

EVDE VE OKULDA

TUVALET EĞİTİMİ



Uzm. Psk. Dan. Kübra TANRIVERMİŞ

TUVALET EĞİTİMİ NEDİR?

Çocuğun tuvaletinin geldiğini fark ederek klozete ya da lazımlığa yapması ve sonrasında kişisel hijyen adımlarını uygulamasıdır.

Tuvalet eğitimi çocuklar için çok önemli bir özbakım becerisidir ayrıca psikolojik ve sosyal gelişimde önemli bir basamaktır.



Çocuğun Tuvalet Eğitimine Başlamadan Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- 37-78 ay arası özel eğitime ihtiyacı olan çocuklarda gelişimsel beceriler bazen ilk bakışta net olarak görülmemektedir. Bunun için her çocuğun ayrı ayrı gözlenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Fizyolojik olarak da sorun olup olmadığını bir uzmanın değerlendirmesi uygun olacaktır.
- Özel eğitime ihtiyacı olan çocuğun bilişsel gelişimi ve motor becerilerinin gelişimi tuvalet eğitiminde önemli bir rol oynamaktadır.

- Bazı çocuklarda hemen sonuç verebileceği gibi bazı çocuklarda çok sabır gerektiren uzun bir süreç olabilir.
- Eğitim süreci okulda da devam ettiğinden bol bol yedek kıyafet gerekir.
- Bol miktarda sıvı tüketimi gerekmektedir.
- BU İÇİN EN ÖNEMLİ BASAMAĞI OLAN PEKİŐTİREÇLERİ DOĞRU KULLANMAK GEREKİR. Bu nedenle çocuğun en sevdiği oyuncak ve yiyecekleri eğitime başlamadan önce tespit etmek gerekir.

TÜM BUNLARI DEĞERLENDİRDİYSEK TUVALET EĞİTİMİNE BAŞLAYABİLİRİZ..



İLK ADIM: TUVALETE SİHİRLİ DOKUNUŞ

1. Tuvaleti çocuğunuz için merak uyandıracak şekilde düzenlemeniz süreci daha eğlenceli hale getirecektir.

2. Bazı çocuklarımız ısı değişimine duyarlı oldukları için tuvaletin ve klozetin sıcaklığını düzenlemek gerekebilir. Bunun için puflu klozet kapağı veya klozet pedleri almak güzel bir çözüm olacaktır.

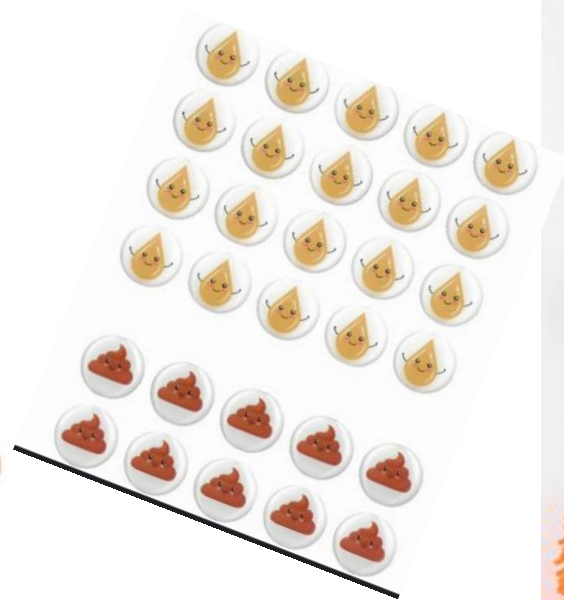
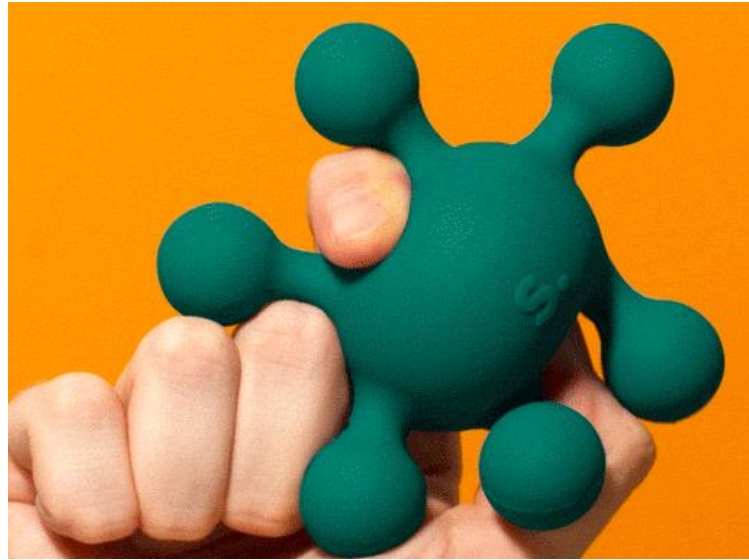




