

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE**

**TUVALET  
EĞİTİMİ**



**TOGEMDER ÖZEL EĞİTİM ANAOKULU**

*Adres : Mevlana, Sefa Cd. no:69, 34255 Gaziosmanpaşa/  
İstanbul*

*Telefon : 0212 650 01 07*

*WEB Adresi: [goptogemderozelegitimanaokulu.meb.k12.tr](http://goptogemderozelegitimanaokulu.meb.k12.tr)*

## Kısa Kısa...

*Çocuk gelişiminin önemli bir bölümünü oluşturan tuvalet becerisi sinirsel ve psikolojik olgunlaşma sonucu genellikle yaşamın ilk beş yılında öğrenilmektedir. Ancak özel gereksinimli bireylerde bu süre değişebilir. Bununla beraber bu sürenin uzaması, gecikmesi hem çocuğun bağımsızlaşması hem anne-baba açısından yıpratıcı ve yorucu olabilir. Uygun koşullar sağlandığı takdirde, geciktirmeden hemen tuvalet eğitimine başlamalısınız. Tuvalet eğitiminin kabusa dönüşmemesi için de doğru adım izlemek önem arz eder. Bu yüzden;*

*Tuvalet Eğitime Başlamadan Önce Neler Yapacaksınız?*

*Çocuğunuzu Nasıl Ödüllendireceksiniz?*

*Tuvalet Eğitimi Nasıl Vereceksiniz?*

*Tuvalet Eğitimi Verirken Dikkat Etmeniz Gereken Noktalar Nelerdir?*

*tüm bu soruların cevabı kitapçığın devamında...*

## "Tuvalet Eğitimi"



Bizlerin ilk hedefi öğrencilerimize bağımsız yaşam becerilerini öğretmektir. Bu anlamda yeme becerileri, giyinme becerileri, tuvalet becerileri en başta gelen hedeflerimizdendir. Bu becerilerin kazandırılmasına çok küçük yaşlarda başlanmalıdır. Fakat bu becerilerin kazanılması çocuktan çocuğa farklılık göstermektedir. Tuvalet eğitimi otizmlili çocukların edinmesi gereken en önemli becerilerden biridir. Bu yüzden *tuvalet eğitiminde çok sabırlı olmak gerekir. Tüm ayrıntılara dikkat ettiğiniz durumda bile çocuğunuz kısa sürede tuvalete yapmayı öğrenemeyebilir. Eğer tuvalet eğitimine hazırsa ve ön koşul becerilerini taşıyorsa belirli bir süre sonunda sonuç aldığınızı göreceksiniz. Tuvalet eğitimi oldukça zor bir konudur. Tuvalet eğitimi konusunda mutlaka özel eğitim öğretmeninizden yardım almalısınız. Tek başınıza bu eğitimi vermekte zorlanabilirsiniz.*



### DOKTORA GÖTÜRÜN



Eğitime başlamadan önce çocuğunuzu doktora götürüp mesane ve bağırsak gelişiminin yeterli olgunluğa gelip gelmediğini, çiş ve kaka kontrolü ile alakalı kasları ile ilgili bir sorunu olup olmadığını mutlaka öğrenilmesi gerekmektedir.

### TUVALET EĞİTİMİ KONTROL ÇİZELGESİ



Anne-babaların bir hafta boyunca ve düzenli olarak her yarım saatte bir çocuğunu kontrol ederek; çocuğunun kuru mu olduğunu, kaka mı, çiş mi yaptığını belirlemeleri ve sonuçları Tuvalet Eğitimi Kontrol Çizelgesi'nde işaretlemeleri gerekmektedir. Bir hafta bitiminde çizelgenin kontrol edilerek çocuk her gün belli saatlerde (10'da, 12'de, 15'te vb.) ya da belli saat dilimlerinde (10-11 arası, 13-14 arası, 16-17 arası vb.) çiş ya da kaka yapmışsa çocuğun rutini belirlenmelidir.

### KIYAFET SEÇİMİ

Eğitim sürecinde mutlaka kolay çıkarılabilir giysiler tercih etmelisiniz.

