**TUVALET EĞİTİMİ**

Tuvalet eğitimi ebeveynlerin aklında en çok soru işareti olan hassas bir konudur. Gerek fiziksel gelişimi gerek duygusal gerek kişilik oluşumunda oldukça önemli bir dönemdir. 2-2,5 yaşlarda başlayan bu dönemde kız çocuklarının tuvalet eğitimi erkek çocuklarına göre birkaç ay daha erken başlayabiliyor. Çocukların tuvalet eğitimine başlamış olmaları için belli bir hazırbulunuşluk ve olgunluğa gelmiş olmaları gerekmektedir. Rektum ve anüsün bu gelişim düzeyine gelmesi en erken 18. ayda, mesane ve üretranın ise 24. ayda gerçekleşir. Bu nedenle bu yaşlardan önce tuvalet eğitimi için çocukları zorlanmak doğru olmaz.

Bu yaşlar çocuğun “anal dönem” olarak nitelenen kendi bedenine sahip çıkması, kendine ait hiç bir şeyi başkaları ile paylaşmaması, çevreden gelen uyarılara olumsuz yanıtlar vermesi ile belirginleşen bir yaş dönemidir. İkinci yaş birinci ergenlik dönemi diye de nitelendirilebilir. Freud’a göre tuvalet eğitimi bu dönemdeki çocukların kişiliklerinin oluşumunda önemli rol oynar. Sarsıcı tuvalet eğitimi, burada bir saplanmaya ve anal kişiliğe yol açabilir. Anal kişiliğe sahip insanlar, tuvalet eğitimlerinin ne şekilde gerçekleştiğine bağlı olarak, aşırı derecede düzenli veya aşırı derecede dağınık, inatçı ya da cömert olabilirler.

Bu dönemde çocuklar kaslarını kendileri kontrol ettiğini farkına vardıkları için bedenlerinin kontrolleri kendi ellerinde olduğunu bilir ve ebeveyne bunu bir silah olarak kullanabilirler. Kakayı veya çişi “bırakmak” veya “bırakmamak” kendi tercihleridir. Bu durumda çocuklara zorlayıcı bir davranışta bulunmak çocuğun kendi yaşamına, bedenine, özgürlüğüne bir müdahale olarak görmesine sebep olur. Çünkü dışarıya bırakacağı dışkısı onun için değerli ve kendi istediğinde dışarıya vereceği bir şey konumundadır. Bir çocuk öfkelendiğinde, üzüldüğünde veya olumsuz bir duygu durum yaşadığında bunu kullanabilir bu durumda onu anlamaya çalışmalı ve ani tepkiler vermekten kaçınmalısınız.

Peki, nasıl olmalıdır tuvalet eğitim? İstanbul Sağlık Bakanlığının yayınladığı bir yazıda aşağıdaki basamakları takip etmenizi önermektedir.

* Uygun zaman olduğuna karar verildikten sonra çocukla konu ile ilgili konuşmalar yapılmalıdır. Bu konuşmalar, büyükler nereye yapıyor, kuru kalma çok iyi bir şeydir gibi konuları içerebilir. Bezini değiştirirken yeniden bağlanmak istemediğinde lazımlık ya da tuvaleti kullanmaya teşvik edilebilir. Öykülerdeki kahramanların kakalarını neye yaptığına değinilebilir.
* Çocuğun konuya istekli olduğu fark edildiğinde lazımlık almaya birlikte gidilebilir. Nasıl kullanıldığı zorlayıcı olmadan anlatılır. Lazımlık onun odasında durabilir kullanılacağı zaman banyoya götürülebilir. Lazımlık ya da tuvaleti kullanan başka çocukları fark etmesi sağlanabilir.
* Başlangıç için günde 3 kez 5-10 dakika lazımlıkta oturtmak iyi olur. Yemekten 20-30 dakika sonrası gastro kolik refleksin etkisi nedeniyle uygun zaman olabilir.
* Davranış çizelgeleri veya tabloları kullanılarak günleri ve saatleri işaretleyerek, başardığı zamanlara gülen işaretler, stickerlar yapıştırılabilir. Bu çocukların ilgisini çeken bir yöntemdir.
* Tekrar tekrar sabırla aynı teklif yapılmalı başarı gösterdiğinde ödüllendirilmelidir. Başlangıçta sonuca ulaşılmasa bile gidip tuvalette birkaç dakika oturması övülebilir. Beze yapılan kakalar „yeri burası“ diye belirtilerek onunla birlikte tuvalete dökülebilir. Sonuçta gerçekten uygun yere dışkılama gözlendiğinde ödüllendirilir. *Alkışlama, başarı çıkartmaları, küçük armağanlar, birlikte anneanneye telefon etme gibi ödüller verilebilir*.
* Lazımlığı kullanamama, korkma ya da kazalar oluştuğunda asla utandırılmamalı, cezalandırılmamalıdır.
* Tuvalet eğitimi 6-8 ay alabilir. Yaz ayları gibi annenin daha rahat olduğu, bez olmadan dolaşma olanaklarının bulunduğu aylar daha uygundur. Ailelere bu süreçte gergin olmamaları, onun duygularını gözlemeye çalışmaları, konuya yoğunlaşmaları, her çocuğun farklı olabileceği bu nedenle esnek olmaları gerektiği anımsatılmalıdır.

Tuvalet eğitimi sırasında bazı güçlükler yaşanabilir. Çocuk tümüyle reddedebilir, hiç ilgilenmeyebilir, kabul edip bir süre oturur ama kakasını yapmaz sonra bezi bağlanır bağlanmaz yapabilir, acıdığını söyleyebilir, bazen önce bir kaç kez yapar sonra sürdürmeyi reddeder, bazen kakasını tutar günlerce yapmaz kabız olur. Eğitim sırasında ilişkiler bozulur, inatlaşma ortaya çıkarsa ısrar etmeksizin çocuğa hazır olacağı bir süre tanımak, kıskanma yaratmaksızın yaşıtlarının tuvalet eğitimini başarmış olduklarının farkına varmasını sağlamak yararlı olabilir.

Böyle durumlarda derin bir soluk alın, arkanıza yaslanın, kızmayın, düş kırıklığına uğramayın, tuvalet eğitimini başaramamış hiç kimse yoktur, bir süre sonra yine denersiniz, bu arada onu daha iyi tanımaya, başarısız olsa bile onu sevmeye ve sevginizi göstermeye devam ettiğinizi ona hissettirmeye çalışın. Kabızlık gelişmişse beslenme önerileri ve ilaçlarla destek olunabilir. Tuvalet eğitimi almış çocuklarda da 4-5 yaşa dek kazalar olabilir. Stresli zamanlarda geri dönüşler olabilir. Bunların hoş görülmesi konusunda aileyi yüreklendirmek iyi olur.

FEYZA MERT

Kaynaklar; http://www.istanbulsaglik.gov.tr/ahweb/belge/cocukSag/wc.pdf