaya yardımcı olur. Bu bloğun yeri, kutunun "içindedir." Çişin yeri tuvaletin "içindedir."
- ıslak ile kuru arasındaki farktan söz edin ve deneyimleyin (ör. bezleri değiştirirken, yıkama sırasında veya çocuğunuz banyo yaparken). İpucu: Bebek bezinin altına iç çamaşırı koyun, böylece çocuğunuz çiş mi yoksa kaka mı yaptığını hissetmeyi öğrenir.

### Tuvaleti kullanmaya alışmak

- Tuvaleti kolayca görülen ve ulaşılabilen bir yere koyun.
  - 2 yaşın altındaki çocuklarda size yakın bir yere yerleştirilebilir (ör. oyun alanı, oturma odası veya mutfak).
  - 2 yaşın üstündeki çocuklar genellikle biraz daha fazla mahremiyet ister. Bu nedenle tuvaleti banyoya veya tuvalete koyun.
- Çocuğunuzun tuvaletle oynamasına izin verin.
- Tuvalet hakkında konuşun ve çocuğunuzun sizinle banyoya girmesine izin verin. Bu, tuvaletin nerede olduğunu, nasıl kullandığınızı ve amacının ne olduğunu gösterir.
- Tuvalete koyduğunuz bir oyuncak ayı veya bebek örnek olabilir.
- Çocuğunuzun düzenli olarak altı açık halde tuvalete oturmaya çağırın (ör. çocuğunuz banyo yapmadan önce).

### 3. ADIM: TUVALETİ DÜZENLİ OLARAK KULLANMAK

**Bu adıma ne zaman geçmeli?** Çocuğunuz tuvalete alıştığında veya yaklaşık 2 yaşındayken.

Bir süre pratik yaptıktan sonra çocuğunuz tuvalete alışacak ve ne beklediğinin farkına varacaktır. Bu, tekrar eden belirli zamanlarda tuvaleti sunmak için iyi bir zamandır. Düzenlilik ve öngörülebilirlik, çocuğunuzun iş birliğine daha yatkın olmasını sağlar. Bu nedenle, tuvaleti her gün tekrarlayan zamanlarda sunun. Örneğin:

- uyandıktan sonra
- yemekten sonra (kahvaltı, öğle yemeği, atıştırmalık ve akşam yemeği)
- uyumadan önce

Fakat aynı zamanda

- Çocuğunuz isterse
- çocuğunuzun çişinin veya kakasının geldiğini fark ettiğinizde (ör. sallanıyorsa veya çamaşırını çekiştiriyorsa)

#### Pratik detaylar:

- Çocuğunuza rahat kıyafetler giydirin.
- Düzgün şekilde idrar yapabilmek için rahat bir oturma pozisyonu gereklidir. Çocuğunuzun çamaşırını ayak bileklerine kadar indirilmiş halde, bacakları hafif açık şekilde oturmasına izin verin.
- Kitap koymak, biraz konuşmak vb. rahat bir ortam oluşturur.
- Tuvalet üstünde 2 ila 5 dakika oturmak yeterlidir.
- Günde 5-7 kez sabit tuvalet zamanı seçin
- Çiş yaptıktan sonra tuvaleti tekrar sunmak için 1,5-2 saat bekleyin. Bu süre içinde mesanenin dolma ihtimali daha yüksektir. Tuvaleti çok kısa bir süre içinde tekrar sunmak, idrara zorlanma davranışını tetikleyebilir.
- Çocuğunuz endişeli bir şekilde tepki veriyor mu veya şiddetli bir direnç gösteriyor mu? Teskin etmeye çalışın ve güvenmesini sağlayın. Bu başarısız olursa birkaç gün ara verip tekrar başlayın.

#### Birkaç ipucu

- Büyüme dönemindeki bir çocuk, "Tuvalete geliyor musun?" sorusuna şöyle yanıt verebilir: "Hayır." Dolayısıyla, bunun yerine açık talimatlar verin, ör. "Haydi, tuvalet zamanı!"
- İki tuvalet zamanı arasında çocuğunuza çiş gelip gelmediğini arada bir sormak da çocuğunuzun bu hisse dikkat etmesine yardımcı olur.
- Çocuğunuz tuvalette bir süre oturduktan sonra, ör. "aferin!" diyerek, güzel bir söz söyleyerek veya şarkı söyleyerek çocuğunuzun teşvik edin.
- Bir çıkartma veya kurabiyeyle ödüllendirmeye gerek yoktur ve çocuğunuzun üzerinde gereksiz baskı oluşturabilir.
- Çocuğunuzun cezalandırmak veya kızmak işe yaramaz. Aksine, çocuğunuzun üzerinde baskı ve stres oluşturarak tuvalet eğitimi almasını daha da zorlaştırabilir.

