

GİRİŞ

Çocuk için uygun olan bir dönemde, mümkün olduğunca az ruhsal karmaşa yaratacak şekilde verilecek başarılı bir tuvalet eğitimi için ebeveynlerin çeşitli yöntemleri bir arada kullanmaları, çocuğun da istekli ve hazır olması gerekir.

Bu kitap, size çocuğunuza nasıl tuvalet alışkanlığı kazandıracağınızı gösterecektir. Böylece çocuğunuz idrarını ve kakasını tutup, kendi iradesiyle yapacak kadar büyüdüğünde, bu yeni becerisini kullanmak için istek ve heves duyacaktır.

Bir çocuk eğitmiş her annenin, babanın, bakıcının, büyükanne ya da büyükbabanın bu işin nasıl yapıldığına dair başkalarına verecek tavsiyeleri vardır.

Bu kitap günümüz ebeveynleri için yazılmıştır. Bu çok geniş bir kitledir ve dolayısıyla, tuvalet eğitimi hakkında pek çok farklı yaklaşım vardır. Bir nesilden sonraki ne farklılıklar görülür. Bir ailede bir çocuk için kullanılan yöntemler işe yararken, diğeri için farklı yöntemlere ihtiyaç duyulabilir.

Çocukların çoğu üç buçuk yaşına geldiğinde, tuvalet eğitimini başarılı bir şekilde tamamlamış olur. Bazıları bu işi kolayca tamamlarken bazıları ise bu dönemde çeşitli kazalar geçirir ve ebeveynleriyle ‘güç mücadeleleri’ yaşarlar. Her çocuk bu eğitim için kendine özgü bir zamanlamaya sahiptir. Ebeveynlerin işi, çocuğun, “ben hazırım” diyen alarmının ne zaman çaldığını doğru tespit ederek tuvalet eğitiminde başarıya giden yolda ona rehberlik etmektir. Bazı çocuklar için bu bir çalar saatin alarmı gibi net ve anlaşılırdır, tam olarak ne zaman hazır olduklarını bilirsiniz. Bazıları içinse aralıklarla çalan bir alarm gibidir, çocuk tuvaleti kullanmayı öğrenme düşüncesine uyanır ancak tekrar uykuya dalar ve tekrar tekrar uyandırılması gerekir.

Çocuğunuza tuvalet eğitiminde rehberlik etme konusunda nasıl bir yaklaşım seçerseniz seçin, başlamadan önce bilmeniz gereken dört husus var.

Birincisi, tuvalet eğitimi bir çocuğun vücudundaki en özel bölgeyle ilgilidir. Çocuğuna bu eğitimi veren herkesin, çocuğun vücudunun bu en özel yerlerine saygı göstermesi ve sakin bir tutumla ilerlemesi gerekir.

İkincisi, çiş ve kaka yapmak herkesin yaşantısının doğal ve önemli parçalarıdır. Hepimiz yer, uyur ve dışkılarız. Çocukların bu doğal aktiviteyle iyi ilişkiler kurmalarını isteriz. Eğer ebeveynler bağırır, şaplak atar, memnuniyetsizlik gösterir ya da bıkkınlık sergilerse, çocuk tuvalete gitme konusunda olumsuz hislere kapılabilir. Kısacası tuvalet eğitimi sürecinde olumlu tutum ve davranışlar sergileyin.

Üçüncüsü, çocuğunuzun tuvaleti kullanmaya olan ilgisini arttırın. Eğer çocuğunuz bu işin kendinden çok sizin yararınıza olduğu hissine kapılırsa eğitime direnebilir. Tuvalet eğitimini kendiniz için onun için olduğun

dan daha önemli hâle getirmeyin. Nasıl ilerleyeceğiniz konusunda şüpheleriniz varsa fazla üzerine düşmektense, temkinli olmak daha iyidir. Her zaman asıl kontrolün çocuğunuzda olduğunu hatırlayın.

Dördüncü olarak, tuvalet eğitiminin onunla olan ilişkinizden üstün gelmesine izin vermeyin. Evet, bu eğitim önemli ama hâlâ çocuğunuza hikâyeler okumalı, onunla oynamalı ve tuvalet eğitimi dışındaki konularda konuşmalısınız.

Okumaya devam edin. Fikirler edinin, çocuğunuzun biricik olduğunu aklınızdan çıkarmayın ve ikiniz için de uygun bir plan geliştirin.

1. BÖLÜM

EĞİTİME TAM ANLAMıyla HAZIRLANMAK

Tuvalet eğitimi tuvalete sadece çiş ve kaka yapmayı öğrenmek değildir. Bu süreç, büyümekte olan çocuğunuzu dört bakımdan ilgilendirir. Bunlar; fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal yönlerdir. Bu yönlerin, çocuğunuza tuvaleti kullanmayı öğretmekte nasıl katkıda bulunduğunu anlamak önemlidir.

Çocuğunuza yönelmeden önce kendi rolünüzü tanımlamanız gerekir. Bir basketbol oyunu düşünün. Çocuğunuz bir oyuncudur. Çoğu zaman ebeveynin rolü amigoluktur. Amigo takımının bir üyesi olarak, takımın başarıya giden yolda attığı her adımla heyecanlanır, büyük sevinç duyar-sınız. Çocuğunuz birkaç kaza geçirse hatta geçici olarak gerileme gösterse bile cesaretiniz kırılmaz, bilirsiniz ki er ya da geç başarıya ulaşılacak. Lâzımlık eğitiminde 20 puan birden gerilese bile ufak bir ilerleme takdire şayandır. “Tuvalet amigosu” olarak ponponlara ve tezahürat yapmaya ihtiyacınız yok. Çocuğunuzun en çok ihtiyaç duyduğu şey, gösterdiği her türlü ilgi ve tuvalete gitme becerisine ilişkin küçük ilerlemelere olumlu yaklaşım göstermenizdir.

Bazen ebeveynin rolü koçluktur. Müdahalelerde bulunmanız, marifetler öğretmeniz ve tuvaleti kullanma becerisinde onu çalıştırmanız gereken zamanlar vardır. Tüm başarılı koçlar antrenmanın önemini bilirler. Bir koç olarak ebeveynin, oyuncunun bir sonraki seviyeye geçip yeni beceriler edineceği zamanın geldiğini hissetmesi gerekir.

Ebeveynin hakemlik yapması gereken zamanlar da vardır. Lâzımlık eğitimi için birtakım kurallar koymak ve anahatları belirlemek ebeveyne kalmıştır. Çoğu zaman yine de amigosunuz. Bir amigonun asla takımının moralini bozmayacağı gibi siz de asla çocuğunuzun moralini bozmayın. Nihaî başarı gerçekleştiğinde heyecanlanacak ve rahatlayacaksınız. Gelişim sürecinde bir kilometre taşma ulaşılmış olacak. Bununla beraber bunun sizin değil, çocuğunuzun zaferi ve eseri olduğunu unutmamak gerekir.

FİZİKSEL AÇIDAN HAZIR OLMA

Artık rolünüz tanımlandı. Şimdi, çocuğunuzun tuvalet eğitimine hazır olup olmadığını anlamak için incelemeniz gereken dört maddeye gelelim. İlki fiziksel.

Çocuklar, kasları onları taşıyacak derecede gelişene kadar yürüyemezler. Parmaklarındaki incecik kaslar, karmaşık formları çizecek kadar gelişmedikçe alfabeyi yazamazlar. Bir çocuğun bağırsak ve mesane kasları yeterince güçlenmedikçe lâzımlık eğitimi verilemez.

Tuvalet eğitimini almak için bu kasların, idrarı ve kakayı tutacak kadar gelişmiş olması gerekir. Bebeklerin ve yeni yürümeye başlayan çocukların çiş ve kakası, mesane ve bağırsak dolunca kolayca dışarı çıkar. Çocuk tuvalet eğitimine fiziksel olarak hazır olduğunda kasları, çişini ve kakasını tutup zamanın geldiğini düşündüğünde bırakacak kadar güçlü olur.

Çocuğunuzun bezinin bir buçuk saat kadar kuru kalıp kalmadığına dikkat edin. Bu mesane kaslarının geliştiğini gösteren ilk işarettir. Eğer çocuğun altı sürekli ıslaksâ bu onun henüz hazır olmadığını gösterir. Çocuğunuz oyun oynarken kaka yapmaya başladığında, oynamayı bırakıp bırakmadığına dikkat edin. Eğer oynamayı bırakıyorsa, bu vücudunda bir şeyler olduğunu bildiğini gösterir. Bu durum "Bezine kaka yapıyorsun. Bir gün tuvalete gideceksin," şeklinde yorumlanabilir. Çocuk tuvalete gitmeye hazır olmasada ne yaptığının farkında olması önemlidir. Çocuğunuz bezine kakasını yapmak için odasına gidiyorsa, rektum* kaslarının kontrolü konusunda ilerleme kaydetmiş demektir.

Tuvalet Hikâyeleri

Nathan iki buçuk yaşına gelmişti ve annesi onu tuvaleti kullanma konusunda eğirmeye başlamak için hazırdı. Nathan, tuvalette oturmaya istekliydi, fakat asla tuvaletini yapmıyordu. Annesi ve Nathan gidip, üzerinde süper kahraman resmi olan iç çamaşırları aldılar. Nathan, bu külotları giymeye can atıyordu. Üç gün boyunca annesi onu eğitmeye çalıştı. Oğlu ise saatte bir altını ıslatıyordu. Çiş bacaklarından akıyor, fakat Nathan hiçbir şey hissetmiyor, oyun oynamaya devam ediyordu. Nathan'm içinden "tuvalete gitmesi gerektiği" konusunda bir mesaj gelmediği çok açıktı. Annesi bezini tekrar bağladı, fakat Nathan çok ısrar ettiği için bezinin üzerine süper kahraman külotunu da giydirdi ve vücudu daha fazla gelişene kadar bekledi.

Fiziksel hazırlılığın işaretlerine baktığınızda, çocuğunuzun yürüme ve koşma heyecanını aşımış olmadığına dikkat etmeniz gerekir. Yerde oturup oyuncaklarıyla oynayan yürümeyi ve koşmayı çoktan öğrenmiş olan çocuk, hâlâ koşma antrenmanı yapmak isteyen bir çocukla kıyaslandığında, tuvalette oturmaya daha hevesli olacaktır.

*Rektum: Kalın bağırsağın son bölümü, göden bağırsağı.

SOSYAL AÇIDAN HAZIR OLMA

Bir sonraki adımınız, bu eğitime sosyal bir deneyim gibi katılan çocukları, tuvalet eğitimine yönlendirmenin daha kolay olduğunu bilmektir. Birçok ebeveyn için sorulacak soru şudur: Tuvalete gitmeyi sosyal yaşamınıza nasıl geçiriyorsunuz? Sıradaki önerileri inceleyin. İlk olarak çocuğunuzu tuvaleti kullanması için yanınıza alın ve sifonu çekmesi için onu cesaretlendirin. Tuvalete bir lâzımlık sandalyesi koyun ve siz tuvaleti kullanırken, onu da lâzımlığında oturması için destekleyin. Başlangıçta bezini çıkarmaya uğraşmayın ve bir başarı göstermesini de beklemeyin. Sadece lâzımlığa oturmaya alıştırmın. Konuşun ve bu zamanı birlikte eğlenerek geçirin. Cesaretlendirici olun ve “Sen de bir gün annen baban gibi tuvaleti kullanacaksın” deyin.

Bazı çocuklar yerdeki küçük lâzımlık yerine büyük klozete oturmak isterler. Eğer çocuğunuzda da durum böyleyse, klozete takabileceğiniz bir klozet adaptörü alın.

Tuvaletini yaparken oynaması için oyuncaklarını ve bebeklerini lâzımlık sandalyesine koymasını sağlayın. Çocuklar oyun sırasında tuvaletlerini yapmayı öğrenirler. Eğer oyuncuğu kazara tuvalete düşerse, sakın bir şekilde alın ve onunla oynamasına izin verin.

Çocuğunuz bu deneyimden anlayacaktır ki eğer kendiside oyuncuğu gibi tuvalete düşerse, üzerine sifon çekilmeyecek, kurtulacaktır. Tüm bu aktiviteler, çocuğunuzu tuvaleti kendi başına kullanma düşüncesine yaklaştıracaktır.

Geleneksel olarak, anneler tuvalet eğitimi vermekle daha çok ilgilenir, böylece kız çocukları genellikle bu işlemi erkeklerden daha çabuk öğrenirler. Kızların vücutları annelerinkine benzer. Annelerinin ne yaptığını görür ve hemen arkasından onun hareketlerini taklit ederek öğrenirler. Babaların da erkek çocuklarının eğitimiyle ilgilenmeleri, oğullarının başarısına katkıda bulunur. Çocuğun hem cinsi olan ebeveyn bu konuyla ilgilenmese de çocuk tuvaleti kullanmayı öğrenir, ama bu biraz daha uzun zaman alabilir.

Çocuğunuza, kendi yaşındaki başka bir çocuğun tuvaleti kullanmasını izlemesinin çok faydası olur. Bu durum ona tuvalet sorununu çözebileceği ihtimalini düşündürür. “Eğer kuzenim yapabiliyorsa ben de yapabilirim” diye düşünür. Şunu da unutmayın; tuvalette bulunan çocukların, yetişkinlerin gözetimi altında olması gerekir.

Tuvalet eğitimi başarısında genellikle tek gereken akranların modellik yapmasıdır. Anaokulundaki çocuklar için sosyal hazırlık, diğer çocuklarla birlikte tuvalet aktivitelerinde yer almak istedikleri sürece doğal olarak sağlanmış olur.

Tuvalet Hikâyeleri

Dört yaşındaki John çiş eğitimini almıştı, fakat kakasını tuvalete yapmamaya kararlıydı. Her gece uyumadan önce hikâyesini dinledikten sonra bezine kakasını yapıp temizlemesi için annesini çağırırdı. Sonra bir gün arkadaşı Jeremy onlara oynamaya geldiğinde, John onun tuvalete kakasını yapışını izledi. John, Jeremy'nin bu becerisinden etkilendi. Kendisiyle aynı yaşta ve fiziksel yapıda olan Jeremy kakasını tuvalete yapabiliyorsa, kendisininde yapabileceğini düşündü.'Artık John kakasını uyku zamanı geldiğinde, masalını dinlemeden önce, klozete yapmaya başladı.

Sosyal hazırlılığın bir diğer işareti de taklit etmedir. Çocuğunuz tıraş olmanızı, yemek pişirmenizi ya da alışveriş yapmanızı taklit ediyor mu? Eğer ediyorsa bu iyi bir işarettir, çünkü tuvaletinizi yaptığınızda, o da tuvaletini yapmak isteyebilir.

