

unicef  
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti  
Sağlık Bakanlığı



unicef  
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)  
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği  
e-posta: unicef@tut.by

ÇOCUK İÇİN  
TUVALET EĞİTİMİ



Tuvaletini yapma becerisi muhtemelen sosyal olarak adlandırılan, yani toplum içinde yaşamak için gerekli olan ilk becerilerden biridir. Bu nedenle erken yaşta tuvaletini yapmayı öğrenen bir çocuğun ebeveynleri gurur duyar, bu diğer insanların takdir edeceği gerçek bir başarıdır!

Her şeyden önce ebeveynler çocukların gelişim hızının farklı olabileceğini unutmamalıdır, bu nedenle çocuğunuzun ciddi sağlık sorunları yoksa iyi oynar, yemek yer ve uyur, ıslak pantolon konusunda endişesi yoksa ve henüz lazımlığa gitme isteği yoksa endişelenmeyin.

Genellikle bir çocuğun fizyolojik işlevlerini kontrol etmeye yönelik ilk girişimleri 1,5-2 yaşlarında ortaya çıkabilir, ancak bunu 3-4 yaşlarında yapmaya başlayan birçok sağlıklı çocuk da vardır. Çocuk ıslak veya kirli pantolonlara dikkat etmeden coşkuyla oynamaya devam edebilir, hatta dışkıyla oynamaya başlayabilir.

Bu durumda çocuğa asla bağışmamalı ya da onu hor gördüğünüzü ifade etmemelisiniz. Çocuk kızgınlığının nedenini anlamayacaktır ve bu tür durumlar tekrarlanırsa bilinçsiz bir işeme korkusu geliştirebilir ve idrar ve dışkıyı uzun süre tutmaya çalışabilir, bu da başka ciddi sorunlara yol açacaktır.

Sfinkterlere (mesane ve bağırsakları kapatan kaslar) hâkim olmak, tıpkı vücuttaki diğer kaslar gibi biraz zaman alır. Ek olarak, mesane veya bağırsak doluluk hissinin farkına varmak da oldukça karmaşık bir beceridir (yetişkinler için basit görünse de).



**Bu nedenle lazımlık eğitimi genellikle kademeli bir süreçtir.**

Gözlemci bir anne, çocukta belli belirsiz kaygı ve gerginlik belirtileri fark eder ve dikkat çekmeden çocuğun lazımlığı kullanmasına yardımcı olabilir. Başarılı olursa sevincinizi ifade edebilir, onaylayabilir, lazımlıktakini (aşırıya kaçmadan) övebilirsiniz. İstenen sonuç elde edilemezse çocuğun başını nazikçe okşamak ve ona yakında büyüyeceğini ve bunu bir yetişkin gibi yapabileceğini söylemek gerekir.

Çocuğun diğer çocukların bunu yaptığını görmesi çok iyidir ve ailede çocuk yoksa ebeveynin çocuğa tuvalette ne yaptığını göstermesinde yanlış bir şey yoktur.



Çok başarılı oyunlar genellikle annenin oyuncakları kullanarak kısa bir hikâye oynadığı, bir bebek veya hayvan yardımıyla bu süreci gösterdiği ve çocuğa mutlaka tencerede neyin bittiğini görme fırsatı verdiği oyunlardır (çay ve hamuru kullanabilirsiniz). Genellikle çocuk çok mutlu olur ve bu oyunu diğer oyuncaklarla da zevkle tekrarlar. Acele etmeyin ve çocuktan hemen aynısını yapmasını talep etmeyin. Kendisinin yapmak istemesine veya bebeğin yanında yapmasına fırsat vermek daha iyidir. Anne bu öğrenme sürecini eğlenceli, heyecan verici bir oyuna dönüştürebilir. Bu yaratıcı yaklaşım, çocuğa bazı becerileri öğrenmenin ve genel olarak bir şeyler öğrenmenin çok ilginç olduğu konusunda iyi bir örnek olabilir.

Bir anne veya büyükanne buna çok fazla dikkat etmeye başlarsa çocuğu sürekli kontrol eder, ona bunu hatırlatırsa sonuç tam tersi olabilir veya çok uzun süre beklemek zorunda kalabilirsiniz. Kendi egonuzun kurbanı olmamaya çalışın ve sırf 1 yaşındaki başka bir çocuğun annesi heyecanla çocuğunun nasıl şimdiden lazımlık istediğini anlattı diye çocukta ve kendinizde nevroitik bozukluklara neden olmayın.

Kural olarak çocuklar 3-4 yaşlarında temizlik becerilerini kazanırlar. Çocuğunuz ilerleyen yaşlarda da altını ıslatmaya devam ederse bir uzmana -bir çocuk psikoterapistine veya psikonöroloğa- danışmalısınız, çünkü muhtemelen enürezis sorunuyla karşı karşıyasınız. Enürezis (idrar kaçırma), gündüz ve gece idrar kaçırma olmak üzere 2 tiptir.