## 4. ADIM: BEZİ BIRAKMA

**Bu adıma ne zaman geçmeli?** Çocuğunuzun ilerlemesini gözleyin. Bu adım, bazı durumlarda 3. adımın hemen ardından gelebilir. 2 yaşından itibaren, bazı durumlarda daha önce yapılabilir.

Çocuğunuzun bezleri düzenli olarak daha uzun süre kuru kalıyorsa (2 saat) veya çocuğunuzun hazır olduğunu düşünüyorsanız bezi bırakabilirsiniz. İlk birkaç gün çocuğunuzun doğru şekilde izlemek için yeterli zaman ayırın.

### Pratik detaylar:

- Şunlardan birini yapabilirsiniz:
  - çocuğunuza iç çamaşırı giydirin. Çamaşırının ıslak olduğunu hissederse çişini tutmaya daha fazla motive olur.
  - bez veya çamaşır olmadan dolaşmasını sağlayın. Bu, çocuğunuzun çişinin aktığını hissedeceği anlamına gelir ve onu rahatsız eder.
- Çocuğunuzun yeterli düzeyde ve düzenli olarak su içmesini sağlayın.
- Hem evde hem de çocuk bakım servisinde, dışarıdayken vb. belirlenen zamanlara uyun.
- Ayrıca, bir kaza sonrasında ve dışarı çıkarken bezi bağlamayın. Aksi takdirde çocuğunuzun akli karışabilir.

### Birkaç ipucu

- Çocuk bakım servisine danışın. Bezin ne zaman bırakılacağını kararlaştırın. Böylece çocuğunuz, çocuk bakım ortamında da doğru şekilde izlenebilir.
- Tuvalet sabit bir yerdeyse çocuğunuz kolayca bulabilir.
- Daha büyük beden çamaşırılar daha rahat giyilip çıkarılabilir.
- Kazalar bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Kazaya pek dikkat etmeden, sakince temiz kıyafetler giydirin ve çocuğunuzun teskin edin.
- Araba koltuğunuzun veya bebek arabasının ıslanmasını istemiyor musunuz? Su geçirmez bir ped, koruyucu veya plastik torba işe yarayabilir.



## 5. KAKA YAPMA KORKUSU

Bazı çocuklar, tuvalette otururken bağırsak hareketleri yapma konusunda gergin olabilir. Tuvalette çişini kolaylıkla yaparken bağırsak hareketleri için bezinin bağlanmasını bekleyebilirler. Sıklıkla, işini sessizce görmek için emekleyerek bir köşeye gider.

### En iyi şekilde nasıl yanıt verilir?

- Çocuğunuz, bağırsak hareketi yapma ihtiyacını hissedecektir. Bu olumlu bir durumdur. Bunu teşvik edin ve tuvalette olmasını henüz beklemeyin. Çocuğunuzun düzenli olarak kaka yapması ve günlerce tutmaması çok önemlidir.
- Çocuğunuzun sessiz bir yer bulmasına izin verin. Tuvaletini oraya yerleştirin veya tuvalete koyun.
- Çocuğunuza zaman tanıyın. Birkaç hafta sonra çocuğunuz tuvalete kendiliğinden kaka da yapacaktır.
- Bunun işe yaramadığını fark ederseniz aşağıdaki adımları sürece dahil edebilirsiniz:
  1. bez bağlı halde tuvalette
  2. bez bağlı değilken tuvalette
  3. bezi açık halde tuvalete koyun
  4. bez yokken tuvalette

### Zor bağırsak hareketleri için ipuçları

- Çocuğunuzu bol sıvı, tercihen su içmeye teşvik edin. Bu, bağırsak hareketlerinin yumuşamasını sağlayacaktır.
- Çocuğunuzu bol meyve ve sebze ile besleyin.
- Çocuğunuzun bol egzersiz yapmasını sağlayın (yürüme, tırmanma vb.).

## 6. GECE VAKTİ TUVALET EĞİTİMİ ALMA

Gece vakti tuvalet eğitimi de genellikle doğal olarak gerçekleşir. Bu konuda yapabileceğiniz pek bir şey yoktur. Büyük ölçüde olgunlukla alakalıdır. Sabahları çocuğunuzun bezinin düzenli olarak kuru olduğunu fark ederseniz bezi geceleri de çıkarabilirsiniz.