ZİHİNSEL AÇIDAN HAZIR OLMA

Olumlu bir sosyal tuvalet deneyimi, eğitime hazır olma durumunu arttırır, fakat çocuğunuzun, beyniyle vücudu arasında, “tuvalete gitmesi gerektiği” konusunda bir bağlantı kurması da gerekir. Bu zihinsel açıdan hazır olmaktır. Çişini ve kakasını yaparken bunu sözlü bir şekilde belirtme yeteneğinin olması da gereklidir. Kelimelere, tuvaletle ilgili kelime dağarcığına ihtiyaçları vardır. Çiş, kaka, çiş yapmak, kaka yapmak gibi sadece ailedeki insanların değil, öğretmenlerin, hemşirelerin, çocuk bakıcılarının ve başka ebeveynlerin de anlayabileceği kelimeler kullanmak en iyisidir. Tiss ya da e-e gibi sadece sizin ailenizde bilinen sözcükler, evinin sınırları dışında bir maceraya atıldığında çocuğunuzun işine yaramayacaktır.

Çocuğunuz için zihinsel bakımdan hazır olma üç aşamada gerçekleşir. İlk adım kakasını veya çişini yaptığının farkında olmasıdır. Kelimelerle veya vücut diliyle bezini kirlettiğini ya da ıslattığını ve altının değiştirilmesi gerektiğini belirttiği gün, önemli ilk aşama geçilmiş olacaktır.

Sıradaki adım ise çocuğun henüz çişini veya kakasını yapmaktayken bunu fark etmesidir. “Anne, kaka yapıyorum” ya da “Çişimin bacaklarımdan aktığını hissediyorum” şeklindeki ifadeler, çocuğunuzun ikinci aşamaya ulaştığını gösterir. Külotunun içindeki ıslaklığı ya da kakayı hiçbir zaman hissetmeyen çocuk, buna henüz hazır değil demektir; birkaç ay daha altına bez bağlamaya devam edin.

Daha yaparken bunun farkında olması çok önemlidir, fakat çocuğun eğitime hazır olduğunu gösteren en önemli işaret tuvalete gitme ihtiyacı duymasıdır. Kızınız size gelip “Baba çişimi yapmalıyım.” derse kalkıp onu hemen klozete oturtun. Demek ki vücuduyla beyni arasında bir bağlantı kurmuş; klozete oturana kadar idrarını tutup sonra da bırakabilmeyi başarmıştır.

Çocuğunuzun, ceketlerin, ayakkabıların, alışveriş çantalarının, cüzdanların ve pijamaların nerede durduğunu bilmek konusunda neredeyse obsesif bir hâle geleceği zamanı bekleyin. Belli şeylerin özel yerlere ait olduğunu anladığı zaman, çişin ve kakanın da tuvalete gitmesi gerektiğini anlayacaktır.

DUYGUSAL AÇIDAN HAZIR OLMA

Bazı çocuklar bezlerine kaka yapmak için gizlice odalarına giderler. Bu ebeveyne çocuğun zihinsel bakımdan hazır olduğunu gösterir, çünkü gitmesi gerektiğini bilir fakat bezinden ayrılmaya hazır olmayabilir. Çünkü duygusal bakımdan hazır değildir. Bu sorun değil, sadece biraz zamana ve kontrolün kendisinde olduğuna emin olmaya ihtiyacı vardır. Tuvaleti kullanma zamanının geldiğine karar verecek olan yalnızca çocuktur.

Tüm çocukların ıslak ve pis bezlerden kurtulmak istediği bir söylentidir. Doğduklarından beri bildikleri tek şey bezlenmek ve bu da onlara gayet normal geliyor. Değişiklik yapmak genelde çocuklara zor gelir.

Tuvalette çiş ve kaka yapmak korkutucu olabilir. Bazı çocuklar tuvalete düşmekten ve üstlerine sifon çekilmesinden korkarlar. Diğer çocuklar ise kakalarının (vücutlarının bir parçasının) düşmesinden ve kaybolmasından hoşlanmazlar.

Eğer çocuk korkuyorsa ve isteksizse onu zorlamanın bir yararı olmaz. Eğer oğlunuz net bir şekilde “Tuvaleti sevmiyorum” diyorsa, ne kadar dil döküp ikna etmeye çalışsanızda o fikrini değiştirmez. Bir güç mücadelesi başlatıp saldırı ya geçmeyin. Geri çekilip daha sonra tekrar yaklaşmak en iyisidir. Tuvalete gitme konusundaki duygusal güç mücadeleleri (ebeveynlerle çocukların istekleri arasındaki savaş) tuvalet eğitiminin verimliliğini azaltır.

Çocuğa tuvaleti kullanma konusunda yol gösterdiğiniz dönem çoğunlukla 2 ile 3 yaşları arasındadır. Bu dönemde çocuklar bağımsız olmak için sizi zorlar ve genelde olumsuz davranırlar. Bu da eğitimi zorlaştırır. Ebeveyn olarak, çocuğunuzun davranışlarını etkilemek için yapabileceğiniz pek çok şey var, fakat gücünüz ancak buraya kadar yetebilir. Nihayetinde eğitilmeye karar verecek olan çocuğunuzdur. Vücudunu kontrol eden odur. Çocuğunuzu tuvaleti kullanma konusunda yönlendirmek size, etkinizin gerçek anlamda nerede başlayıp, nerede bittiğini gösterir.

Duygusal hazırlılığın gelişmesine yardımcı olmanın bir yolu, iki yaşından itibaren onu günde iki kez lâzımlık sandalyesine oturtmaya başlamaktır. Bunu günün belirli iki zamanında -kahvaltıda sonra ve yarmadan önce olabilir- yapın. Çocuk tamamen giyinik olabilir. Bu rutine, çocuğunuz tuvalet eğitimi için tamamen hazır olmadan önce, iki yaşındayken başlamak ona tuvaleti kullanma

alışkanlığı kazandırır. Tuvaletini yapıp yapmaması önemli değildir. Bu antrenmanı günlük programa dahil etmek, çocuğun bez yerine tuvaleti kullanmasını sağlar. Bu yaklaşımla ilerlerseniz çocuğunuz fiziksel açıdan hazır olduğunda, duygusal açıdanda hazır olacağı için, şansınız artar. Günlük rutinin bir parçası olduğundan, bu durum ona yabancı gelmeyecektir. Birçok çocuk, doğuştan tuvalete ilgi duyar. Onları, lâzımlık eğitimiyle zaman geçirmeye zorlamak gerekmez.

Çocuğun, duygusal açıdan hazır olması için, korkularının kabul edilmesi, bunun çocuğun vücudu olduğu ve asıl gücün onda yattığı anne ve babası tarafından saygıyla karşılanmalıdır.

Genel olarak, sosyal, fiziksel ve zihinsel açıdan hazırlık, duygusal hazırlıktan daha kolay oluşur. Eğer çocuğunuz bezinden vazgeçecek olgunlukta değilse ya da eğitim konusunda kendini baskı altında hissedip buna direniyorsa, bu genellikle duygusal açıdan hazır olmadığının göstergesidir. Bu durumda geri çekilin ve birkaç ay içinde tekrar deneyin. Duygusal açıdan hazır olan çocuk, hevesli ve tuvaleti kullanmaya meraklı olur.

Tuvalet Hikâyeleri

Alan, üç yaşını doldurmasına bir hafta kala, hâlâ lâzımlık eğitimine hazır değildi. Yerde duran lâzımlık sandalyesinden hiç hoşlanmıyor, büyük klozetin üzerindeki plastik çembere de oturmuyordu. Çember sallanıyordu.

Alan fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak hazır olsa da duygusal açıdan hazır değildi. Sonunda bir gün tuvalete oturmayı kabul etti, fakat bunu o plastik çember olmadan yapmak istedi.

Annesi ve babası heveslendi. Böylece Alan tuvalete oturdu, öne arkaya giderek dengesini bulmaya çalıştı. Sonra kaydı. Küçük poposu klozete düştü. Düşmekten korkmakla kalmadı, bir de üstüne sifon çekilecek diye dehşete kapıldı. “Sifonu çekmeyin, sifonu çekmeyin!” diye bağırdı. Annesi onu tutup çekti ve bu olayın onun için ne kadar korkutucu olduğunu anladı. Bundan sonra, Alan, kesinlikle bir daha tuvaleti kullanmamaya karar verdi. Günler geçti. Annesi sürekli tekrar denemek isteyip istemediğini sordu. Her seferinde Alan’ın yanıtı hayır oldu.

Sonunda babası inisiyatifi aldı. “Hadi gel bir daha deneyelim. Ben seni tutarım, düşmezsin,” dedi. Alan direndi, fakat bir şekilde onu tekrar klozete oturttu. Babası tuvalette çömeldi, onu kollarıyla sıkı sıkı sarmaladı. “Ben buradayım, düşmene izin vermem, güvendesin. Haydi devam et, aynı baban gibi klozete çişini yapabilirsin” diyerek Alan’ı rahatlattı. Alan çişini yapmadı, fakat korkuları kaybolmaya başladı. Her akşam, uyku vakti geldiğinde babası Alan’ı tuvalete götürmeyi rutin bir işe dönüştürdü. Bu alıştırmalara başladıktan üç gün sonra Alan tuvalete çişini yaptı.

Babası tuvalet eğitimine giden yolda Alan'm duygusal desteğe ihtiyacı olduğunu hissetti. Tek gereken onu biraz rahatlatmak ve anlayış göstermekti.

Babası hoşgörüsüz bir yol da izleyebilirdi. "Çabuk buraya gel ve şu tuvalete çişini yap. Eski, aptal bir tuvaletten korkmuyorsun değil mi? Nesin sen, bebek mi?" diyerek gösterilen yaklaşım muhtemelen bir güç savaşına dönüşecek ve çocukta meydana gelecek duygusal bir hasarla son bulacaktı.

Bu Alan için başlangıç oldu. Tuvalet korkusunu yenip duygusal açıdan da eğitilme yoluna girdi. Bir hafta kadar sonra annesiyle babası onu güvenli bir şekilde tutarken çişini ve kakasını klozete yaptı. Sonunda Alan, kimsenin yardımını olmadan tuvalette tek başına dengede duracak kadar güven duydu. Üç haftadan kısa bir süre içinde tuvalet eğitimini tamamlamış oldu.

HAZIRLILIK KONTROL LİSTESİ

İşte size çocuğunuzun hazırlık durumunu gözden geçirirken kendinize sormanız gereken sorular:

- Çocuğunuzun bezi en azından bir buçuk saat kuru kalıyor mu?
- Çocuğunuz, bezine kaka yaptığı sırada oyun oynamayı bırakıyor mu?
- Çocuğunuz, yürümeyi ve koşmayı öğrenmenin heyecanını atlattı mı? Oturup oyuncaklarıyla oynarken eğleniyor mu?
- Çocuğunuz, çişini ya da kakasını yaptığı sırada bunun farkına varıyor mu?
- Çocuğunuz, tuvalete gitmesi gerektiğinin sinyalini veriyor mu?
- Çocuğunuz, ayakkabıları, ceketleri ve kitapları ait oldukları yere koymayı seviyor mu?
- Çocuğunuz, yemek pişirmenizi, tıraş olmanızı ya da alışveriş yapmanızı taklit ediyor mu?
- Çocuğunuz, tuvalete bebekler ya da oyuncak hayvanlar koyuyor mu?
- Çocuğunuz, çişinizi ya da kakanızı yapmanızı izlemek için sizi ya da başkalarını tuvalete kadar takip ediyormu? Tuvaletin sosyal atmosferinin bir parçası olmaktan hoşlanıyor mu?
- Çocuğunuz, tuvalette oturmaktan korkmayıp kendini rahat hissediyor mu?
- Çocuğunuz, günlük rutininin bir parçası olarak günde iki kez tuvalette oturmak istiyor mu?

Eğer bu on bir sorunun çoğunu "evet" olarak yanıtladıysanız, çocuğunuz tuvalet eğitimine hazır demektir.

Çocuğunuzun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal yönleri olgunlaşırken, siz geriye yaslanıp sessiz bir gözlemci gibi kalmamalısınız. Bu sürecin gidişatında ona yardım etmek için ona hissettirmeden yapabileceğiniz pek çok şey var. Muhtemelen çocuğunuzun büyükannesinden farklı bir tutum

sergileyeceğinizden, annenizin jenerasyonunun da tuvalet eğitimine nasıl yaklaştığını anlamanız gerekir.

2. BÖLÜM

BÜYÜKANNEMİN ZAMANINDA

“Çocuğun hâlâ tuvalet eğitimi almadı mı? Benim bütün çocuklarım on sekiz aylıkken eğitimlerini tamamlamışlardı. Artık şu çocuğu eğit yoksa anaokulunda altına yapıyor olacak.”

Günümüz ebeveynleri büyükannelerinden, Louise Teyze’lerinden ve komşuları Betty’den, talep etmedikleri halde, gelecek olan tavsiye yağmuruna hazır olmalılar. Bir çocuk eğitmiş olan herkesin (bu konuda) tavsiyeleri ve fikirleri vardır. Dünün ebeveynlerinin, eğitim vermeyedaha erken başladıkları, tuvalet eğitimi sorumluluğunu üzerlerine aldıkları ve eğitimi mümkün olduğu kadar erken ve hızlı vermeye kararlı oldukları bir gerçektir.

Büyükannenin çocuklarını 18 ayda ya da daha erken eğittiğini nasıl iddia ettiği bugün için bir muammadır. Fakat yine aynı jenerasyonda, çocukları tuvaleti kullanmaya yönlendirmenin, çocuğun değil, annenin ilgisinin ve kararlılığının sonucu olduğu açıktır. Tuvalet eğitiminin kuralları günlük hayata dahil edilmişti; anne, çocuğunu düzenli bir şekilde tuvalete götürmek için disipline edilmişti.

TUVALET EĞİTİMİ YARIŞI

Erkenden verilen tuvalet eğitiminin başarısı böbürlenmeye yol açıyordu. Şöyle ki çocuğunuz eğitimi ne kadar erken tamamlarsa, sizin ebeveynliğiniz de o kadar başarılı oluyordu. Hatta bazı çevrelerde, ebeveynler erken tuvalet eğitimi almasını çocuğun zekâsına bağlarlardı.

Helen Teyze en küçük kızını en zeki olanı ilân etti, çünkü on altı aylıkken annesinin emri üzerine çişini klozete yaptı. Günümüzde çocuğun zekâsıyla, tuvalet eğitimi erken tamamlaması arasında çok küçük bir bağ olduğunu biliyoruz.

Bu Jackie’nin (üç yetişkin kızın annesi ve iki torun sahibi) çocuklarına tuvalet kullanımını öğretmeyi tanımlama şekli.

Tuvalet Hikâyeleri

Çamaşır yıkamak o kadar büyük bir külfetti ki çocuklarınızı mümkün olduğu kadar çabuk eğitmek isterdiniz. Bir çamaşır yıkama makinem vardı, ama kurutucum yoktu. Mahalledeki tüm anneler kuruması için çamaşırları dışarı asardı. Orta batıda yaşamak, yıl boyunca zor bir işti.

Ebeveyn olarak beceriniz, çocuğunuzu ne kadar erken eğittiğinizle ölçülüyordu. Mahalledeki herkes ara bezlerini kurutmak için astığınız günü fark ederdi, bezler artık yoktu. Bu bir gurur ânıydı. Kimin çocuğunun daha küçükken eğitildiği konusundaki yarış, mahalleyi kasıp kavururdu.