### YÖNERGE

Eğitim esnasında tuvalete giderken çocuğunuza vereceğiniz yönergeyi önceden belirlemelisiniz. (tuvalete gidelim, çiş yapmaya gidelim, çiş yapalım vb.) Bir cümle ya da tek bir kelime belirleyin ve eğitim boyunca çocuğunuzu her tuvalete götürdüğünüzde bunu kullanın.



## KARŞILAŞABİLECEĞİMİZ PROBLEMLER VE DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Bazı çocuklar için bazı duyuşal özelliklere paralel olarak beze çiş-kaka yapmak çocuklara belli hazlar sağlayabilir. Bu durumlar için eğitime hazırlık aşamasında çocuğunuzun bezinin altına tuvaletini yapabileceği kadar büyük bir delik açarak bir süre böyle bez ile oturtup bezi yavaş yavaş aradan çıkartmanız problemin çözümünde size yardımcı olabilir.



Öncelikle lazımlığa oturma ve tuvalet ortamı çocuğaya sevdirmelidir. Bunun için sevdiği bir oyuncakla oturması gibi durumlar ortamı sevmesine yardımcı olabilir. Lazımlıkla başlanmasına rağmen, lazımlığın tuvalette olmasına ve tuvalete (veya banyo) gidip lazımlığa oturmasına dikkat edilmelidir. Çocuk tuvalette lazımlığa oturmayı reddediyorsa salonda, koridorda oturması desteklenmeli ve aşamalı olarak tuvalete gidip lazımlığa oturması hedeflenmelidir. Önce lazımlıkla başlamanın ve ilk başlarda hemen çiş yapmasının hedeflenmemesi, sadece lazımlığa ya da kıyafetlerini çıkarmadan kapağı kapalı klozete oturması da değerli ve önemli görülmelidir.

Çocuk klozete oturacaksa çocuk için oturma yerine bir aparat alınması, çocuğun ayaklarının yere değmesi için ayakları altına bir basamak veya tabure gibi bir şey konulması sağlanmalı, elleriyle tutacağı (düşme korkusu için) bir tutacak yapılması önemlidir. Alaturka tuvaletlerde de çocuk çömelirken eliyle tutacağı bir tutacak olması sağlanabilir.



# TUVALET EĞİTİMİNİN ÖĞRETİM AŞAMASI

1

*Bir hafta boyunca tuttuğunuz "Tuvalet Kontrol Çizelgesi"nde belirlediğiniz saatlerden 10 dakika önce, uygun yönergeyi söyleyerek (çiş yapalım, tuvalete gidelim vb) çocuğunuzu tuvalete götürün.*

2

*5-6 dakika tuvalette oturmasını sağlayın. Eğer çişini kakasını tuvalete yaparsa onu sözel olarak ve önceden belirlediğiniz pekiştireçle ödüllendirin.(Aferin diyerek, gülümseyerek eğitime başlamadan önce belirlediğiniz yiyecek, oyuncak vb. ödülü mutlaka kullanın, yani doğru bir şey yaptığını ona hissettirin)*

3

*Eğer boşaltım gerçekleşmezse ne iyi ne kötü hiçbir tepki vermeden kıyafetlerini toplayıp tuvaletten kaldırın. 5 dakika başka bir etkinlikle ilgilenmesi sağlayın.*

4

*Sonra tekrar tuvalete getirip 5-6 dk. oturtun. Çişini kakasını tuvalete yaparsa ödüllendirin, eğer yine yapmamışsa **hiçbir tepki vermeden "neden yapmadın" gibi sözler söylemeden, kızmadan** çocuğunuzu tuvaletten çıkartın. Bir sonraki çiş-kaka saatini bekleyin.*

5

*Bir sonraki saat geldiğinde aynı adımları tekrarlayın.*

Öğretim sürecinde eğer çocuğunuz altına yaparsa ona kesinlikle herhangi bir ceza vermeyin. Sert bakış, olumsuz ima ve sözlerden olabildiğince kaçının. Hiç tepki vermeyin, konuşmadan, kızmadan, söylenmeden çamaşırlarını ve giysilerini değiştirip öğretim için bir sonraki çiş-kaka saatini bekleyin. Ayrıca öğretim sürecinde kısa bir an bile olsa çocuğunuzu kesinlikle tuvalette yalnız bırakmayın.