### Bir bakışta ipuçları

- 7 gecenin 5'inde kuru kaldığı takdirde bezi çıkarabilirsiniz.
- Çocuğunuzun gün boyunca normal şekilde sıvı tüketmesini sağlayın (saat 16.00'dan sonra dahi).
- Bezin ıslak olması, çocuğunuzun bedeninin henüz hazır olmadığını gösterir. İşe yaramazsa öfkelenmeyin: Çocuğunuzun elinden bir şey gelmez.
- Kazalar olacaktır: İyi bir minder koruyucu faydalı olur.
- Çocuğunuzun gece vakti çişe kaldırmayın. Bunun, çocuğunuzun tuvalet eğitimine faydası olmaz. Çocuklar hazır olduklarında kendiliğinden çişe kalkarlar.

## 7. ARA SIRA GERİ DÖNÜŞLER OLABİLİR

Yeni bir bebek, ev taşıma veya okula başlama gibi çocuğunuzdan çok şey talep eden durumlar olduğunda, geçici bir geri dönüş yaşanabilir. Bu geri dönüş, çoğu zaman çocuğunuzun alışmasını gerektiren değişimlerle meydana gelir.

### En iyi şekilde nasıl yanıt verilir?

- Yeni duruma alışması için çocuğunuza zaman tanıyın.
- Beklentilerinizi düzenleyin. Çocuğunuzun tuvalet eğitiminde neden anlık bir engel oluştuğunu fark edin.
- Diğer bakım verenlerle (çocuk bakım servisi/okul/aile/arkadaşlar) durumun en iyi şekilde nasıl ele alınacağı konusunda ayarlamalar yapın.
- Birkaç hafta içinde iyileşme görmezseniz yardım alın. (Bkz. s. 12)

## 8. OKUL VE TUVALET EĞİTİMİ

Okul, çocuğunuzun tuvalet eğitimi için doğru zamanda çalışmanızı bekleyebilir. İdeal olarak, okula başladığı günden önce çocuğunuzun altı kuru olacaktır. Bu, okula başlamayı kolaylaştırır ve okulun, çocuğunuza iyi bir eğitim vermeye odaklanabilmesini sağlar.

Okul, henüz tuvalet eğitimi olmadığı gerekçesiyle çocuğunuzu reddedemez. Ancak tuvalet eğitimi varsa çocuğunuz yeni şeyler öğrenmek için daha müsait olacaktır. Bu nedenle doğru zamanda başlayın.

Çocuğunuz okula başladığında henüz tuvalet eğitimi almamışsa okulla birlikte bu konu üzerinde çalışmaya nasıl devam edeceğiniz hakkında düzenlemeler yapın.

Daha fazla bilgi edinmek için [onderwijs.vlaanderen.be](http://onderwijs.vlaanderen.be) > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

## 9. DAHA FAZLASINI ÖĞRENMEK İSTER MİSİNİZ?

Şu adreste daha fazla ipucu okuyabilir veya videolarımızı izleyebilirsiniz: [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > [ontwikkeling en gedrag](#) > [zindelijkheid](#)



### Sorunuz var mı veya yardıma ya da tavsiyeye ihtiyaç duyuyor musunuz?

- Kind en Gezin'deki hemşire veya doktor ile konuşabilirsiniz; ebeveynlik ve çocuk yetiştirme danışma seansı için bir randevu oluşturabilirler.
- Kind en Gezin Hattını (078 150 100) arayın veya [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > iletişim üzerinden sohbet edin
- Çocuğunuz 3 yaşından büyükse CLB ile irtibata geçebilirsiniz (ör. ilk okul öncesi eğitim dersinden önceki irtibat sırasında).
- Ayrıca, sorularınızı ebeveynlik mağazasında veya belediyenizin Çocuk Bakım Merkezinde de sorabilirsiniz.

### Ne zaman doktora danışmalı?

Dört yaşındaki çocukların neredeyse tamamı, gündüz vakti idrar ve hem gece hem gündüz vakti bağırsak hareketleri için tuvalet eğitimi almıştır. Beş yaşındaki çocukların neredeyse tamamı, gündüz ve gece vakti idrar için tuvalet eğitimi almıştır.

Dolayısıyla, çocuğunuz aşağıdaki koşulları sağlıyorsa bir doktora danışın:

- 3 yaşından büyükken sık bağırsak hareketleri yapıyorsa veya çamaşırlarında leke varsa.
- 4 ile 5 yaş arasındayken hala gündüz vakti altı kuru değilse.
- 6 ile 7 yaş arasındayken hala gece vakti altı kuru değilse.