Ben eğitime çocuklarım yaklaşık on dört aylıkken başladım. Lâzımlık sandalyesi tuvalete kurulu değildi, evin ana aktivitesinin bir parçasıydı. Mutfağa ya da oturma odasına koyardım. Herkesin zamanını nerede geçirdiğine bağlı olarak oradan oraya taşırdım. Hatta bazı yüksek sandalyelerin altında, çocuk oturup yemek yerken, çişini veya kakasını yaparsa diye lâzımlık vardı.

Kızlarım oyuncak bebeklerini doyurup, yataklarına götürdükleri gibi, bebeklerini ve oyuncak ayılarını da lâzımlık sandalyesine koyar ve tuvaletlerini yaparken onlarla oynarlardı. Kızlarıma tuvaleti hiç kullanmaları gerekip gerekmediğini sormadım. Hemen hemen her saat başı (ilk başladığımda daha sıkı) onları lâzımlık sandalyesine oturtup çiş yapmalarını söyledim. Bazen yapar, bazen yapmazlardı; sonunda anladılar. Evet, her çocuk kazalar yaşar, ama bir kez bezler çıkarılıp da külot giyildikten sonra, bezler bir daha asla ortaya çıkmazdı.

Tuvalet eğitimi uygulamalarımı asla sorgulamadım. Aynı başkalarının yaptığı gibi yaptım. Tuvalet eğitimine, çok zaman, dikkat ve enerji harcadım. Kendiliğinden gerçekleşmesini umduğum bir şey değildi.

İlk çocuğum on sekiz aylıkken, ikincisi biraz daha büyükken eğitimini tamamlamıştı. Üçüncüsü ise, ablalarından aldığı rehberlik ve yardımlar sayesinde eğitimini ilk ikisinden daha erken tamamladı.

Günümüzde annelerin tuvalet eğitimi konusunda kesinlikle fazla rahat olduklarını ve geciktiklerini düşünüyorum. Torunum iki buçuk yaşına kadar tuvalet eğitimi almamıştı ve şimdi de geceleri hâlâ bezle yatıyor.

Eski günlerde, çoğu anne, Jackie gibi tüm gün çocuklarıyla ilgilenmek için evdeydi. Bu nedenle, eğitim zamanı geldiğinde, gün, tuvalet eğitimi etrafında dönebilirdi. Bugün, bir çocuğa tuvaleti kullanma konusunda yol gösterme işlemi genellikle birden fazla bakıcının ilgilendiği yoğun programlar yüzünden kesintiye uğrar. Anne, büyükanne, baba ve çocuk bakıcısı bu eğitime karışabilir. Sizde hak verirsiniz ki bu durum çocuğun kafasını karıştırıp işlemi geciktirebilir.

Ebeveynlerle bakıcılar arasındaki çatışma büyürse, çocuğa eğitim vermeye başlamadan önce bir çözüme ulaşmak gerekir. Ebeveynlerden biri yumuşak başlıyken diğeri görevi başarıyla sonuçlandırmak konusunda daha katıysa, çocuğun kafasının boşuna karışmaması ve hüsrana uğramaması için, orta yolun bulunması gerekir.

Eskiden, bir çocuğa tuvaleti kullanmayı öğretmek farklı tanımlanırdı. Anne, çocuğu tuvalete götürdüğünde çocuk annesinin talebiyle çişini ya da kakasını yapıyorsa, çocuk tuvalet eğitimi almış kabul edilirdi. Ayrıca anne, vücut diline bakarak onun çiş ya da kaka yapma sinyalleri verdiğini anlamak için dikkatle onu izlerdi. Çocuğunun, çiş ya da kaka yapmak üzere olduğuna dair bazı sinyaller fark ettiğinde, hemen çocuğunu kapıp tuvalete taşırdı.

Günümüzün ebeveynleri, genellikle bu heyecan dolu gözlemler için müsait değiller. Artık, bir çocuk ebeveynlerine gidip “Çişimi yapmam lâzım” dediğinde ve ebeveynleri onu alıp tuvalete götürdüğünde eğitim almış sayılıyor. Eskiden, bu ebeveynlerin başarısıydı, bugün ise çocuğun.

Şunu da unutmamak gerekir ki büyükanneler, günümüzdeki çamaşır yıkama kolaylıklarına ve tek kullanımlık bezlere sahip değillerdi. Erken tuvalet eğitimi, çamaşır için daha az zaman harcamak demektir.

Geçmişle günümüz arasındaki farklar, bir yaklaşımın diğerinden daha iyi olduğunu tartışmayı gereksiz kılıyor. Bugün farklı bir dünyada yaşıyoruz: Ebeveynler, bezleri ve çamaşırı ucuza temin etmâ lüksüne sahip; tuvalet eğitiminin odak noktası çocuğun başarısı, annenin değil hatta ebeveynler, çocuğun fiziksel olarak, çişini ve kakasını tutup, i radeleriyle bırakacak kadar fiziksel açıdan gelişmeden, gerçek anlamda tuvalet eğitimi alamayacağını biliyorlar. Artık ebeveynler, küçük Johnny'nin anne ve babasından aldığı azıcık bir yardımla kendini nasıl eğittiğiyle böbürleniyorlar.

GÜNÜMÜZÜN TUZAKLARI

Günümüzün çocuk merkezli yaklaşımının sonucu olarak, bazı ebeveynler fazla rahat davranarak çocuğun kendi kendisini eğitmesini bekliyorlar. Çocuklarını azıcık bile zorlamıyorlar, çünkü bunun psikolojik hasar bırakmasından korkuyorlar. Bazı ebeveynler, çocukları hazır olma belirtilerinin çoğunu gösterse bile, onlara tuvaleti kullandırmak için uğraş vermiyorlar. Onların hayatları zaten lâzımlık eğitimi olmadan da yeterince stres dolu. Bebek bezleri o kadar rahat ki tuvalet eğitimi beklemeye almak kolay geliyor. Bazı ebeveynler çocuklarını tuvalet eğitimi sürecinde yönlendirmeye yeteri kadar zaman ayırmadıkları için lâzımlık sorunlarına gömülüyorlar. Sonuç olarak eğitim gecikiyor ve hatta bazı çocuklar tuvalet eğitime tabi tutulmaya tümünden karşı koyuyorlar.

Tuvalet Hikâyeleri

Sam'in annesi, Judy, oğlunu eğitime zorlamaktan korkuyor, bunun mucizevî bir şekilde gerçekleşeceğini umuyordu. Sam iki yaşma basınca, bir lâzımlık oturağı satınaldı. Sam üzerine oturdu, fakat pek ilgili görünmüyordu. Sam üç yaşma geldiğinde hâlâ eğitim almamış, Judy ise ne yapacağını

şışırılmıştı. Her gün güç mücadeleleri yaşıyordu, çünkü Judy'nin sabrı tükenmişti; Sam'in eğitim-zamanı gelmişti ve iş birliği yapmayı reddediyordu.

Judy bu açmazda yalnız değil. Günümüzde ebeveynler çocuklarını tuvalet işlemine erkenden alıştırmaya başlarsa, bu zorlu mücadeleyi hafifletebilirler.

ELEŞTİRİYLE BAŞA ÇIKMAK

Büyükanneler, tuvalet eğitimine direnmenin ve ebeveynin tembellik etmesinin kendi zamanında hiç duyulmamış şeyler olduğunu iddia eder. Bir yaklaşımın doğruya da yanlış olduğunu kanıtlamak, iki nesil için de gereksizdir. Önemli olan, büyükanneden günümüz için de işe yarayabilecek teknikleri alıp, bunları günümüzde çocuk gelişimiyle ilgili bildiklerimizle birleştirerek, çocuğa en iyi şekilde tuvalet eğitimi vermektir.

Çocuklarının, torunlarına tuvalet eğitimi verme şeklini beğenmeyen büyükanne ve büyükbalar, kendilerinin bu süreçte nasıl ilerlediklerini anlatması sorun teşkil etmez. Fakat bu tavsiyeler sadece bir kez önerilebilir. Tuvalet eğitimi, sinir bozucu ve duygusal bir süreç olabilir; yetişkin çocuklar ailelerinin eleştirisine değil, desteğine ihtiyaç duyarlar.

Tuvalet eğitimine annenizden farklı bir şekilde yaklaşırsanız, anneniz, onun sizi eğitme tarzını yanlış bulduğunuz kanısına varabilir. Bu konuda duyarlı olun ve tartışmayın. Anneniz fikrini söylediğinde, dinleyin, onaylayın, tavsiyeleri için teşekkür edin ve sonra çocuğunuzu en doğru bulduğunuz şekilde eğitin. Savunmaya geçmenize gerek yok; tuvalet eğitimi konusunda annenizle savaşmak sadece zaman ve enerji kaybı olur. Önceki nesilden biri size talep etmediğiniz ‘tavsiyelerde bulunduğu, söyleyeceğiniz tek şey, “Bir çocuğa tuvaleti nasıl kullanacağını öğretmek günümüzde kesinlikle çok farklı bir iş. Sizin bu görevi nasıl tamamladığınızı dinlemek çok ilgi çekici... Fikirlerinizi takdir ediyorum,” olmalıdır.

Büyükannenizden, onun şevkini, kararlılığını ve ustalığını alın, çocuğunuzun gelişimsel hazırlılığını hesaba katın ve sonra ikisini de tuvalet eğitiminde uygulayın. Amaç; çocukları tuvaleti kullanmaya istekli ve ilgili hâle getirmektir, böylece fiziksel olarak hazır olduklarında, bu işi yerine getirmek için heyecanlı ve hevesli olacaklardır.

ZORLAYICI YAKLAŞIMDAN KAÇININ

Bir gerçek, geçmişte de günümüzde de aynıdır: Güç, baskı, tehdit ve sözlü ya da fiziksel suistimal/taciz sadece çocuğun ruhsal durumunu bozar ve tuvalet eğitimini geciktirir.

Bu tarz zorlayıcı yaklaşımlardan kaçının: “Tüm arkadaşların bu sonbaharda anaokuluna başlamış olacak. Ama sen hariç çünkü lâzımlık eğitimi almadın.” Bir ebeveyn bunun çocuğunu eğitim

konusunda motive edeceğini umarak söyleyebilir. Genellikle, bu sadece çocuğun kafasını karıştırır. Anaokulu, çocuğun alışık olmadığı bir deneyimdir; gelecekte bir gün gerçekleşecektir, fakat gerçek anlamda ne zaman olacağını bilmez. Tuvaletini yapma becerisi olmadığı için evde kalmasıyla ilgili tehditler, çocuğu, “Evde kalmanın nesi kötü?” gibi bir merakta ya da yeteneğini nasıl geliştireceğini bilmez bir halde bırakabilir. Tehditler savurmaktansa, çocuğunuzu tuvaleti kullanmaya yönlendirmek için bir plan geliştirmek daha iyidir.

Bir diğer etkileme ifadesi ise, “Abiler tuvalete gider; bebeklerse bezine çişini ve kakasını yapar. Hayatın boyunca bebek olarak mı kalacaksın?” Ebeveynler çocuklarının olgunlaşması ve tuvaleti kullanmaya teşvik etmek için bu yolu denerler fakat genelde bu yaklaşım geri teper. Çocuklar zaten büyümekle çocuk kalmak arasında kendilerini bölünmüş hissederler; bu ifadeler de ikilemi büyütür.

Tuvalet Hikâyeleri

İki yaşındaki Zach, tuvalete kakasını yapmayı reddediyordu. Babası onu gerçek anlamda tuvalete bağladı ve kakasını yapana kadar orada oturmasını söyledi. Zach bir saat boyunca ağlayıp bağırarak oturdu, fakat kakasını yapmadı. Sonunda, babası Zach’la ittifak yaptı, neyse ki yaptığı kaba ve tuvalet eğitimi için verimsiz bir davranış olduğunu fark etti.

Eskiden bazı anneler iş, çocuklarını tuvaleti kullanma konusunda yönlendirmeye gelince kararlı olmaktan da öteye giderlerdi. Bazdan tuvalet konusunda sonuç almak için çocuklarının poposuna şaplak atıp onlara bağırdı. Alison Mack’in, Toilet Learning kitabına göre, çocuğa kötü muamele edilen olayların birçoğu tuvalet eğitimi etrafında gerçekleşiyor. Tuvaleti kullanmayı öğretmek bazen ebeveyn ve çocuk arasında, isteklerin savaşına dönüşür. Ebeveyn, çocuğun isterse tuvalete kakasını yapabileceğinden fakat bilinmeyen bir sebepten dolayı yapmadığından emindir. Çocuğun inatçılığı ebeveynin öfkesini tetikler ve tehditler başlar, “Eğer tuvalete kakamı yapmazsan popona şaplak geliyor.” Çocuk reddederve ebeveyn tehdidini gerçekleştirir. Aynı senaryo tırmanan öfke ve daha sert şaplaklarla çocuk tacizi/suiistimaline eş değer bir şekilde günde birkaç kez oynanır.

KONTROL ASLINDA KİMDE?

Bir ebeveynin, çocuğunun tuvaletini yapma başarısını etkilemek için yapabileceği pek çok şey var fakat sonuçta, kontrol çocukta yatar. Ebeveynler bir çocuğu yemeye yada uyumaya zorlayamayacağı gibi, bir çocuğu tuvaleti kullanmaya da zorlayamazlar.

Kaka eğitimi için eskiden bazı ebeveynler çocuklarında gliserin fitilleri kullanırlardı. Aynı zamanda, her gün anne fitili yerleştirir, otuz dakika kadar bekler ve çocuğunu tuvalete oturturdu.

Bu tahmin edilebilir kaka yapma düzeni aynı zamanda artık kirli bezler olmayacağı anlamına da geliyordu. Çağımızda bu işlem düşünülemez. Günümüzün ebeveynleri tuvalet eğitimi sürecinin mümkün olduğunca doğal olmasını istiyor.

Tuvalet Hikâyeleri

İki yaşındaki Megan'ın annesi Debbie, onu ikinci yaş gününe kadar eğitmeyi kafasına koymuştu. Büyükannesi ziyarete geldiğinde, Debbie ona anne olarak hünelerlerini ve kızının da kendisiyle iş birliği yaptığını göstermek istiyordu.

Küçük Megan annesini memnun etme konusunda istekliydi. Gururla külotunu giyiyor ve kuru kalmayı başarıyordu, fakat annesinin isteğiyle günde ancak bir ya da iki kez tuvalete çişini yapıyordu. Megan çişini nasıl tutacağını biliyordu, ama zihinsel ya da fiziksel açılardan idrar kesesi dolduğunda çişini bırakabilecek kadar gelişmemişti. Annesi, Megan'ın tuvalete gitmesi gerektiğini söylemesi için bekliyor, ama o söylemiyordu. Sonunda, annesi onu günde birkaç kez küçük klozetine oturtup, tuvaletini yapmasını söyledi. Gece olup da Megan sonunda rahatladığında, yatağını ıslattı. Bu altı yaşına kadar süren bir seyir oluşturdu.