*Gece eğitime başlamadan önce çocuğunuzun gündüz kuru kalmayı öğrenmesi gereklidir. Bu nedenle gece kaçırmalarına tepki göstermeyiniz. Gündüz eğitimi verirken gece bezleyebilirsiniz ancak bezi çocuk uyuduktan sonra takıp uyanmadan önce çıkarmanız önemlidir. Biraz zahmetli olsa da yatak üzerine alınacak önlemlerle geceleyin de bez kullanmamanız çok daha iyi olacaktır. Yatmadan 2 saat önce sıvı alımını kesip, tuvalete götürerek yatırdığınızda kısa bir süre içinde gece kaçırmaları azalacak ve gündüz eğitiminde başarı sağlandıktan sonra da aynı eğitim çocuk gece birkaç kez kaldırılıp uygulandığında gece kontrolü sağlanmış olacaktır.*

Tuvalet eğitimi; içerisinde tuvalet temizliği, sifon çekme, el yıkama gibi becerileri de içeren geniş yelpazeli bir eğitimidir. Bu yüzden eğitime başlarken öncelikli hedefiniz çocuğunuzun boşaltımını tuvalete yapmasını sağlamak olmalıdır. Bu beceriyi kazandıktan sonra sifon çekme, el yıkama gibi beceriler eklenerek eğitim genel ve geniş bir hale dönüştürülebilir.



## PEKİŞTİREÇ BELİRLEYİN

Tuvalet eğitimine başlamaya karar verdikten sonra eğitim sürecinde kullanacağınız pekiştireci belirlemelisiniz. Çocuğunuzun bazen ilgi gösterip bazen göstermediği pekiştireçler eğitim sürecini olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle kullanacağınız pekiştireç, çocuğunuzun her zaman ilgi gösterdiği, çok sevdiği bir yiyecek veya oyuncak olmalıdır.

*Tuvalet eğitimine başladığınız zamandan itibaren hayatınızdan **BEZİ TAMAMEN ÇIKARIN**. Eğitim boyunca kesinlikle bez kullanmamalısınız. Misafirlilik diyerek, yolculuk diyerek "bir kere kullansam bişey olmaz" diyerek bez kullanıp çocuğunuzun kafasını karıştırmayın. Mümkünse bu durumlar için eğitim boyunca evden çıkmamayı tercih edin. Unutmayın tuvalet eğitimi boyunca yapacağınız bu fedakârlık, hayat boyu hem çocuğunuza hem size fayda sağlayacaktır.*

*Gece eğitimine sonra başlayacağınız için gündüz eğitimi verirken gece çocuğunuz uyuduktan sonra bezini takın ve sabah o uyanmadan çıkarın. Öncelikle gündüz eğitiminde en az %75 başarılı olduktan sonra gece öğretime başlamak idealdir.*