İLK ADIM: TUVALETE SİHİRLİ DOKUNUŞ

Tuvaletin eğlenceli ve öğretici bir ortam olması için konforu sağladıktan sonra süslemeler ve dikkat çekici öğeler de eklemek gerekir.

- Tuvalet stickerları,
- Tuvalet sırasında bakmak için kitaplar, dergiler, resimli kartlar,
- Seveceği oyuncaklar,
- Tuvaletin aşamaları anlatan yönerge kartları vb. materyallerle tuvaleti daha neşeli, cazip bir hale getirebilir.
- Çocuğun hassasiyet durumuna göre müzik, sesli-ışıklı oyuncak da kullanılabilir (Her çocuğun ihtiyacı farklıdır).





Tuvalette Olması Gereken Rutinlerin Görsel Yönergesi



Tuvaletini
yap



Temiz oluncaya
kadar sil



Sifonu Çek



Ellerini Yıka

VISUAL SCHEDULE

İKİNCİ ADIM: SINIF VE EV RUTİNİ OLUŞTURMA

- Tuvalet eğitimi verdiğimiz özel eğitime ihtiyacı olan çocuklarımız için planlama çizelgesi oluşturmamız gerekmektedir. Çizelge günlük, haftalık ve aylık olarak düzenlenebilir. Çizelgede çocuğun kaç dakikada bir ve hangi saatler aralığında tuvalete götürülmesi gerektiği yer almaktadır. Böylece zamanı geldikçe çizelgede işaretleme yapabiliriz.
- Ayrıca okul ve ailede işbirliği çok önemlidir. Çocuğu tuvalete götüren kişi için hangi saatte ne yaptığını görebileceği bir çizelgenin de tuvalette olması iyi olacaktır. Böylece bakım veren değişse bile çocuğun gün içindeki takibi düzenli olarak yapılmış olur.