Debbie, Megan'm eğitimi aldığını iddia etti, fakat bu erkenden edilen sözün bedelini yıllarca yok yere gerçekleşen yatak ıslatmalarla ödedi. Eğer Megan fiziksel açıdan birazcık daha gelişene kadar bekleseydi, bu yatak ıslatma yıllarını önleyebilirdi.

NESİLLER ARASINDAKİ DENGE

Eskiden, bazı annelerin erken tuvalet eğitimi için kullandıkları baskı ve zaman inanılmaz boyutlardaydı. Birçok anne çocuğunu eğitmek için aceleci davranıyor ve çocuklarına baskı uygulamaya başvuruyordu. Ebeveynler günümüzde bu gerilimden kaçınıyor. Pandülün tersine döndüğü çok açık. Günümüzde tuvaleti kullanmak çocuğun başarısı olarak değerlendiriliyor- böylece eğitim artık daha kolay ve daha rahat. Pek çok ebeveyn ve çocuk için bu yaklaşım doğru işliyor; çocuklar iki ila üç yaşlarında eğitimlerini alıyorlar. İşin olumsuz tarafı şu ki, bazı ebeveynler uzaktan izleme yaklaşımını çok abartıyor, çok az şey yapıyor ve eğitmek için açılan fırsat kapısını kaçırmıyorlar. Sonra çocuğa eğitimi dayatınca büyük bir dirençle karşılaşıyorlar. İş tuvalet eğitimine gelince, çocuklar bir ebeveynin gergin ya da kararsız olduğunu hissederler. Aşağıdaki öyküde Michael'm durumu da böyleydi.

Tuvalet Hikâyeleri

Linda'nın kafası karıştı; çocuğunu tuvaleti kullanmak için zorlamaması gerektiğini biliyordu, böylece sonunda yanlış bir şey yapma korkusuyla hiçbir şey yapmadı. Michael'm kendi kendini eğitmesini umarak bekledi. Tuvalet, Michael'm kaçtığı yeni bir nesne oluverdi. Sonuç; Michael, gecikerek üç yaşının ortalarına kadar tuvaletten ve eğitimden kaçtı.

Michael, Michelle'in ilk çocuğuydu ve eğitime nasıl yaklaşacağından emin olmaması anlaşılır bir şeydi. Sonunda cesaretini topladı, güven yaydı, endişelerini gizledi ve külotlara, kazalara ve tuvalet öğretimine her gün zaman ayırdı. Michael'ın sürekli külotuyla dolaşmasına kadar ancak birkaç gün geçti.

Orta yol nerede? Ebeveynler, çocuk fiziksel ve zihinsel olarak hazır olduğunda büyükanneden onu uygun şekilde eğitmek için yardımcı olacak neleri öğrenebilirler? Günümüzün ebeveynleri muhtemelen asla büyükannelerin yöntemlerine başvurmayacaklardır, fakat geçmişten birşeyler öğrenebilirler.

Büyükannenizin hevesini ödünç alın ama onun zamanındaki baskıları kullanmayın. Bunu biraz kararlılıkla birleştirin. Fakat unutmayın ki çok rahat davranmamalısınız; çocuğa tuvaleti kullanma konusunda yol göstermek her zaman mucizevî bir şekilde gerçekleşmez. Başarılı bir tuvalet eğitiminin temelini vermek için yapabileceğiniz pek çok şey var. Eğitimin kayıp gitmesine fırsat vermeyin.

Sizden istenen tek şey nasıl ve ne zaman çocuğunuzu cesaretlendireceğinizi bilmenizdir. 1. Bölüm'deki gelişimsel açıdan hazır olmayla ilgili tarif edilen işaretleri tanıyın ve bunu açık gözlülükle birleştirin. Unutmayın ki amaç erken eğitim vermek değil, doğru zamanda eğitim vermektir.

BÜYÜKANNENİN İYİ FİKİRLERİ

İşte büyükannenin yaklaşım tarzından uyarlanmış, size günümüzde de yararlı olacak bazı düşünceler.

- Çocuğunuz, iki yaşma geldiğinde ona bir lâzımlık sandalyesi satm alın ya da birisinden ödünç alın. Lâzımlık sandalyesini evin en çok yaşanılan yerine koyun. Odadan odaya taşıyın. Bu sayede, çocuğunuzun lâzımlık sandalyesine alışma fırsatı olur. Tuvalete kurulmuş yabancı bir obje olmaz.

- Çocuğunuzun bebeklerini ve oyuncak ayılarını tuvalete koymasını için heveslendirin. Çocuğunuzun 'lâzımlık işi'ni oyun yoluyla anlayacağını bilin.

- Tuvalete giderken, çocuğunuzun ve lâzımlık sandalyesini de götürün. Onun da lâzımlığının üzerinde oturmasını sağlayın (Bezini çıkarmayın ve başlarda tuvaletini yapmasını beklemeyin. Sadece onu tuvalet işine alıştırıyorsunuz). Ona bakacağı bir kitap ya da elinde tutacağı bir oyuncak

verin. Eğer çocuğunuz lâzımlığına oturmuyorsa, klozete bir bebeği oturtun ve bebeğin çişini nasıl tuvalete yaptığından bahsedin.

- Çocuğunuzu, kahvaltıdan sonra ve yatma zamanında, rutininin bir parçası olarak, günde iki kez tuvalete oturtun. Başlarda bezini çıkarmayın. Sonraları bezini çıkarın ve en sonunda da çocuğunuzdan iş ya da kaka yapmasını isteyin. Çocuğunuza “Tuvalette oturmak istiyormusun?” diye sormayın, sadece götürün. Eğer gerekiyorsa şöyle bir seçenek sunun, “Lâzımlıkta otururken kitaba bakmak mı yoksa bebeğini tutmak mı istersin?” Israrcı ve tutarlı olun. Zorlu olmayın, sadece sevecen ve yumuşak olun. Davet edici bir ses tonu kullanın, “Evet, kahvaltıdan sonra her zaman tuvalete otururuz.” Çocuklar istikrarlı bir rutini severler, yani siz unutursanız, o size yakında hatırlatacaktır.

- Tuvalete ilgi duyduğu zamanlarda dikkatinizi çocuğunuzda toplayın. Gösterdiği en ufak başarıyla ilgilenin. ”Oyuncağına bak, tuvalette oturuyor.” “Tuvalette çişini yaptın, aferin sana.”

3. BÖLÜM

BAŞLANGIÇ YERİ

Çocuğunuzu eğitmeye hazırsınız ve çocuğunuzun da hazır olduğunu hissediyorsunuz. Fakat resmen nasıl başlayacaksınız? Hemen bezini çıkarıp, külotunu giydirecek ve yapabileceğinin en iyisini mi bekleyeceksiniz? Kızınıızın aniden “Artık bu bezleri sevmiyorum, büyük kızların külotlarından istiyorum” diye isyan etmesini mi bekleyeceksiniz? Yoksa zaman zaman çocuğunuza külot giydirip onu yavaş yavaş mı eğiteceksiniz?

Gerçek şu ki size çocuğunuza nasıl rehberlik edeceğinize dair mükemmel bir plan tavsiye edecek kimse yok. Bazı çocuklar hiçbir yardım veya rehberlik istemeden kendi kendilerini gerçekten eğitiyorlar. Bazı çocuklar ise zorla kabul ettireceğiniz herhangi bir eğitim planına karşı isteksiz davranıp bu planı görmezden gelirler. Sonra da mucizevî bir şekilde kendi yollarıyla ve zamanlarıyla kendilerini eğitirler. Çoğu, ailesinin ya da bakıcısının sağladığu rehberlik, cesaretlendirme ve esnek bir plan sayesinde kolaylıkla tuvaleti kullanabilir.

ZAMAN AYIRMAK

Eğitim için gerekli olan malzemelerden biri de zamandır. Düzenli aktivitelerinizi bir kenara bırakmaya hazır olun çünkü lâzımlık eğitimi için ekstra enerjiye ihtiyacınız olacak. Çocuğunuza tuvaleti kullanmayı öğretmek için onun gelişimini dikkatli ve sessiz bir biçimde izlemeniz gerekir.

Tuvalet Hikâyeleri

Sandi meşgul bir anneydi. İki yaşında bir çocuğu ve yeni doğmuş bir bebeği vardı, ayrıca yan-zamanlı olarak, topluluk projelerinde gönüllü çalışıyor, alışveriş, spor, ev işleri yapıyor ve misafir

ağırliyordu. Seattle’da bir kış mevsiminde, bir hafta boyunca kar yağdı. Sandi eve hapsoldü ve hayatı yavaşlamak zorunda kaldı. Bu haftada kızı Cassie’yi eğitti. İki yıl sonra bir fırtına Seattle’ı vurdu; şehrin bazı kısımlarında beş gün boyunca elektrik kesildi. Sandi yine eve hapsoldü. Bu haftada da iki yaşındaki oğlunu eğitti.

KÜLOTLAR VE LÂZİMLİK SANDALYELERİ

İki şey satın alarak başlayın. İlki, çocuğunuzu külot almaya götürün. Piyasada birçok sevimli külot var. Önceden, erkekler için süper kahraman desenli, kızlar içinse büzgülü, fiyonklu ve dantelli külot modası vardı. Bugün Disney karakterlerine eğilim var. Kim bilir geleceğin külotlarını kimler ya da neler süsleyecek fakat çocuğunuzun yeni külotlar seçmesini sağlayarak onu bu işe karıştırmak hem eğlenceli hem de önemlidir.

Peki ya çocuklarda külot gibi duran o kalın eğitim külotlarının ya da tek kullanımlık eğitim bezlerinin nesi var? Birçok ebeveyn bunları kullanıyor, çünkü bunlar bezlerden daha ince külotlara geçiş için elverişli bir köprü oluyor. Bunlar idrarı emiyor ve kakayı tutuyor, böylece çocuğunuz kazara idrarını ya da kakasını yaptığında yerler daha az kirleniyor.

Yine de bir dezavantaj söz konusu, çocuk bezlerine çok benzemeleri. Eğitim almakta olan çocuk tuvalete gitme gerekliliği duymuyor, çünkü popoları bu kalın malzemeyle dolmuş durumda oluyor. Eğer işinize yarıyorsa bunlardan satın alın, fakat şunu bilin ki tuvalet eğitimi yoluna girdi mi, normal külotlar, ıslaklık ve kuruluk, kirlilik ve temizlik hislerinin arasındaki farkı öğrenmesi için daha faydalı olacaktır.

İkincisi, yere konulan bir lâzımlık sandalyesi ya da klozetin kapağına takılan bir adaptör satın alın. İkincisini seçerseniz, çocuğunuz oraya kendi oturacak kadar büyüyene dek onu sizin oturtmanız gerekecek ya da basamakları olan bir tane daha satın alacaksınız.

Bazı ebeveynler yere konulan küçük lâzımlık sandalyelerini tercih ediyorlar, çünkü annesi ya da babası normal tuvaleti kullanırken çocuk da sık sık onlarla aynı zamanda tuvaletini yapmayı denemeye hevesleniyor. Bununla beraber, çocukların çoğu kakasını yaparken ayaklarını koyacak biryer olduğunda daha başarılı oluyor. Ayaklarınız sallanırken kakayı itmek daha zordur. Dezavantajı ise çocuk idrarını ya da kakasını her yaptığında lâzımlığı çıkarıp yıkamanız gerekir. Bu görev geçicidir, nasılsa çocuğunuz yakında ev halkının kullandığı tuvalete geçeceğinden, sona erecek.

Bir klozet adaptörü ya da lâzımlık sandalyesi alın fakat çocuğunuzun hangisini kullanacağıyla ilgili farklı görüşleri olabileceğini de bilin.

Tuvalet Hikâyeleri

Janie oğlu Max için yere konulan lâzımlık sandalyelerinden satın aldı. Bir süre sonra Betsy Teyze şu büyük klozete oturtulan, çocukları için de kullandığı türden bir lâzımlık getirdi. Max bir seçim yaptı; adaptörü büyük klozete koyabilir ya da lâzımlık sandalyesini kullanabilirdi. Max hiçbirini sevmeydi. Annesi ve abisi gibi büyük klozeti kullanmaya kararlıydı. Çişini ve kakasını yapmak için orada dengede durdu. Hiçbir zaman klozete düşmeyerek annesini ve abisini şaşırttı.

BAŞLAMAK

Lâzımlık eğitiminin resmen başlaması için beklenen büyülü anın saptanması zordur. Önsözlerinize güvenin. Çocuğunuz doğduğu günden beri onun gelişimini hergün gözlemlediniz. Çocuğunuzun herhangi bir direnişle başa çıkmak için kendinizi onun hazır olmasını beklemeye ayarladınız. Bu yüzden kendinize güvenin, çocuğunuzun gözlemleyin ve zamanının geldiğine inanıyorsanız, başlayın.

Arkadaşlarınızın ya da akrabanızın baskısı yüzünden başlamayın. Tüm belirtiler kendiniz ve çocuk için doğru zamanın geldiği gerçeğini gösterdiği için başlayın. Eğer emin değilseniz, 1. Bölüm'ün sonundaki hazırlılık kontrol listesini tekrar okuyun.

İşte sizi harekete geçirmek için bir plan. Pek çok ebeveyn bu yolu kullandı. İlerlerken, bu süreci tamamlamak için kendi yolunuzu bulacaksınız.

Birinci Aşama: Antrenman

Tuvalet eğitimi süreci antrenmanla başlar, icraatla değil. Bunu yemek yemeye benzetebilirsiniz. Çocuğunuz ikibuçuk yaşına gelene kadar onu emzirdiğinizi ya da biberonla beslediğinizi ve sonra birden yüksek bir sandalyeye oturtup, günde üç kez katı yemek yemesini beklemenizin, onun için ne kadar tuhaf olacağını bir düşünün. Çocuğun kafası karışacak ve yemeyi reddedecektir. Ebeveynler şüphesiz ki böyle şeyler yapmaz. Katı gıdaları ve bağımsız bir şekilde yemeyi yavaş yavaş öğretip, sonunda çocuğu memeden ve biberondan vazgeçiriyoruz. Yüksek sandalyesinin üzerindeki öğünlerin çoğu antrenman zamanı gibi sonlanır, çünkü çocuklar genelde yemekleriyle oynar ve çok azını yer.

Aynı yaklaşım tuvalet eğitiminde de kullanılır. Ebeveynler çocuğu yavaş yavaş lâzımlığa alıştırtıp, sonunda bezlerden kurtulurlar. Bu süreçte çocuklar tuvaletini yapmayı birçok defa prova etme fırsatına ihtiyaç duyarlar.

Bazı çocuklar tuvaleti kullanmaya doğuştan gelen bir ilgi duyarlar. Prova yapma inisiyatifini kendi kendine alan bir çocuğa zorla antrenman rutinini kabul ettirmeye gerek yoktur.