*Bütün bu ön hazırlık aşamasını gerçekleştirmişseniz artık hazırsınız.*

**TEBRİKLER...**

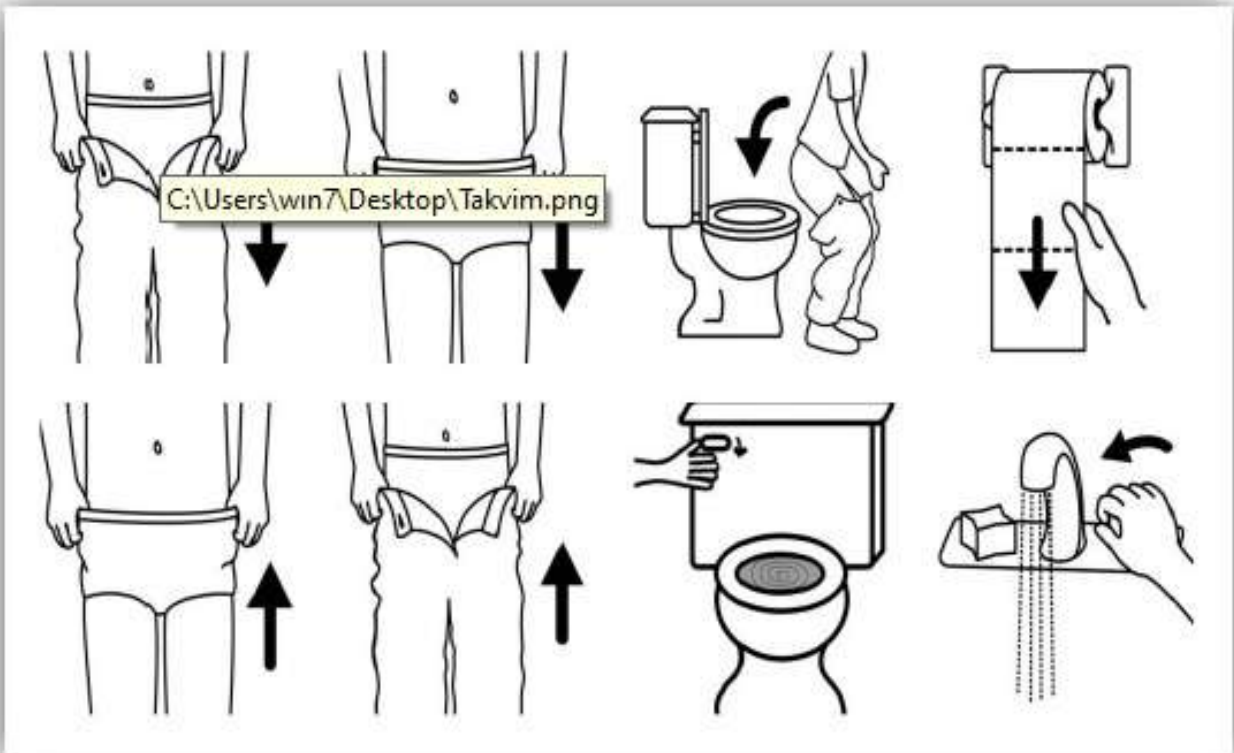
*Şimdi öğretim aşamasına geçebilirsiniz.*



Eğer çocuğumuz konuşmuyorsa resimleri kullanmalıyız. Üzerinde çiş çığıştıran bir resim olan bir pano hazırlarız. Her tuvalete gidişimizde bu resmi aldırarak ve “çişim var “ repliğini biz onun yerine söyleyerek ya da “tuvalete” diyerek onu tuvalete götürmeliyiz. Bu şekilde zamanla onun resmi alarak kendiliğinden tuvalet ihtiyacını bize bildirmesini sağlamış oluruz.



Otizimli çocuklarımız için tuvalet eğitiminde etkinlik çizelgesi hazırlayabiliriz. Tuvalet olayını aşamalandıran yapışkanlı sembol kartları kullanabilirsiniz.