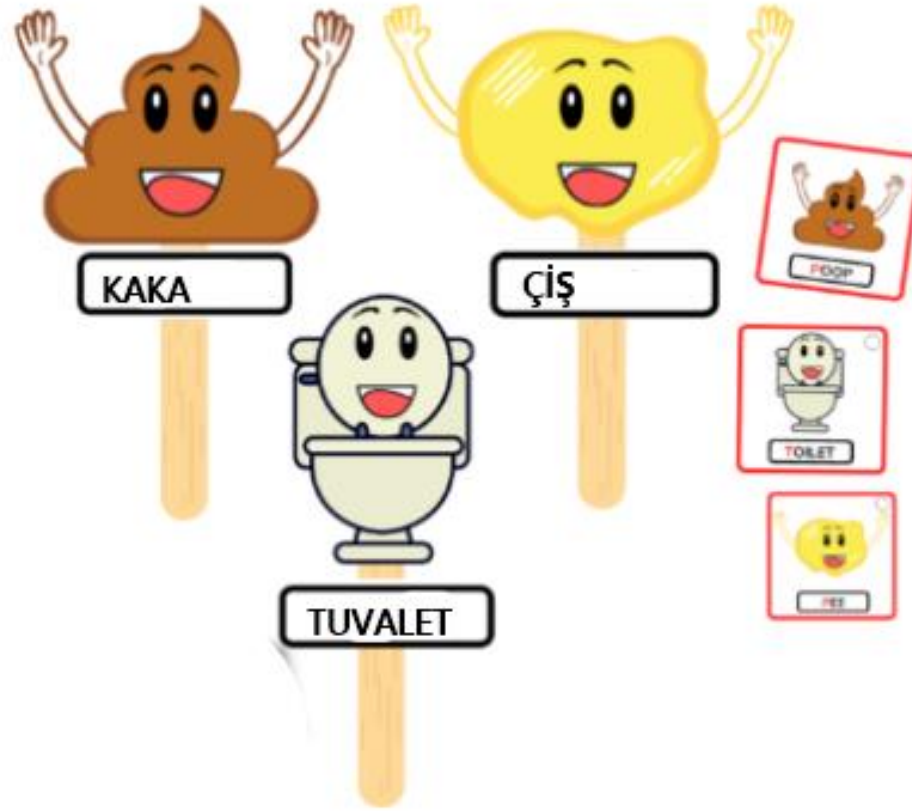
Örnek Bir Rutin..



Günlük Rutin (Ne sıklıkla gitti? Hangi saatlerde?) vb.					
Tuvalette kaç dakika oturdu? (Her seferinde)					
Dil Tualetin geldiğini nasıl ifade ediyor? (Sözel, oyun çubukları, davranışsal)					
Yardım Aşaması: 1. Tamamen kendi başına yapıyor. 2. Tuvalet sürecinde desteğe ihtiyaç duyuyor. 3. Tamamen yardımla yapabiliyor.					
Hangi Materyal Kullanıldı? (Oyuncak, Kartlar, Kitap)					
Ödüller					



- Özellikle henüz isteklerini sözel olarak ifade etmeye başlamamış çocuklar için tuvaletlerini haber verecekleri resimlerden faydalanabiliriz.



ÜÇÜNCÜ ADIM: DEVAMLILIK- KARARLILIK

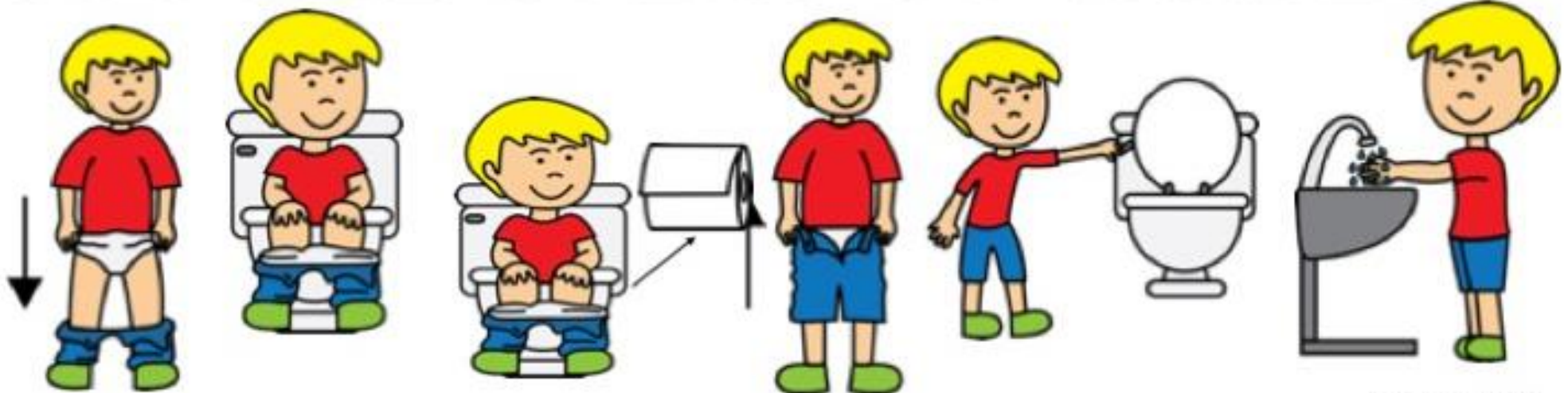
- Özel eğitime ihtiyacı olan bir çocukla çalışmaya başladığınızda bu konuda kararlı olup aksatmadan sürdürmelisiniz.
- Ara vermek, aksatmalarda bulunmak eğitim sürecini olumsuz etkileyecektir.
- Benzer şekilde okulda çalışıp evde çalışmamak da sürecin ilerlemesini oldukça güçleştirir.