Çocuğunuz hâlâ klozet koltuğunda ya da lâzımlık sandalyesinde antrenman yapmayı alışkanlık haline getirmediyse, şimdi bu alışkanlığı yerleştirmenin tam zamanı. Unutmayın ki çocuklar, istikrarlılık ve alışkanlıklar sayesinde başarıya ulaşır. Çocuğunuz tuvalete alıştırmak için iki rutin zaman seçin ve bu zamanlara bağlı kalın. (Çocuklar genelde bu zamanlara “E-e zamanı” gibi lâkap takılmasına olumlu bakarlar.) Tuvalete yapılan bu yolculuklar giyinmeden önce, öğlen yemeğinden önce, banyo yapmadan önce, akşam yemeğinden sonra ya da yatmadan önce olabilir.

Eğer çocuğunuz tuvaletini yapmaya çok ilgi göstermediyse, bu antrenman zamanlarını rutine dönüştürmeyi zorla kabul ettirmeniz gerekebilir. Çocuğunuz istekli değilse başlarda bezini çıkarmayın. Ayrıca çocuğunuzun tuvaletini yapmasını da beklemeyin. Bu yalnızca antrenman ve tuvalete gitmeyi günlük rutininize dahil etme çalışması. Bunlardan başka, çocuğunuza “Klozette oturmak istiyor musun?” diye sormayın. Çocuğunuz normal olarak “Hayır” diyecektir. Bunun yerine sağlam, arkadaşça ve net bir tutum sergileyin: “Aa hatırlıyor musun, yeni bir kuralımız var, giyinmeden önce hep tuvalete gidiyoruz.” Çocuğunuz biraz isteksiz olsa bile tereddüt etmeyin, kendinizden emin bir şekilde ilerleyin.

Tuvalet Hikâyeleri

Jennifer tuvalete bir sepet dolusu küçük kitap koydu. Wesley’i bu şekilde kandıracaktı, “E-e zamanı. Sen burada otururken, okumam için bir kitap seçebilirsin.”

Bir başka teknik de çocuğunuz tuvalete giderken yanına bir oyuncuğunu da almasını sağlamaktır. Şu cümleyi kullanın, “Hatırladın mı, öğlen yemeğinden önce hep lâzımlıkta oturuyoruz, kamyonunu da almak ister misin?”

Bu tuvalet ziyaretlerinin önemi konusunda açık olmak gerekir. Çocuğunuzla tuvalete doğru yürürken, bu amaca yönelik bir ses tonu kullanın. Bir kez çocuğunuz lâzımlığa ya da klozete oturduktan sonra bunu çocuğunuz ve kendiniz için birlikte olacağınız hoş bir zamana dönüştürün. Çocuğunuz sevgiyle sararak büyütün. Şarkılar söyleyin. Hikâyeler anlatın. En iyi ebeveynliğinizi burada sergileyin. Tuvaletini yapma işlemiyle hoş ilişkiler kurmasına yardımcı olun.

Yürümeyi öğrendiğinde çocuğunuzda topladığınız ilgiyi, sevgiyi, sabrı ve rehberliği düşünün. Tuvaleti kullanmayı öğrenirken de bu ilgiye ve desteğe ihtiyacı olacak. Bu yolda kaydettiği en ufak başarıyı fark edin ve ona söyleyin. “Aferin sana, ıkmıyorsun, kakani çıkarmaya çalışıyorsun.” Övgüler yağdırarak havalara uçmaktansa, gösterdiği küçük başarıları anlatmak ve o klozette otururken onu çok sevdiğinizi anlatan bakışlarla onu izlemek çok daha etkilidir.

Tuvalet Hikâyeleri

Phyllis, iki buçuk yaşındaki Lisa'ya tuvalet eğitimi vermeye başlamak istedi. Lisa'ya soruyordu, “Lâzımlığa oturmak ister misin?” Lisa da sürekli olarak “Hayır” diyordu. Fakat sonradan Phyllis fark etti ki Lisa genelde her şeye “hayır” diyordu: dondurmaya, anaokuluna, parka gitmeye onu gerçekten eğlendiren her şeye. Böylece Phyllis sormayı bırakıp onu tuvalete götürmeye başladı. Başlarda annesi onu kendinden emin bir şekilde banyoya götürürken, bağırıp çığırıyor, tekmeler savuruyordu. Phyllis, Lisa'yı klozete oturtuyor, onu orada sevgiyle sarıyor ve cesaret verici bir şekilde, “Bir gün çişini ve kakasını tuvalete yapacaksın,” diyordu. Kısa bir zaman sonra Lisa küvete girmeden önce kendiliğinden tuvalette oturur oldu.

Yukarıdaki öyküdeki anne, çocuğunun aslında tuvalet eğitimine değil, hayatına zorla sokulan bu değişikliğe karşı koyduğunun farkına vardı. Bu çocuk, lâzımlığa oturma zamanlarına üç gün sonra uyum gösterdi. Bir hafta geçtikten sonra, çocuğunuz hâlâ direniyorsa, biraz bekleyip lâzımlığa oturma zamanını bir ay sonra tekrar değerlendirebilirsiniz .

İkinci Aşama:Bez Olmadan Lâzımlığa Oturma Zamanı

Çocuğunuz günde en az iki kez lâzımlıkta oturma alışkanlığı edindikten sonra bu zamanlarda bezini çıkarın.Bir başarı göstermesini beklemeyin, fakat cesaretlendirici ifadeler kullanın: “Bir gün sen de aynı annen, baban ve ablan gibi klozete çişini ve kakasını yapacaksın. Şu anda sadece alıştırmayı yapıyorsun.”

Çocuğunuzun bu işi protesto etmesine şaşırmayın.Muhtemelen iki ila üç yaşlarında, tuvaleti kullanması için onu yönlendirmeye başladığınızdan itibaren çocuğunuz, ona empoze ettiğiniz her türlü kuralı protesto edecektir. Bu normal bir 2-3 yaş davranışıdır. Burada ailenin sergilediği tutum doğrudur; tutarlı ve kibar olmak istiyorsunuz, sert ve acımasız davranmayın. Unutmayın ki çocuğunuz klozete çişini ve kakasını yaptığında kendini marifetli ve büyük hissedecek. Siz yalnızca bu süreç boyunca ona yardım ediyorsunuz.

Çocuğunuzun hislerini kabullenin ve heyecana kapılmadan ilerleyin. “Biliyorum, bezini çıkarıp klozette oturmak istemiyorsun, ama unutma ki hep evden çıkmadan önce tuvalette oturuyoruz ve şimdi de bezini çıkarıp antrenman yapmamız gerekiyor.” Çocuğunuz yalnızca iki saniye için de orada oturuyorsa, onu övün.”Aferin sana, tuvalette oturdun.” Daha fazla iş birliğiyapması için yalvarmayın, omuzlarınızı silkip, mağlup olmuş gibi davranmayın. Orada iki saniyelikliğine oturdu, bir dahaki sefere muhtemelen daha uzun bir süre oturacak.

Üçüncü Aşama: Külot

Bir kez çocuğunuz bezi olmadan tuvalette oturma antrenmanlarını alışkanlık edindi mi her gün periyodik olarak iki saat boyunca külotuyla dolaşsın. Bu büyük biradımdır. Bu noktadan sonra ebeveynler farklı şekillerde ilerlerler. Sayfa 50’de üç yararlı yaklaşım tarif edilmiştir. Ebeveynlerin çoğu gündüz eğitimini verdikten sonra gece eğitimine geçer. İlerlemeye karar vermekle birlikte, hangi tekniği kullanırsanız kullanın, kazalara hazırlıklı olmalısınız.

TUVALET KAZALARI

Çocuğunuzun yeni rengârenk külotlarına hiç kakaya da çiş yapmayacağını düşünmek gerçekçi olmaz. Çocuklar kazara çişini ya da kakasını yaptığında bu onların “yapıyorum” hissini tanımalarına yardım eder. Birçocuk, çişini ya da kakasını yapıyor olduğunu fark ettiğinde, bu yakında vücudundan gelen “tuvalete gitmeliyim” sinyallerini yorumlayabileceğini gösterir. Kazalar vücutla akıl arasındaki bağlantıyı kurmanın önemli bir parçasıdır.

Bir çocuk klozete gidene kadar bilinçli bir şekilde, idrar kesesi ve bağırsak kaslarını kontrol edemeden önce, çiş ve kaka yapmanın gerçek anlamda nasıl bir his olduğunu bilmeli. Çocuklar sonunda bu bağlantıyı kurduklarında, bunu yüzlerinden okuyacaksınız.

Tuvalet Hikâyeleri

Carter mutfak masasının yanında bir sandalyenin üzerine oturmuş üzerinde yeni külotuyla yap bozunu tamamlıyordu, üzerindeki tek giysi külotuydu; çorabı, ayakkabısı ya da pantolonu yoktu.

Birden çişini yapmaya başladı. Gözleri parladı, nefesi kesildi ve bacaklarından akan çişini görmek için aşağı baktı. Annesi bu durumu sakince karşıladı, “Carter, çişini yapıyorsun. Gel tuvalete gidelim, klozete otursun. Bende seni temizlerim” dedi. Annesi onu temizledikten sonra tuvalete oturttu ve “Bir daha çişin geldiğinde bana söyle, ben de seni tuvalete götürüyüm ki çişini klozete yapabilesin” dedi.

Bu deneyimden sonra, Carter annesinin neden bahsettiğini anladı. Yine de birkaç kez altma kaçırdı, fakat hergeçen gün bu kazalar azaldı.

KAZALARDAN SONRA TEMİZLEMEK

Kaka kazaları daha pis olduğundan temizlemesi de daha zordur. Eğer çocuğunuz külotuna kaka yaparsa, onu küvette temizleyin. Kirlenen iç çamaşırını çıkarın vesakin bir şekilde, “Bir daha kakan geldiğinde, bana söyle, klozette oturman için seni tuvalete götürüyüm” diyerek açıklayın.

Kazara altına yaptığında çocuğunuzu temizledikten sonra, onu bir dakika kadar lâzımlık sandalyesinde ya da klozet adaptöründe oturabilirsiniz bu sizin için çok yararlı olur. Bunu yaparak, çocuğunuz çişin ve kakanın klozete ait olduğuyula ilgili bağlantı kurmasına yardımcı olursunuz.

Çocuğunuza lâzımlığa gitmekle ilgili bir hikâye okuyun, çiş ve kakayla ilgili komik bir şarkı yapıp söyleyin ya da eskiden çişini ve kakasını altına yapan fakat artık tuvalete giden küçük bir çocukla ilgili bir hikâye uydurup, bu hikâyeyi ona anlatın.

Tuvalet Hikâyeleri

Jane, Alex'in altına yapmasını ve tuvalette başarısız deneyimler yaşamasını istemiyordu; onun sadece ve sadece başarılı olmasını istiyordu. Kaka eğitimini tamamen almıştı, fakat bezine çişini yapmaya devam ediyordu. Alex üç yaşını doldururken, Jane atacağı bir sonraki adımı bilmiyordu. Alex çişini tuvalete yapmayı öğrenirken, kazalardan da kaçınacaktı. Annesinin danıştığı, bir çocuk gelişim uzmanı, birkaç kazanın Alex'in kendisine olan saygısına zarar vermeyeceğine dair kendisini ikna etti. Aslında, çiş yapma işini kavraması için bezi olmadan çiş yapma hissini tanıması gerekiyordu.

Eğitim bir kez başladıktan sonra kazalardan korkmayın. Bu tür kazalar için hazırlıklı olun. Mısır nişastası; halılardaki, şiltelerdeki, koltuklardaki çiş lekelerini çıkarır. Eğer çocuğunuz koltukta oturuyorsa ve altını ıslattıysa, lekenin üzerine bir miktar mısır nişastası koyun, gece kurumaya bırakın, ertesi gün de elektrik süpürgesiyle alın.

Yeni tuvalet eğitimi almış olan çocuğunuzu arabaya bindirdiğinizde, yanınıza yedek giysiler de alın. Pek çok çocuk alışveriş merkezlerindeki ve lokantalardaki yabancı tuvaletlere çiş yapmaz. Yalnızca kendi tuvaletlerinde çiş yaparlar. Bazı ebeveynler bu dönemde portatif lâzımlık adaptörü taşırlar. Bazı ebeveynler ise gelir gelmez tuvaleti göstererek, çocuklarına, “Evde olmasak da lâzımlığımızı buraya kurabiliriz” diyerek hatırlatırlar.

Ne de olsa, bir arkadaşınızın evinde ya da benzin istasyonunda da olsanız, kızınız ya da oğlunuz mümkün olan her tuvaleti denemek istemesi çok uzun sürmeyecektir.

Ayrıca yeni tuvalet eğitimini almış çocuğunuz, tuvalete gitmesi gerektiğini söylediğinde hazırlıklı olun, fazla zamanınız yok. Çocuğunuzun alışverişiniz bitene kadar beklemesini isteyemezsiniz; hemen bir tuvalete girmelisiniz. Zamanla çocuğunuzun bağırsak ve mesane kasları, çişini ve kakasını daha uzun bir süre boyunca tutabileceği kadar güçlenecek noktaya gelir, fakat başta bekleme süresi çok kısadır.

ÜÇ EĞİTİM YAKLAŞIMI

İşte çocuk bölümün başında tavsiye edilen üç başlama aşamasını geçtikten sonraki dönem için ebeveynler tarafından yararlı bulunan teknikler.

Bir Numaralı Yaklaşım:Yarı zamanlı Lâzımlık Eğitimi

Yaklaşımlardan biri, her gün tuvalet eğitimi için, iki saatlik periyotlar oluşturmaktır. Bu süre içinde çocuğunuz külot giyer. Sizin işiniz, birinci saat bittikten sonra çocuğunuzu çişini ya da kakasını yapması için tuvalete götürmektir. Eğer çocuk kuru ve temiz kaldıktan sonra tuvalette çişini ya da kakasını yaparsa külotla dolaştığı süreyi, yavaş yavaş tüm güne kadar uzatın.

Tuvalet Hikayeleri

Bu yaklaşım, Eric'i tuvaleti kullanması için cesaretlendiren bekâr ve yoğun çalışan babası Mike için işe yaradı. Eric bazen annesiyle, bazen büyükannesiyile, bazen de evdeki insanlarla vakit geçiriyordu. Hepsiyle iş birliği içinde olmak çok zordu, bu yüzden Mike sadece akşamları Eric'le beraber evde olduklarında, oğluna külot giydirecekti.

Eric direndi, çünkü bezini seviyordu. Ne de olsa bebekliğinden itibaren altı bezleniyordu. Mike, oğluyla büyük çocukların iç çamaşırlarından giymesi konusunda konuşmaya çalıştığında, Eric ayaklarını yere vurarak "Asla olmaz" dedi. Mike ertesi geceye kadar bekledi.

Sonra şu taktiği denedi: "Eric, bu evde yeni bir kural var. Eric'le babası evdeyken, Eric külot giyecek." Eric, babasına sersemlemiş bir şekilde baktı, fakat razı oldu. Başlarda birkaç kez kazara altına yaptı, fakat üçüncü günün ardından nadiren altını ıslattı. Kakasını ise her zaman tuvalete yaptı.

