**Çocuklara Tuvalet Eğitimi Nasıl Verilir?**

Çocuğun tuvalet eğitimi hazır oluş becerilerinin kazanmış olması ile başlar. [Hazır oluş becerilerine](http://cocuklaringelisimi.com/2013/01/19/cocuklarda-tuvalet-egitimi/)buradan ulaşabilirsiniz.Ebeveynlerin ise tuvalet eğitimine ne zaman, nasıl başlanacağına dair ortak ve tutarlı  fikirlerinin olması bu süreci kolaylaştıracaktır. Ebeveynlerin yapıcı, olumlu, anlayışlı ve sabırlı olmaları çok önemlidir.

Çocuğun hayatında büyük değişikliklerin olduğu bir dönem ise (kardeş doğumu, ev taşınma, ölüm vb.), tuvalet eğitimini verecek ebeveyn yeterli zaman ayıramayacaksa  veya eğitim süreci kesintiye uğrama riski var ise eğitime başlanmamalı ve daha uygun bir zaman beklenmelidir.

Öncelikle **çocuğun tuvalet eğitimine**başlanırken çocuğun tuvalet kullanımı hakkında bilgilendirilmesi önemlidir. Ona ‘’ Sen artık büyüdün, büyükler gibi külot giyebilirsin. Bez yerine bundan sonra bizim gibi tuvalete gidebilirsin. Tuvalete kolay ulaşabilmen için basamak koyduk. Rahat oturabilmen için üstünde küçük çocuk adaptörü var. Onu kullanarak sende bizim gibi tuvaletini yapabileceksin.’’ gibi bir açıklama yapabilirsiniz. Daha sonra bezleri ortadan kaldırın ve deneme külotuna geçiş yapın. Çocuğunuz ile birlikte alışverişe çıkarak onunda beğendiği külotları almanız onun motivasyonunun yükseltecektir. Bu süreçte çocuğunuzun üzerine kolay çıkarılabilir kıyafetler seçin.

Çocuğunuzun kullanacağı adaptörü ve basamağı yerleştirin ve her zaman ulaşılabilir olmasına dikkat edin. Yetişkinlerin tuvaleti kullandıktan sonra mutlaka adaptörü yerine takmalıdır. Genelde tuvaletini yaptığı zamanları belirleyin ve o zamanlarda çocuğunuzu adaptörüne oturtun. Gün içinde tuvaletinin geldiğine dair ipuçlarını yakalayın ve hemen onu tuvalete götürün. Tuvaletinin azda olsa bir kısmını tuvalete yapması önemlidir. Tuvalete gittiğinde onu yalnız bırakmaktan çekinin, ona eşlik edin.

Tuvalete gitme için çiş/kaka yapma gibi kelimeler kullanın ve bu davranışları ifade edin (‘’Çiş mi yapacaksın?’’ vb.).

Bir önemli diğer nokta ise çocuğunuzu istemediği halde lazımlıkta/tuvalete oturtmaktan çekinin. Çocuğun tuvalet yapma ile olumsuz duyguları eşleştirmesine yol açabilir, bu durumda tuvalet eğitiminin verilmesini güçleştirir. Asla ceza olarak lazımlık/tuvalette oturmayı kullanmayın.

Eğer lazımlık kullanarak eğitime başlama ihtiyacı duyuyorsanız (çocuğunuzda klozeti kullanmada telkin ile geçmeyen bir endişe duyuyorsa) veya tercih ediyorsanız; çocuğunuz ile birlikte seçtiğiniz bir lazımlık ile başlayın. Lazımlığın ulaşılabilir olması ve esas evdeki tuvaletin bulunduğu odada olması önemlidir. Salonda, odasında veya televizyonun karşısında olması uygun olmayacaktır. Çocuğunuzun genellikle tuvaletini yaptığı zamanlarını belirleyin ve o zamanlarda çocuğunuzu lazımlığa oturtun. Gün içinde çocuğunuzun tuvalete gitme ihtiyacını belirten hareket ve sözlerine dikkat edin. Bu söz ve hareketleri gözlemlediğinizde çocuğunuzu lazımlığa oturtun. Böylece tuvalete oturma rutini geliştirmiş olacaksınız. Belli zamanlarda çocuğunuza tuvalete gitme ihtiyacının olup olmadığını sorun. Lazımlığını ve tuvalet kullanımda yanında olmaya özen gösterin.

Çocuğunuz lazımlığa alıştığından bir süre sonra yetişkinlerin kullandığı tuvalete geçişinde ona uygun aparat alınması ve tuvalete ulaşabilmesi için basamak alınması gerekir. Çocuğunuzun tuvaletini yaparken ayağının basamağa basması, bağırsak hareketleri için gereklidir.

Tuvaletini yaptıktan sonra sifonu çekme ve el yıkama rutini ile öz bakım becerilerini kazandırabilirsiniz. Kız çocuklarının tuvaletlerini yaptıktan sonra önden arkaya altını silmesini öğretilmesi sağlığı açısından çok önemlidir.

Zaman zaman kazalar olması çok normaldir. Bu tür kazalarda hiç tepki verilmemesi, ceza verilmemesi gerekir.

Ev içinde olan, çocuğunuz ile ilgilenen her kişinin (bakıcı, anneanne, babaanne vb.) tuvalet rutinini aynı olarak uygulamaya devam etmesi süreci hızlandırır ve kolaylaştırır.

**Erkek çocuklarda tuvalet eğitimi,**kız çocuklarından biraz daha farklıdır. Kız çocuklarının erkek çocuklara göre daha çabuk olgunlaştığına dair bilgiler olmasına rağmen her çocuğun kendi gelişimi olduğu unutulmamalıdır. Erkek çocukları da kızlar gibi öncelikle oturarak tuvalet eğitimini alırlar daha sonra bunu babasında, okulda arkadaşlarında gördüğü gibi ayakta denemek isteyebilir. Deneme isteğini reddetmeyin. Tuvalete, tuvaleti tıkamayacak şekilde küçük kağıt toplar yapıp, tuvalete atabilir ve onları hedef olarak kullanarak hedef denemeleri yaptırabilirisniz. Hemen başarmazsa ona kızmayın ve denemesi, öğrenmesi için fırsat ve zaman tanıyın.

Gerektiğinde tuvaletini yaptığında olumlu pekiştireçler (ödül) kullanın. Ödülün maddi değeri yüksek olmayan, çocuğunuzun sevdiği bir şey olması (renkli yapıştırmalar vb.) yararlı olacaktır. Ödülü istikrarlı olarak önce her tuvalete oturduğunda daha sonra her tuvaletini yaptığında kazanması, davranışının pekişmesine yardımcı olacaktır. İhtiyacınız olursa **tuvalet eğitimi çizelgesi**kullanabilir, yıldızları oraya yapıştırabilirsiniz (dilerseniz yıldızları çocuğunuz ile istediği renklere boyayabilirsiniz). Böylece çocuğunuz yıldızlarını görür ve isteği, motivasyonu artabilir.