BU nedenle eğitim başladıktan sonra en azından gündüzleri bez kullanılmamalıdır.



DÖRDÜNCÜ ADIM: HANGİ BECERİLERİ ÇALIŞACAĞINI TESPİT ET

- Her çocuğun gelişimsel özelliği birbirinden farklı olduğu için her birinin öğrenebileceği adım sayısı farklılık gösterecektir.
- Belki de uzunca bir süre sadece pantolonunu indirmeyi çalışmanız gerekebilir. Bu nedenle çocuğun durumuna göre gerçekçi hedefler belirlemek önemlidir.
- Kimi çocuk tüm bu adımları birkaç haftada öğrenebilir. Kiminin bir adımı tamamlaması çok daha uzun sürebilir.



BEŞİNCİ ADIM: ETKİNLİKLERLE DESTEKLEMEK



- Ev ve sınıf içi etkinliklerle bilişsel ve motor gelişim süreçlerini desteklemeye devam etmek önemlidir.
- Çocuğun durumuna göre kaba-ince motor becerilerini geliştirecek çalışmalar ve sözel becerilerini geliştirmeye yardımcı etkinlikler yapılması tuvalet eğitimi sürecini kolaylaştıracaktır.
- Jimnastik, yüzme vb. sporlar ya da görseldeki materyaller bu çocukların kas gelişimi destekler. O zaman haydi oyun parkına! 😊



ALTINCI ADIM: PEKİŞTİREÇLER

- Özel eğitime ihtiyacı olan çocuklarda bir davranışın sıklığını artırmak ya da davranışı azaltmak ve istediğimiz davranışın kalıcı hale gelmesinde önemli olduğu için kullanılan en popüler yöntemlerden biri pekiştireç kullanımıdır.
- Pekiştireç kullanma konusunda çeşitli bilimsel tartışmalar vardır ama yine de popüler olduğu için en azından ne olduğunu bilmeniz yanlış kullanımı engelleyecek ve kullanmayı tercih ettiğinizde size yol gösterecektir.
- Ancak pekiştireç kullanımında dikkat edilmesi gerekenler:
 - *Pekiştirecin Yeri/Zamanı*
 - *Pekiştirecin Türü/Boyutu*
 - *Pekiştirecin Sıklığı/ İstikrarı*
 - *Pekiştirecin Etkisi*

PEKİŞTİRECİN YERİ

- Tuvalet eğitimi sürecinde pekiştirecin kullanım zamanı çok önemlidir.

Çocuk hangi davranışı yaptığında pekiőtireci alacağını anlamalıdır. Bu nedenle hedefiniz ya da çalıştığınız beceri neyse (örn: klozete çıőını yapar) bu davranıő gerçekteőtiđi an hemen arkasından pekiştireç gelmelidir.



Pekiştirenin Türü/Boyutu



- Pekiştiren ister yiyecek ister oyuncak ister müzik ister sözel uyaran (aferin) olsun çocuğun sevdiği bir şey olması çok önemlidir.
- Eğer pekiştiren çocuğu motive eden bir şey değilse ne yazık ki etkili olmayacaktır.
- Bu nedenle çocuğu tanımamız çok önemlidir.
- Tuvalet eğitiminde pekiştiren hedef davranışın hemen ardından verdiğimiz için pekiştiren yanımızda olması gerekir. Bunun için tuvalette kullanmaya uygun bir pekiştiren seğimi önemlidir.