İlk haftadan sonra Mike, Eric'e artık hiç bez bağlamıyor, iç çamaşırı giydiriyordu. Eric kiminle birlikte olacaksa, Mike ona Eric'in yeni becerilerini bildirdi. Eric'le ilgilenen herkesle bazı kazalar yaşandı, fakat kısa zaman sonra, nereye giderse gitsin başarılı oldu.

İki Numaralı Yaklaşım:Çocuğun Seçimi Metodu

Bazı ebeveynler çocuklarına tercih yaptırırlar. Çocuğa külot mu yoksa bez mi giymek istediğini sorarlar. Ebeveynle çocuk arasında patlak vermeye hazır bir güç savaşı varsa bu iyi bir tekniktir. Bazılarının söylediğine göre,bu metot, çocuğun, işlemin kontrolünün altında olduğunu hissetmesini sağlar.

Tuvalet Hikâyeleri

Mary, Liesel için bu tekniği kullandı. Her sabah "Bugün külotunu mu yoksa bezini mi giymek istersin?" diye sorardı. Liesel bir gün bezini, başka bir gün ise külotunu seçerdi. Bir hafta geçtikten sonra Liesel külot giydiğinde hiç altına yapmamaya başlamıştı. Böylece tek kullanımlık bezler bittiğinde, Mary ona, "Bezler bitti. Başka da almıyorum," dedi. Liesel itiraz etmedi; bundan sonra külot giymeye hazırды.

Üç Numaralı Yaklaşım: Tam Zamanlı Lâzımlık Eğitimi

Birçok ebeveyn gözünü karartıp çocuklarını sürekli külotla gezdirirler. Bu yöntem çok zaman alır ve ebeveynlerin dikkatli olması gerekir, fakat pek çok ailede işe yarar.

Tuvalet Hikâyeleri

Bu, Angela'nın yaklaşımıydı. William üç yaşına yaklaşmıştı. Klozette çiş ve kaka antrenmanları yapıyor, oyuncaklarını klozete yerleştirmeyi seviyor ve tuvaletini yapıyormuş gibi hareketler yapıyordu. Düzenli olarak annesine bezini ıslattığını ya da kakasını yaptığını söylüyor ve gün boyunca uzun süre temiz kalıyordu. Annesi eğitime resmen başlamak için oğlunu hazırlamıştı, “Biliyorsun, gelecek pazartesiden itibaren bir daha bez takmayacaksın, baban gibi külot giyeceksin.” Kalan günleri takvimde işaretlediler.

Böylece beklenen gün geldi. Başlarda William, “Hayır, bezimi istiyorum” diyerek itiraz etti. Fakat annesi, “Hatırlasana söylemiştim, bugün dinozorlu iç çamaşırlarını giyeceksin.” diyerek ısrar etti. Mutsuz bir suratla William, külotunu giydi. İlk gün birkaç kez altına kaçırdı, ertesi gün bu kazalar azaldı ve beş gün içinde kazaları haftada bir ya da ikiye düştü. Bir ay sonra eğitimi tamamlanmıştı.

ÇOCUĞUNUZUN ÖĞRETMENİYLE ÇALIŞMAK

Eğer çocuğunuz bir ana okulundaysa, onu eğitmek için öğretmenin yardımına ve iş birliğine ihtiyacınız var demektir. Dikkat etmeniz gereken dört konu var.

İletişim

Çocuğunuzun tuvalet eğitimine hazır olduğunu hissediyorsanız, ilk olarak öğretmeniyle iletişim kurun. O da aynı fikirde mi? Onun yaklaşımı nasıl? Nasıl yardım edebilir? Çocuğunuz tuvaleti kullanma yolunda çalışırken, her gün öğretmeniyle çocuğunuzun başarılarıyla ya da başarısızlıklarıyla ilgili konuşun.

Yardım

Öğretmeni eğitime başlarsa ya da çocuğunuz anaokulundaki diğer çocuklar lâzımlık kullandığı için tuvalete ilgi duyarsa, öğretmenin önerileri ve yaklaşımı doğrultusunda ilerleyin. Benzer bir programa evde de devam edin.

İşbirliği

Birçok anaokulu öğretmeni lâzımlık eğitimini iki ila üç yaşlarındaki çocukların günlük rutinlerine dahil eder. Öğretmenin yaklaşımını öğrenin. Eğer sizin lâzımlık eğitimiyle ilgili farklı düşünceleriniz varsa bu farklılıkları tartışın. Bunları kapıda konuşmayın; akşam çocuklar uyurken ya da hafta sonu onu arayın. Eğer gerekiyorsa bir randevu ayarlayın.

İyice Düşünüp Taşınmak

Lâzımlık eğitimi çeşitli yaşlardaki çocuklarla ilgilenen anaokulu öğretmenleri için sinir bozucu olabilir. Çocuğunuz anaokulunda altına kaçırıyorsa çok sayıda külot ve fazladan giysiler vermeyi ihmal etmeyin. Her gün çamaşır yıkamanız gerekebilir. Eğer öğretmenin klozet aparatı yoksa çocuğunuzun anaokulunda kullanması için bir tane satın alın. Lâzımlık eğitimi sürecinde öğretmene destek olmak için elinizden geleni yapın.

TUVALET EĞİTİMİNDE BAŞARI İÇİN TAVSİYELER

İşte size tuvalet eğitimini kolaylaştırmak için bazı görüş ve tavsiyeler.

İçeceklere Dikkat

Bir çocuk fazla miktarda sıvı alırsa, bu çocuğu tuvalette çişini yapması için eğitmek daha zor olabilir. Çocuğun ne kadar az sıvı tüketirse mesanesini o kadar kolay kontrol etmesi gayet normal. Çocuğunuzun kurutmayın, fakat gözünüz ne kadar sıvı tükettiğinde olsun.

Hatırlatmalar

Çocuğunuza ilk külot giydirdiğinizde, saatte bir şöyle bir hatırlatma yapabilirsiniz, “Oğlum, çişin geldi mi? Haydi bakalım. Seninle tuvalete geleceğim.” Fakat dikkatli olun çünkü çocuğunuz sizin ne zaman tuvalete gidileceğini söylemenize bağlı olarak tuvalete gitme alışkanlığı geliştirebilir. Önünde sonunda çocuğunuzun tuvalete gitmesi gerektiği hissini keşfetmesi için vücudundan gelen sinyalleri tanımayı öğrenmesi gerekiyor. Bu yüzden, başlarda sorun, “Çiş ya da kaka yapman gerekiyormuş gibi hissediyor musun?” Sonraları, geride durun ve sizin hatırlatmalarınız olmadan tuvalet eğitimi sürecinin sorumluluklarını almasına izin verin.

Erkekler

Çiş yaparken oturuyorlar mı yoksa ayakta mı duruyorlar? Bazı çocuklar tıpkı babaları ve abileri gibi ayakta durmak isterler. Bazen ise oturarak başlar ve çişini yere değil de klozete gelsin diye penislerini aşağı doğru eğler. Bunu oğlunuza, kendi üzerinizde ya da onun üzerinde göstermelisiniz. Oturarak başlayan çocuklar kısa zamanda ayakta işeyen babalarını taklit etmeye başlarlar. Diğerleri mahalledeki arkadaşlarını ya da anaokulundaki abilerini gözlemleyerek öğrenirler. Bazı çocuklar başlarda klozete yüzlerini dönecek şekilde ters oturur, fakat sonunda ayakta durmaya başlarlar.

Kızlar

Küçük kızlar bazen ileri doğru çiş yapar ve külotlarını ıslatırlar. Kızınızın çişini klozete yapması için kendini yeterince geriye yerleştirmesine yardım edin. Külotunu ayak bileklerine kadar indirme-

sine yardım edin. Zamanla, alıştırmalar sayesinde çişini yapmak için rahat ve doğru bir pozisyon bulacaktır.

Giysiler

Çocuğunuza çıkarması zor kıyafetler giydirmeyin: fermuarlı kot pantolonlar, kemerler, tulumlar, çitçitli pantolonlar. Sizden mümkün olduğunca az yardım alarak külotunu hızlıca yukarı çekmesini ve indirmesini kolaylaştırın. Bazı ebeveynler eğitim için çocuklarının pantolonlarının altına külot giydirmiyorlar. Bu, pantolonun hızlıca indirilmesini kolaylaştırıyor. Elbise giyen kızlar bunu kolaylıkla yapıyorlar, çünkü eteklerini kaldırıp külotlarını çabucak indiriyorlar. Bazı ebeveynler çocuklarını çıplak dolaştırıyor böylece hiçbir engel kalmıyor..

Çiş ve Kaka Eğitimi

Bazı çocuklar önce kaka eğitimi alır, bazıları ise çiş eğitimi. Bazıları da ikisini aynı zamanda öğrenir. Çocuğunuz birini yapmayı diğerinden önce öğrenirse, bunun sıra dışı bir durum olmadığını bilin. Bağırsak ve mesane kasları farklıdır. Farklı yerlerdedirler ve farklı ihtiyaç hissime gerektirirler. Bu yüzden çocuğunuzu izleyin ve klozete çişini yapmayı başardığını görürseniz kakasını da oraya yapması için baskı uygulamayın. Önce çiş eğitimi tamamlamasına izin verin ve sonra kaka eğitimine başlayın. Örnek olarak iki buçuk yaşındaki Elizabeth önce çişini tuvalete yapmayı öğrendi. Bir hafta sonra bu aşamayı kendinden emin bir şekilde tamamladı, annesi onu kaka eğitimiyle tanıştırdı.

Temizlik

İş tuvaleti kullanmaya geldiğinde çocukların hijyenik alışkanlıkları öğrenmeleri gerekir. Çişin ve kakanın klozete gelmesi için dikkatli bir şekilde oturmaları ya da ayakta durmaları gerekir. Sonunda kendilerini temizlemeyi öğrenmeleri gerekir fakat başlarda sizden yardım almaya ihtiyaç duyarlar, özellikle de kaka yapmak için. Kızlara, bakterilerin vajinalarına bulaşmaması için önden arkaya doğru silinmeyi öğretin.

Çocukların önce sifonu çekip sonra ellerini yıkamayı öğrenmeleri gerekir. Zorla yaptırmak güç olabilir; fakat bu aşılması gereken önemli bir alışkanlıktır. En etkili yaklaşım çocukla ebeveynin ellerini beraber yıkamasıdır. Hijyen konusunda ısrar edin, fakat saplantılı olmayın. Bazı ebeveynler mikroplar konusunda o kadar titizdir ki çocukları ortalığı velveleye vermemek için kakalarını tutarlar.

Hileler

Tuvaleti çocuklara göre daha eğlenceli bir hâle getirmek için yapabileceğiniz çeşitli numaralar var:

• Klozette yüzen hedefler satın alabilirsiniz. Bunlar erkekleri sadece klozete çiş yapmaları için kandırmakla kalmayacak aynı zamanda nişan alma yeteneklerini de geliştirecektir.

• Klozete mavi yemek boyası koyarsanız, çocuğunuz çişini yaparken, su yeşile dönecektir. Bazı çocuklar bunun büyü olduğunu düşünürler.

• Çocuğun hayal gücüne hitap edin. Örneğin, büyükanne eğitim almakta olan torununa dönüp heyecanla “Jerry, tuvalette yangın çıktı, koşup onu söndürsen iyi olur” dedi. Jerry’nin suratı parladı ve hayal gücü devreye girdi. O anda bir itfaiyeciydi. Büyük bir yangın mahallindeymiş gibi davranarak tuvalete koştu ve çişini yaptı,

Jessica kakalarına isim verirdi. Büyük olanlar baba kakası, orta büyüklüktekiler anne kakası, küçük olanlar da bebek kakasıydı. Sifonu çektikten sonra kaka ailesine “hoşça kalın” diyerek el sallardı:

Sally, Barney Dinozorlu külotunu çok severdi,- Annesi şöyle söyledi, “Sally, unutma ki Barney’e çiş ya da kaka gelmesini istemiyorsun.” Sally kazara çişini ya da kakasını yaptığında, annesi sakın bir şekilde “Aaa, hayır, Barney’nin üstüne kakayı yaptın. Barney, üstüne kaka yapılmasından hiç hoşlanmaz. Bir dahaki sefere tuvalete yapmanı umuyor” derdi. Annesi Sally’i utandırmamaya dikkat etti ve yaptığı yorum Sally’nin tuvalete gitmeyi başarmaya motive olmasına çok faydası oldu.

Bu hilelerin tümü yetişkinlere saçma gelebilir, fakat çocuklar (ki onların hayal güçleri muhteşemdir) için hiç de kötü ve zorlayıcı değildir. Bu yüzden, çocuğunuzun hayal gücünü kullanın; yardımı olacaktır.

Tuvalet Ağzı

Çocuğunuzun çiş ve kaka anlamına gelen uygunsuz kelimeleri uygunsuz yerlerde söylediğini duyarsanız şaşırmayın. Bu beş yaşlarına gelene kadar, çocuklar arasında çok yaygın bir alışkanlıktır. “Bok kafalı.” “Çorba sidik gibi.” Bu kelimelerin kullanımlarının varyasyonları, okul öncesi dönemdeki çocukların verimli ve dizginlenemeyen hayal güçleriyle sınırlıdır. Çocuğunuz bu konuşmaların sizi çok rahatsız ettiğini fark ederse, durum daha da kötüleşir. Pek çok ebeveynin duyguları vücut fonksiyonlarının aşırı ve uygunsuz kullanımına yol açar.

Tuvalet ağzı, bitmek bilmeyen sorunlara neden oluyorsa, çocuğunuz bu kelimeleri her kullandığında onunla kayıtsız bir şekilde tuvalete kadar gidin. Ona “Eğer tuvalet ağzı kullanacaksan, bunun yapılacağı yer tuvalettir” deyin. Oraya gittiğinizde oturun ve çocuğunuza onu dinleyeceğinizi söyleyin. Şaşırılmış davranmayın, sadece dinleyin ve bitirdiğinde ona, “Tuvalet ağzıyla konuşmayı bitirdin mi? Eğer bu kelimeleri tekrar kullanmak istersen bana haber ver. Her zaman dinlemek için

seninle tuvalete gelirim” deyin. Bu yaklaşım bu tür kelimelerin neden olabileceği olumsuz etkiyi yok edecektir. Tuvalet ağzı hızla kaybolur, en azından sizin olduğunuz yerlerde.

BİR EBEVEYNİN EĞİTİM ÖYKÜSÜ

Chelsey'nin her akşam küvete girmeden önce tuvalette çişini yapma alışkanlığı vardı. Akşam rutininin bir parçasıydı.