# TUVALET EĞİTİMİNE BAŞLAMADAN ÖNCE...

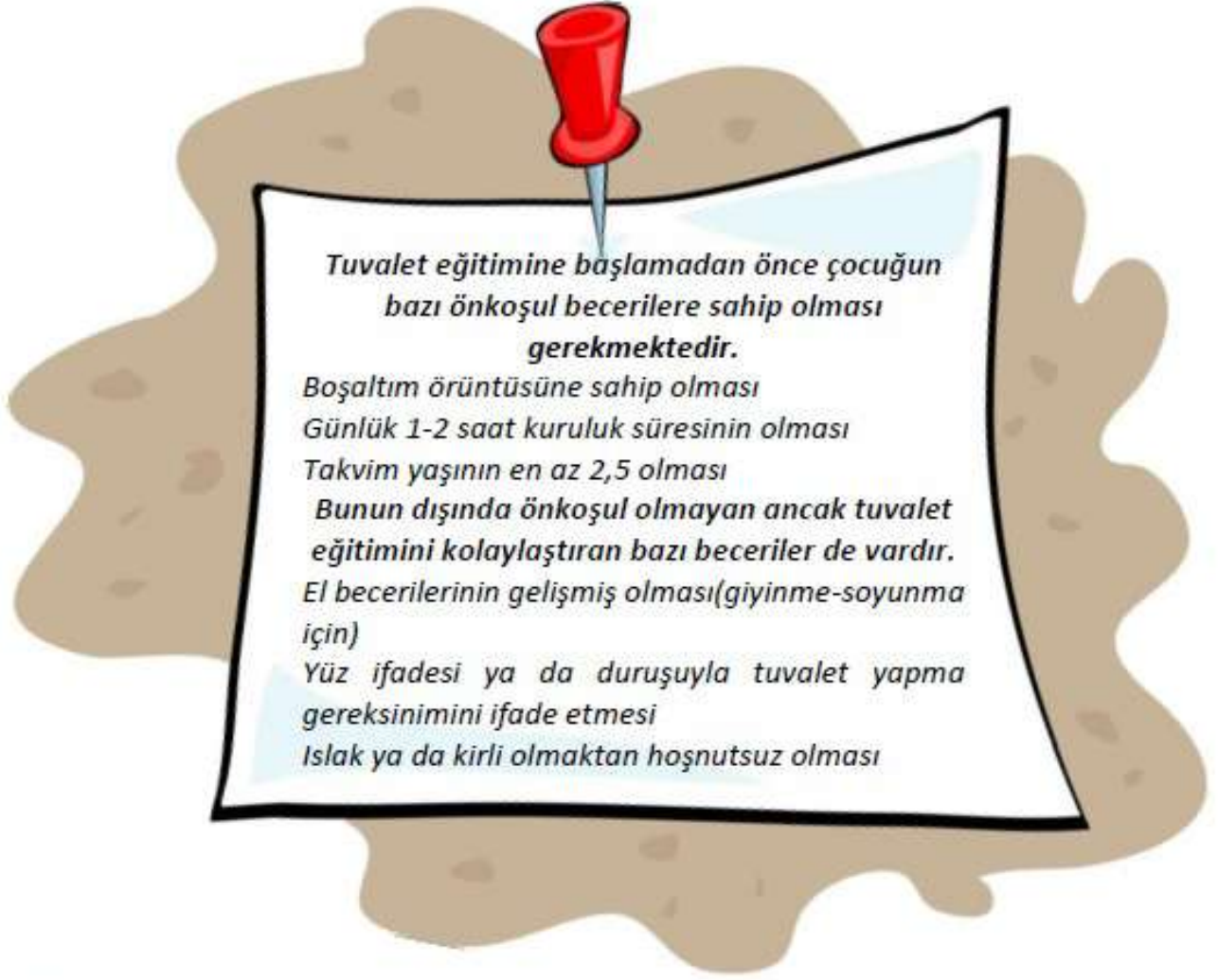
## KARAR VERİN

Tuvalet eğitimine başlamadan önceki en önemli husus çocuğun anne-babası ve diğer bütün aile bireylerinin evdeki tuvalet eğitimine hazır olup olmama durumudur.

### **"BEN BUNA HAZIR MIYIM?"**

sorusunu kendinize sormanız ve vereceğiniz cevaba göre tuvalet eğitimine başlayıp başlamamaya karar vermeniz gerekmektedir. Çünkü çocukların bu dönemde altına kaçıracağı, halıları-koltukları kirleteceği zamanlar olacaktır.

Cevabınız **EVET** ise; devam edebilirsiniz.





*Çocuğunuza vereceğiniz eğitimler sonucu tuvalet kontrolü kazanmaları, onlara özellikle psikolojik ve sosyal alanlarda çok büyük katkılar sağlayacaktır.*

## ANNE BABALAR İÇİN...

*"Çocuk gelişiminin önemli bir bölümünü oluşturan tuvalet eğitimi genellikle yaşamın ilk beş yılında öğrenilmektedir. Ancak özel gereksinimli bireylerde bu süre değişebilir. Bu sürenin uzaması, gecikmesi hem çocuğun bağımsızlaşması hem anne-baba açısından yıpratıcı ve yorucu olabilir. Bu yüzden uygun koşullar sağlandığı takdirde, geciktirmeden hemen tuvalet eğitimine başlamalısınız."*

*Bu broşür "tuvalet eğitimi" konusunun anne babalar tarafından evde desteklenmesi amacıyla hazırlanmıştır.*