Pekiştirenin Sıklığı/İstikrarı

- Pekiştiren her seferinde hedef davranış ardından verilmektedir. Bu nedenle aynı pekiştirenin çocuk gün içinde sadece hedef davranışı gerçekleştirdiğinde almalıdır.
- Örneğin sesli oyuncakla oynayacaksa bu oyuncak tuvalet eğitiminde hedef davranışı yaptığında kullanılmalıdır.
- Ya da bir çikolata yiyecekse bu da hedef davranışın ardından verilir. Günün başka bir zamanında kullanılmaz.

Pekiştirenin Etkisi

- Kimi pekiştirenler zamanla etkisini yitirebilir.
- Bu durumda pekiştiren yenilemek, değiştirmek gerekir.
- Bunu anlamak için çocuğu gözlemlemek gerekmektedir.

Tuvalet Eğitiminde Karşılaşılabilcek Problemler ve Çözüm Önerileri

Çocuk tuvalete oturmaktan korkuyor olabilir.

O halde bu korkunun hangi sebepten kaynaklandığını bulmak önemli.

- Düşmekten korkuyor olabilir, ayağı yere değmiyor olabilir. Ayağının altına bir tabure koyulabilir ve oturağın kenarlarına tutacak yerleştirilebilir. Böylece tutunduğunda kendini güvende hisseder.
- Oturağın soğuk olması onu ürkütüyor olabilir. Uygun bir malzemeyle kaplanabilir.
- Sifon sesinden korkuyor olabilir. O tuvalet ortamının güvenli ortam olduğuna ikna olana ve istediğimiz becerileri kazanana kadar sifonu çekmeyebiliriz. O tuvaletten ayrıldıktan sonra sifon çekilebilir.
- Klozetin içindeki su veya derinlik onu ürpertiyorsa tuvaletin içi tuvalet kağıdıyla biraz doldurulabilir.

Kaçırma problemi yaşanabilir.

- Tuvalete yetişene kadar kaçaklar olabilir bu oldukça doğal ama sıvı tüketimini artırdıktan sonra her an tetikte olmak önemlidir. Sıvı tüketimi başladıktan sonra tuvalete sık ziyaretler yapılmalıdır.
- Tuvalete yetiştiğinde ise sorun yaşamamak için beli lastikli kolayca indirebileceği kıyafetler kullanılmalıdır. Düğme, çıtçıt, kemer, ipli bağcıklı pantolonlar, etekler, tulumlar, elbiseler çocuğu zorlayacağı için kaçırma ihtimalini artırır.

- Sıvı tüketimi az olmamalıdır. Çocuğun sık sık tuvalete gidip bu rutini gerçekleştirmesini istediğimiz için sıvı tüketimi gündüzleri fazla akşamları çok az olmalıdır.
- Asla ceza, korkutma, kızma vb. davranışlarda bulunulmamalıdır.



Okulda tuvaletini yapıp evde yapmıyor olabilir. Ya da tam tersi.

- O zaman onu evde ya da okulda neyin tetiklediğini bulmak gerekecektir. Nerede yapmak istemiyorsa orası için adım adım tuvalet ortamına alıştırmak gerekiyor. Belki de ilk adım tuvaletin olduğu yerde birkaç dakika geçirip odayı incelemekle başlamak bile olabilir.

Son Olarak..

Öğrenci ve çocuklarımızdan anında olumlu gelişmeler, değişimler ve başarılar bekleyemeyiz. Özel eğitime ihtiyacı olan bir çocuk her türlü değişime duyarlı, çok hassas bir çiçek gibidir. Ona sevgi, şefkat, sabır ve emekle birtakım davranışları öğretmeye çalışırken onun da bir birey olduğunu ve tüm bu süreçte kendi yolculuğunu sürdürdüğünü ve

Tüm çocukların duyduğu ilk **özel ihtiyacın** sevilme ve sosyal kabul olduğunu unutmamak dileğiyle....