Annesi Nikki, Chelsey'i eğitmek istiyordu ve iki buçuk yaşına geldiğinde gelişimsel olarak hazır olduğunu hissetti. Büyükannesi ziyarete geliyordu ve bu yüzden Nikki bunu mükemmel bir zaman olarak gördü; Nikki, Chelsey'i eğitip kazaların pisliğini temizlerken, büyükanne büyük oğluyla ilgilenmek ve moral vermek için yanında olacaktı. İşte Nikki'nin öyküsü:

Bir sabah uyandıığımızda dedim ki; “Bugün mağazadan aldığımız prensesli iç çamaşırını giyeceksin.” Chelsey'nin en çok sevdiği takımı seçmesine izin verdim ve onu giydirdim. Gün boyunca en azından yedi kez altına yaptı. Gün ilerledikçe, çişini yapmaya başladıktan sonra farkına varıp çişini lâzımlık sandalyesine yetiştirmek için tuvalete koşuyordu. Gitmesi gerekiyor mu diye sormadan bunu yapmasına izin verdim, çünkü hatırlatmalar yüzünden bana bağlı kalmasını istemedim. Kendi kendine ilerleme kaydetmeye başladı. İkinci gün alışveriş merkezine gittik. Chelsey, tuvalete gitmesi gerektiğini söyledi, fakat tuvaleti bulana kadar altı ıslanmıştı. Onu temizledikten sonra, yine de birkaç dakikalığına onu klozete oturttum.

Chelsey ıslak veya kirli olmaktan hiç hoşlanmadı, bu yüzden bu olayın bayağı yardımını olduğunu düşünüyorum. Çiş ve kaka eğitimini aynı zamanda aldı. İnanın bana, ilk iki gün tam bir kargaşaydı. Bununla başa çıktık. Çiş eğitimini daha kolay aldı. Sonra bir gün onu, bebeklerini lâzımlık sandalyesine koyup kaldırarak, onları ıkındırarak sanki kaka yapıyorlarmış gibi oynatmakla meşgul buldum. Birini temizleyip yerine başkasını koyuyordu. Ertesi gün ilk kez klozete kakasını yaptı ve bundan sonra yalnızca birkaç kez altına yaptı.

Ona ödülleri verdim: klozete çişini yaptığı için bir çıkartma ve kakasını yaptığı için lolipop. Bir defasında sadece lolipop almak için ıkınıp bir kaka çıkarmak için uğraşıyordu. Ona, “Annen ıkınmanı istemiyor; kakan gelene kadar beklemeni istiyor,” dedim. Bu küçük konuşma sorunun icabına baktı. Sinirlendiğimde annem bana “Olur böyle şeyler. Öğreniyor. Unutma o daha iki yaşında,” derdi. Bu desteğin, gergin zamanlarımda bana çok yardımını oldu.

Chelsey, biraz altına yaptıktan sonra sonunu tuvalette getirirse bile etiketini alıyordu. Beş gün içinde tamamen eğitimini almıştı. Çok mutluydum.

BAŞLAMA KONTROL LİSTESİ

Çocuğunuz fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel olarak hazırsa, şunlarla başlayın:

- Eğitime başlamak için yoğun geçen hayatınızdan bir zaman dilimi ayırmak
- Çocuğunuzu külot almaya götürmek.
- Lâzımlık sandalyesi ya da klozet adaptörü almak.
- Günde iki kez lâzımlıkta oturma antrenmanı yapmak.

Bezini bağlı bırakın. (Bu aşama sadece doğuştan tuvalet eğitimine ilgisi olmayan çocuklar için gereklidir.)

Yukarıdaki bu dört aşamayı eşzamanlı olarak uygulayın.

Eğer çocuğunuz iş birliği yapıyorsa, şöyle ilerleyin:

Antrenman zamanlarında tuvaletini yapmasını beklemeden bezini çıkarmak

Çocuğunuz iş birliği yapmaya devam ediyorsa ve ilgisi çoğaldıysa, aşağıdaki üç seçenekten birini seçmekle devam edin:

1) Yarı zamanlı Lâzımlık Eğitimi

Her gün iki saatlik periyotlarla külotunu giydirin. Birinci saatten sonra onu tuvalete götürüp çişini ya da kakasını yapması için uğraştırın. Çocuk kuru ve temiz kalıyor, lâzımlığa oturduğunda tuvaletini yapıyorsa, tamamen eğitilene kadar külotla durduğu zamanları yavaş yavaş uzatın.

2) Çocuğun Seçimi Metodu

Bırakın çocuk her gün beziyle külotu arasında tercih yapsın. Külotlu olduğu günlerde kaç kez altına yaptığını ve bu kazaların azalıp azalmadığını not edin. Sonunda doğru zamanın geldiğini sezdiğinizde, bez bağlama seçeneğini ortadan kaldırın.

3) Tam Zamanlı Lâzımlık Eğitimi

Ebeveyn çocuğunun tam zamanlı, külotla gezmek için hazır olduğunu hisseder, değişime bir hafta kala onu uyarır ve belirtilen günde başlar. Ebeveyn kazalara karşı hazırlıklıdır, paniğe kapılmaz ve çocuk yavaş yavaş tuvaleti tam zamanlı kullanmayı öğreniyorsa bunu fark eder.

Antrenmanlarda başarıya ulaşma zamanını belirlemek zordur. Bazı çocuklar hızla başarı kaydeder- bir hafta sonra kendinden emin birer tuvalet kullanıcılarıdır. Diğer çocuklar daha yavaştır, fakat kesin ilerleme sağlarlar. Bir ay geçtikten sonra çocuğunuz hâlâ sık sık altına yapıyorsa, hazır

olup olmadığını tekrar değerlendirmeniz gerekir, muhtemelen tekrar bezlere dönüp ona olgunlaşması için biraz daha zaman tanıyın.

4. BOLUM

EĞİTİM PLANINIZ BAŞARISIZ OLDUĞUNDA

Bazen çeşitli nedenlerden dolayı, çocuğunuza tuvalet eğitimi verme girişimleriniz başarılı olmaz. Çocuklara yönelik birçok tuvalet eğitim kitabı okumanıza, tuvalete bir lâzımlık sandalyesi yerleştirmenize ve kızınıza sevimli Disney külotları almanıza rağmen, kızınız sık sık altına yapıyor.

Günler geçiyor ve hâlâ tuvalet konusunda bir başarı yok. Onu şekerlerle ödüllendirmeyi denediniz, fakat hiç ilgilenmedi. Saatte bir onu klozete oturtmayı denediniz ve istekle elinden geleni yapıyor, fakat bu denemeler hep sinir bozukluğu ve gözyaşlarıyla son buluyor ve klozete bir damla düşürmeyi bile başaramıyor. Dakikalar sonra, külotu yine ıslanıyor.

Onun fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak hazır olduğunu -ne de olsa iki buçuk yaşında düşünmenize rağmen açıkça ortada ki kızınız hazır değil. Mücadeleler ve kazalarla geçen bir haftadan sonra çocuğunuzda hiçbir ilerleme ya da ilgi görmüyorsanız, geri çekilin, yeniden bezini bağlayın ve birkaç ay içinde tekrar deneyin.

Çocuğunuz yavaş anlıyorsa fakat onun bu eğitimde bebek adımlarıyla ilerlediğini hissediyorsanız, devam edin. Devamlı kontrolün oluşması, bazı çocuklarda diğerlerine göre daha yavaş gerçekleşir. Çocuğunuzun tuvalete gitmesi gerektiği hissini algılamak ve bağırsak ve mesane kaslarını güçlendirmek için daha uzun zamana ihtiyacı olabilir. Yavaş ilerleme kaydeden çocuğa tekrar bez bağlamak, yenilgiyi ifade eder ve çocuğun tattığı en ufak başarıları bile yadsır.

Çocuğunuz bezlere döndürmeden önce, onun vücut tipine dikkat edin.

Genelde olduğu gibi sıkı ve hızlı cevap veren bir kas yapısına sahip gibi mi görünüyor? Yoksa çocuğunuzun daha gevşek bir kas yapısı ve fiziği mi var? Kasları gergin olan çocuklar bağırsak ve mesane kaslarının kontrolünü neredeyse bir anda kazanırlar. Gevşek kasları olan çocukların cevap vermesi için daha fazla zamana ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun fiziksel özelliklerinden biri gevşek kaslar ise tuvalet eğitimi biraz daha uzun sürebilir. Bazı çocukların sadece bir haftada bu eğitimi

almalarının sebeplerinden biri de budur, diğerklerinde ise bu eğitimin başarıyla tamamlanması bir ay ya da daha uzun sürer.

Çocuğunuz altında bez varken çişini ya da kakasını yapmak için çömelebilir. Bazı çocuklar tuvaletlerini yaparken bir sandalyede oturabilir ya da ayakta durabilirler. Bazıları ise ancak banyodan ya da uykudan sonra gevşemişken tuvaletini yapabilir. Çocuğunuzu tuvaleti kullanması için eğitmeye başladığınızda, yeni bir çevreyle tanışırsınız: Aniden klozete oturmak istedi, altında bezi yoktu ve kakasını ya da çişini yaptı. Çevredeki farklılıklar ve durumlar çocuğunuzun uyum göstermesini gerektirir. Bu yüzden çocuğunuz kaslarını yeni bir yerde ve yeni bir şekilde kullanmayı öğrenirken sabırlı olun. Erkekler de kızlar da çişlerini ya da kakalarını tuvalete yapmak için kaslarını nasıl kullanacaklarını çözmelidirler ve bu, eski bez korumalı durumlarında olduğundan çok farklı olabilir.

Bazı çocukların zamanında gevşeyememe sorunu vardır. Şimdi okuyacağınız hikâyede de mesele buydu.

Tuvalet Hikâyeleri

Jimmy çişini ayakta yapmaya kararlıydı, fakat öylece dikiliyordu; asla klozete çişini yapacak kadar gevşeyemiyor-du. Annesi ve babası Jimmy'nin fiziksel kontrole sahip olduğunu biliyordu, çünkü her sabah kupkuru uyanıyordu.

Jimmy'nin sabah rutini, uyandıktan sonra annesinin kucağına oturup bir hikâyeye dinlemektir. Bir sabah annesi, "Sen tuvalette durup çişini yapmaya çalışırken sana hikâyeyi okuyacağım" dedi. Tek gereken de buydu. O, Jimmy'e hikâyeyi okuduğunda, Jimmy nihayet gevşedi ve klozete çişini yaptı.

MESAJI GÖRMEZDEN GELMEK

Bir çocuğa tuvaleti kullanma eğitimi verilmeye resmen başlandığında, çocuğun eğitim düzenini kapıp kapmadığını anlamak genelde sadece üç ya da dört gün sürer. Bir ay sonra, işlem oldukça iyi programlanmış olmalıdır.

Çocuklar için oyun aktivitelerine odaklanmak ve vücudundan gelen tuvalete gitmesi gerektiğiyle ilgili mesajları dinlemek çok zordur. Dışarıda oynayan bazı çocuklar hiçbir eğlenceden geri kalmak istemezler ve tuvalete yapacakları yolculukları uzun bir süre ertelerler. İçeri koşmak için yeterli zaman ayırmazlar ve sonunda külotlarını ıslatırlar. Bazı oğlanlar, gizlice bir ağacın arkasına çişini yaparak bu sorunu kola/ca hallederler. Kızlar için bu yaklaşım pek uygun olmaz, bu yüzden genelde hemen tuvalete gitmek için hızla eve koşmayı öğrenirler.

Pek çok çocuğun hatırlatmalara ihtiyacı vardır. Bazen ebeveynler, çocuklarına tuvalete gitmeyi fazla sık hatırlatmayı alışkanlık haline getirirler ve sonra da çocuklarının çişini ya da kakasını yap-

ması için onlara tuvalete kadar eşlik ederler. Başlangıçta böyle yapılabilir, fakat çocuğunuzu tuvalete götürmeye ve sürekli tuvalete gitmesini hatırlatmaya devam ederseniz, bir noktada geri çekilmeniz ve bu sorumluluğu kendisinin yerine getirmesini sağlamanız gerekecektir. Çocuğunuzun, vücudundan gelen, tuvalete gitmesi gerektiğini söyleyen sinyalleri dinlemesi gerekir. Evet, bir-iki kez altına yapabilir, fakat tek gereken işlemi iyice öğrenmektir.

BEZLERE GEÇİCİ OLARAK DÖNÜŞ

Yavaş yavaş ipleri gevşettiğiniz halde çocuğunuz tuvalet sorumluluğunu almıyorsa, yeniden bez bağlayıp, birkaç ay içinde tekrar bir girişimde bulunmayı düşünün.

Unutmayın ki büyükanne çocuklarını asla bezlere döndürmezdi, çünkü bu kendisi ve çocukları için utancın, başarısızlığın ve aşağılanmanın ifadesi demektir. Fakat günümüzde bu olaya farklı bakıyoruz.

Artık bezlere dönmenin bir sakıncası yok ve günümüzde ancak birkaç ebeveyn, çocuklarına aylarca aralıksız bir şekilde tuvalet eğitimi vermekle uğraşmak istiyor. Çocuğunuz harap olmayacak, hatta aslında, pek çok çocuk üstlerindeki baskı biteceği için beze dönmekten dolayı rahatlayacaktır. Çocuk rahatlar, gelişimsel hazırlılığın dört önemli alanında olgunlaşmak için daha çok zamanı olur ve bir süre sonra tekrar dener.

Söylemeniz gereken tek şey şu, “Biliyorsun, sana tuvaleti kullanmayı öğretmeye çalıştık ve sen çişini, kakasını altına yapmaya devam ettin. Bence bezini tekrar bağlayalım ve birkaç ay içinde yeniden deneyelim. Bir gün tuvalete gideceksin, fakat şimdilik bezlere dönmenin zamanı.”

Bunu yaparsanız, çocuğunuza külot giydirmeden önce yaptığınız tuvalet öncesi eğitimi aktivitelerini tamamen durdurmayın. Lâzımlık sandalyesini tuvalette tutun. Günde iki kez çocuğunuzun lâzımlığına oturtun, daha ileride her bez değişiminden sonra çocuğunuzun klozete oturtun. Çocuğunuzun lâzımlıkta otururken yanına bebekler ve oyuncak hayvanlar alması için heveslendirin. Bezlere döndünüz diye çocuğunuza tuvaleti kullanma eğitimi vermeyi aklınızdan çıkarmıyorsunuz. Çocuğunuz külot için hazır değil fakat onu tuvaletini yapmaya yönlendirme süreci devam ediyor.

Tuvalet Hikâyeleri

Spencer iki yaşını doldurduğunda, Jane onu tuvaleti kullanmaya yönlendirmeye başladı. Spencer’in ıkınmaya ve kakasını itmeye başladığını fark ettiğinde, onu yakalayıp klozete oturturdu ve o da sorun çıkarmadan kakasını yapardı. Kısa bir zaman sonra Spencer kakası geldiğinde anne-

sine söylüyordu ve hemen tuvalete gidiyorlardı. Küçük lâzımlığında kakasını yapıyor sonra lâzımlığı klozete boşaltıp sifonu çekiyordu. Bu işlemden çok hoşlanıyordu.

Çiş yapmak daha farklıydı; bu konuda hiç şansları yoktu. Spencer'ın bu işe hiç ilgisi yoktu. Her odada bir lâzımlık sandalyesi vardı. Spencer, Buddy bebeğini lâzımlık sandalyesine-koyuyor, fakat oraya hiç çişini yapmıyordu. Annesi her şeyi denedi. Tehditler savurdu, “Lâzımlığı kullanmazsan televizyon izlemek de yok.” dedi. Ödüller vermeyi denedi, “Lâzımlığa çişini yaparsan sana şeker vereceğim.”