Enürezise neden olan tüm nedenler 2 büyük gruba ayrılabilir.

Birinci grup nedenler; korku, akut stresli durum, uzun süreli psikotraumatik durum gibi psikolojik faktörlerle ilgilidir.

Bu gibi durumlarda enürezis nevroz belirtilerinden biridir, bu nedenle nevrozik olarak adlandırılır.

İkinci grup nedenler sinir sistemi ve diğer vücut sistemlerindeki bozukluklarla ilgilidir. Bu, olumsuz gebelik ve doğumun sonuçları, bebeklik döneminde geçirilen ciddi hastalıkların sonuçları ve çocuğun vücudunun zayıflamasına yol açan bazı kronik hastalıklardır (kronik bademcik iltihabı, geniz eti, mide-bağırsak sistemi hastalıkları vb.) Bu tip enürezisin dış belirtileri ilkiyle neredeyse aynı, ancak nedenleri farklı olduğundan nevroz benzeri olarak adlandırılır.

Çocuğunuz 4 yaşına kadar düzenli olarak yatağına ıslatmaya devam ederse yatak ıslatma sorunu yaşadığını söyleyebilirsiniz. Bu yaşa kadar yapacağınız şey, yatağı ısladığında onu azarlamadan ya da kınamadan, sabahları kuru bir yatağa sahip olmaktan duyduğunuz mutluluğu açıkça ifade ederek çocuğunuzun düzenli olmaya teşvik etmek olmalıdır.

Eğer anne düzenlilik konusunda ısrar ederse ve hatta çocukla alay ederse ve çocuk henüz buna hazır değilse çocuk doğal ihtiyaçlardan korkabilir veya başka nevrozik semptomlar geliştirebilir. Anne, sık sık çocuğun bunu yapmasının kendisini kızdırmak için değil, henüz idrarını tutamadığı için yaptığını kendisine hatırlatmalıdır.



Uygulamada görüldüğü gibi çocuğu acele ettirmezseniz yeni becerileri öğrenme süreçleri çok daha başarılı ve hızlı olacaktır. Bu tam da erken başlamaktansa geç başlamanın daha iyi olduğu bir durumdur.

Ünlü Amerikalı psikolog Eda Leshan, bir zamanlar 1 yaşındaki kızına bu konuda nasıl sabırsızlandığını anlatır. Çok endişeliydi, kendisi için en kasvetli beklentileri çizdi ve bu sorunla bir doktora gitti. Doktor onu dinledi ve kızının evlendiğinde tualeti mükemmel bir şekilde kullanabileceğinden emin olduğunu söyledi. Eda, sorunu yüzünden o kadar üzgün olduğunu, o sırada doktorun mizah anlayışını takdir edemediğini ve tahminlerinin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinden emin olamadığını söyler. Şimdi bir büyükanne olan Eda, "Bu gerçekten de çok iyi bir doktordu! Kızım evlenmeden çok önce bu sorunu çözmüştü!" diye yazar.



## ÇOCUKLA NE ZAMAN DOKTORA GİDİLMELİ

- Çocuğunuz geceleri idrar tutma alışkanlığı geliştirdiyse ve aniden, sizin için anlaşılabilir veya anlaşılamaz bir nedenle sabahları yatağı yine ıslaksa ve belki de net olmayan başka belirtiler varsa doktora gitmeyi geciktirmeyin;
- Çocuğunuz 4 yaşından büyükse ve başka bir gelişimsel gecikme belirtisi göstermiyorsa ve yatağı kuru olduğundan daha sık ıslaksa;



- Çocuğun akşamları sıvı alımını sınırlandırmayı denediyseniz ve çocuğu her gece aynı saatte lazımlığa oturtmaya çalışıp sonuç alamadıysanız;
- Çocuğunuz kronik bir hastalıktan muzdaripse, çabuk yoruluyorsa, sık sık huysuzlanıyorsa ve yatağını sık sık ıslatıyorsa bir doktora başvurmalısınız;
- Çocuğunuzun uykusunun çok derin olduğunu ve tamamen olmasa bile zorlukla uyandırılabilirdiğini fark ederseniz.



Sorun ilerlememişse üstesinden gelmek daha kolaydır.

Farklı enürezis türleri için tedavi yöntemleri farklıdır. Bu yöntemler; özel oyunlar ve masallar, özel egzersizler, ilaçlar, çeşitli fizyoterapi türleri ve telkin seanslarıdır.

Unutmamanız gereken en önemli şey, yatak ıslatmanın neredeyse tüm çocuklarda tedavi edilebilir olduğudur (Ciddi beyin ve omurilik hasarı vakalarını kastetmiyoruz.) ve özellikle de ona uygun şekilde yardımcı olursanız beyin merkezleri olgunlaşıp güçlendikçe çocuğunuz bu sorunla başa çıkacaktır.