Sonunda Spencer'ın pediatriistine danıştı. Pediatriist, Spencer'ı tekrar beze döndürüp beklemesini söyledi.

Spencer yaklaşık on sekiz aylıkken, yani biraz geç, yürümeye başlamıştı. Yürümesindeki bu gecikmeden dolayı, doktor bu yavaşlığın, Spencer'm tuvaleti kullanmayı öğrenme kabiliyetini de etkileyebileceğini söyledi. Böylece annesi doktorun tavsiyesini dinledi ve oğlu kaka yaparken kolayca çekip indirebilsin diye tek kullanımlık eğitim külotlarına döndü. Bu külotlarda, aynı zamanda çocuğun ihtiyacı olan bez koruması da vardı.

Yazın Spencer üç yaşını doldurduğunda annesi de onu tekrar eğitmek için hazırlandı. Annesi bir üniversite öğrencisiydi ve yaz tatili vardı; eğitim için mükemmel bir zamandı. O yaz her şey Spencer için yolunda gitti. Annesi ona külotları da dahil olmak üzere kolayca çıkarılan giysiler giydirdi. Sık sık “Çişin var mı” diye sordu.

Başlarda Spencer, günde yaklaşık yedi defa altına kaçıyordu, fakat yavaş yavaş ilerleme kaydetti. Ağus-tos'un 5'inde, Spencer üç yaşma bastığında annesine “Çişim geldi” demeye başladı.

Eylül'ün sonunda annesi üniversiteye döndüğünde, Spencer bu işi oldukça iyi beceriyordu, fakat hâlâ hatırlatmalara ihtiyacı vardı ve arada sırada altına kaçıyordu. Annesi derslerinin arasında Spencer' ı tuvalete götürmek için anaokuluna koşuyordu. Onun bu canlı ve yoğun geçen anaokulu saatlerinde tuvalete gidip çişini yapmayı unutacağından korkuyordu. Bir ay sonra derslerinin arasında anaokuluna gitmesine gerek kalmadı; Spencer çişini yapmayı hatırlıyor ve acilen tuvalete gitmesi gerektiğinde bunu öğretmenlerine söylüyordu.

Spencer beş buçuk yaşma geldiğinde geceleri yatağını ıslatmaya devam ediyordu. Doktor annesini, Spencer için bunun garip olmadığına; zamanla yatağını ıslatmamayı öğreneceğini fakat onun bu süreci hızlandırmak için yapabileceği bir şey olmadığına ikna etti.

Yukarıdaki hikâyede, Jane'in yaklaşımı takdire şayandı. İstenen amaca ulaşmak için, sabrı, kararlılığı ve duyarlılığı birleştirmişti. Jane ve Spencer herkesinkinden daha zor ve uzun bir eğitim

periyodu yaşadılar, fakat önemli olan çocuğun kendisi için doğru olan şekilde tuvaleti kullanmayı öğrenmesiydi.

GERİLEME

Gerileme, bir çocuk iki hafta ya da daha uzun süreliğine eğitilmiş gibi görünüp daha sonra yeniden altına yapmaya başladığında meydana gelir. Ayrıca, eğitim tamamlandıktan sonra ortaya çıkan stresin bir sonucu olarak da meydana gelir. Genelde eğitilmiş gibi görünen fakat başlangıçtan itibaren buna hazır olmayan, iki yaşından küçük ya da iki yaşını yeni doldurmuş çocuklarda görülür. Ebeveynlerini mutlu etmek isterler. Bu yüzden çok çalışırlar altlarına çiş ya da kaka yapmamaya konsantre olurlar. Kısa zamanda tuvalet meselesinin büyük bir iş olduğunu fark ederler; çok fazla zaman ve konsantrasyon gerektirdiğini keşfederler, bu yüzden de altlarına yapmaya başlarlar.

Çocuğunuzda da durum böyleyse paniğe kapılmayın. Sadece bezleri çıkarın ve bunun geçici bir durum olduğunu bilin. Sadece çocuğunuzun olgunlaşmak için biraz daha zamana ihtiyacı var.

Tuvalet Hikâyeleri

İki buçuk yaşındaki Kyra, tuvalet sorununu çözmüş görünüyordu; iki haftadır hiç altına yapmamıştı. Sonraları birkaç kez altını ıslattı. Annesi onu azarlamadı, fakat Kyra külotunu ıslattığında hayal kırıklığı yaşadı. Sonraları annesi Kyra'nın davranışlarında bazı değişiklikler fark etti. Aniden oynamayı bırakıyordu; yerde öyle sessizce oturuyor, tuvalete çişini yapma zamanı geldiğinde endişeli ve üzgün görünüyordu. Annesi Kyra'nın kuru kalmaya çalışmak için strese girdiğini fark etti ve onu tekrar bezlere döndürdü.

Kyra kakasını klozete yapmaya devam etti, fakat ancak üç yaşına geldiğinde annesi ona tekrar külot giydirmeye başladı. Bu ikinci denemede çabucak eğitimini tamamladı.

Tuvalet eğitimine başlamadan önce ya da süreç durdurulduğunda göz önünde bulundurulması gereken başka bir faktör de ailenin stres seviyesidir. Evinizdeki atmosferi dikkatle inceleyin. Evde yeni doğmuş ya da yolda olan bir bebek var mı? Büyükbaba üç aylığına yanınıza taşındı mı? Sokağın karşısına ya da ülkenin başka bir yerine taşınmaya hazırlanıyor musunuz? Boşanma sürecine girdiniz mi? Çocuğunuz anaokuluna başlıyor ya da okul değiştiriyor mu?

Bu faktörlerden herhangi biri ya da daha fazlası, sizin ve çocuğunuzun hayatına stres katar ve çocuğunuzun tuvaleti kullanmayı öğrenme kabiliyetini engelleyebilir. Pek çok aile her gün biraz stres yaşar, zamanla oluşan göze batan yeni herhangi bir değişiklik ve kendiniz ya da çocuğunuzla ilgili yapılacak ayarlamalar varsa tuvalet eğitimine dalmadan önce hayatınız sakinleşene kadar bekleyin.

Çocuğunuz eğitime hevesliyse, yakında doğması beklenen bir kardeş bile olsa eğitime başlayın. Çocuk tuvaleti kullanmayı öğrenebilir, fakat bebek dünyaya geldiğinde bazı gerilemelere hazır olun. Tekrar öğrenme işlemi hızla gerçekleşir bu yüzden henüz eğitim fırsatını kaçırmadınız.

Çocuğunuza rehberlik etmek, konsantrasyon, sabır ve inat gerektirir. Yeni bir işe girdiyseniz ya da eşiniz işten çıkarıldıysa, bekleyin. Şu anda tuvalet eğitimine başlamak çocuğunuzun başarısızlığına, sizin ise hüsrana uğramanıza neden olabilir.

Çok sayıda değişikliğin birden çocuklara kabul ettirilmeye çalışılması genellikle başarıyı engeller. Bezlerden, külotlara geçiş ve bağırsak ya da mesane kaslarını kontrol etmeyi öğrenmek, çocukların katlanması gereken sinir bozucu bir süreçtir. Fakat bu öğrenme sürecinin stresi, diğer streslerin üzerine çıkarılırsa, çocuklar başarmak- için çok hevesli olabilirler.

Gerilemeye herhangi bir stres neden olabilir. Çocuğunuz eğitimi olduğu halde altına kaçırmaya başlarsa, çocuğunuzun yakın çevresinde stresli olabilecek neler olduğuna bakın.

Tuvalet Hikâyeleri

Jamie, kız kardeşi doğmadan bir ay önce tuvalet eğitimini tamamlamıştı. Annesi, Louise onu eğitmeye istekli değildi, fakat Jamie çok istekli ve tamamen hazırды. Göz açıp kapayınca kadar eğitim tamamlandı. Bebek sahneye çıktığında, Jamie baştan bu zorla gelen bebeği şevkle karşılamıştı. Birkaç gün sonra, sordu, “Bu bebek ne zaman hastaneye dönüyor?” Annesi bebek Stephanie'nin hastaneye dönmeyeceğini, artık onun da bu ailenin bir üyesi olduğunu ve sonsuza dek onlarla birlikte yaşayacağını açıkladı. Bu durumu fark ettiğinde Jamie yıkıldı ve günde iki ya da üç kez altını ıslatmaya başladı.

Annenin ihtiyacı olan bu değildi: yeni doğmuş bir bebek ve neredeyse üç yaşma gelmiş fakat halıları, koltukları ve yeri günde iki kez ıslatan bir çocuk. Louise korktu. Jamie'den tuvaleti kullanmasını istedi, bunu neden yaptığını sordu, ona sadece bebeklerin altına yaptığını, Jamie gibi büyük kızların yapmadığını söyledi. Jamie her kazara çişini yaptığında, annesi onu azarladı ve yatak odasına kapadı. Kazaların sayısı ise artmaya başladı.

Sonunda Louise, bir çocuk gelişim uzmanına danıştı. Doktorun tavsiyesi, onun bez kullanmaya dönmesi oldu. Doktor, Louise'e “Bu yeni bebek Jamie'nin hayatına stres kattı ve o da altını ıslatarak yanıt verdi” diyerek onu olaya Jamie'nin açısından bakmaya ikna etti. Jamie, kız kardeşi doğduğunda, Louise'den görmeye alışık olduğu ilginin bir kısmını kaybetti. Jamie, altını ıslattığında, olumsuz da olsa bunun hemen ilgi görmesini sağladığını keşfetti. Annesi için deli oluyordu. Louise'in duygusal tepkisi, kızının sürekli olarak altını ıslatmasına teşvik etti.

Jamie'nin kendi kendine külotlara dönmeye karar vermesi, bezlerle geçen bir ayına mâl oldu. Bu süre boyunca Jamie, artık kız kardeşli olan hayatına birazcık adapte oldu.

Stres faktörü tuvalet eğitiminde gerilemeyi arttırır. Çocuğunuz ailedeki yeni bir stresle bağlantılı olarak gerileme gösteriyorsa, kazalardan oluşan pisliği temizleyin, çocuğunuzun utanmasını önleyin, azarlamadan, elinden geldiği kadar temizliğe yardım etmesini sağlayın. Soruna aşırı olumsuz tepkiler göstermeyin ya da iğrenmiş ve kontrolden çıkmış davranışlar sergilemeyin. Çocuğunuzun gerileme kaydetmesi sizin kontrolden çıkmanıza ve duygusallaşmanıza yol açıyorsa, bu durum sorunu büyütür.

Ebeveynlerini histerik görmek çocuklar için çok ilginç, hatta heyecan verici olabilir. Bu duygusal tepkiyi almak için çok azı yere çişini yaparak sizi provoke etmeyi göze alabilir.

Bu nedenle, çocuğunuz sizden tepki almak için altına yapmaya başladıysa sakın olmanız gerekir. Enerjinizi bu stresin kaynağını tam olarak bulmak için harcamalısınız. Stresi azaltmak için yapacağınız ve yapamayacağınız şeylere karar verin. Zaman genelde en iyi ilâçtır; stresi geçene kadar onu tekrar tek kullanımlık eğitim külotlarına ya da beze döndürmeyi düşünün ve sonra da eğitim sürecine tekrar başlayın. Paniğe kapılmayın; genelde ikinci deneme çaba göstermeden başarıya ulaşacaktır.

Gerileme tıbbî bir sorunun sonucu da olabilir. Çocuğunuz sürekli olarak geriye gidiyorsa doktora danışmak iyi bir fikirdir.

BİR BEZ ALABİLİR MİYİM, LÜTFEN?

Çocuklarda genel olarak görülen bir başka durum ise, çocuğun çiş eğitimini tamamladığı halde kakası geldiğinde bez istemesidir. Aşağıdaki öyküde Elizabeth'e olan da buydu.

Tuvalet Hikâyeleri

Annesi inanmadı. İşte iki buçuk yaşındaki kızını yeni güzelim külotuyla, çişini yapmak için kendi kendine tuvalete gidiyor, fakat kakası geldiğinde bez için ısrar ediyor. Bu nasıl ve neden olabilir?

Annesi kızının bez talebini kabul etti. Elizabeth çiş eğitimini neredeyse kendi kendine başarmıştı, bu yüzden annesi onun kaka yapmak için beze ihtiyacı olduğuna ikna oldu. Elizabeth'in kendi başına klozete kakasını yapmaya başlaması iki hafta sürdü.

Unutmayın, çiş eğitimi ve kaka eğitimi birbirinden ayrı iki süreçtir. Genelde çocuklar bir prosedürü öğrendikten sonra diğerini öğrenir. Arada sırada eğitimler eşzamanlı olarak tamamlanır, fakat pek çok çocuk Elizabeth gibi davranır, kakası geldiğinde bez almak için ısrar eder. Çocuğunuz

kakasını yapacağı zaman bez istiyorsa, gidin ve ona bezini getirin; isteğini reddetmek, kakasını tutmasına ya da bir güç mücadelesine neden olabilir.

KORKULAR

Bazı çocuklar kakaları klozete düşüyorsa, içlerinden başka şeylerin de klozete düşeceğinden korkarlar. Unutmayın, çocukların düşünceleri gelişimleriyle sınırlıdır; yetişkinlerin yaptığı gibi akıl yürütmezler. Çocukların kafalarında bu korkunç düşünce oluştuğunda, bunu onlarla konuşarak kafalarından çıkarmak çok zordur. İlk olarak empati kurarak, “Biliyorum tuvaleti kullanmaktan korkuyorsun. Kaka yapmak sana korkutucu geliyor,” deyin. Sonra da “Tuvaleti kullanırken vücudundan sadece çiş ve kaka düşer,” diyerek açıklayın. Çocuğunuz üstüne sifon çekilmesinden korkuyorsa, korkusunu onaylayın, fakat çocuğunuza, “Sadece çiş, kaka ve tuvalet kâğıdı klozetten gider, insanlar değil,” diyerek güven verin.

Tuvalet Hikâyeleri

Linda, on altı aylık oğlu, Kevin’ın oturması için tuvalete bir lâzımlık sandalyesi koydu. Ablası klozeti kullanırken o da lâzımlığında oturuyordu. Sonra, hiçbir neden yokken, Kevin lâzımlık sandalyesinden kaçır oldu. Annesi kakasının lâzımlığa düşüp, oradan da klozete gitmesinden korktuğunu düşündü. Kevin lâzımlıktan tamamen uzak durarak korkusundan kaçtı.

Linda’ya göre Kevin her zaman idare etmesi zor bir çocuk olmuştu; onu “dik başlı” olarak tanımlıyordu. Konu giyinmeye ya da oyuncaklarını temizlemeye geldiğinde zorlanamaz, hatta teşvik bile edilemezdi. Bu direnişler tuvalet kuralları için de geçerliydi.

Kevin, temizlik konusunda da çok titizdi. Asla boya kullanmıyor, oyun hamurunu çok zor eline alıyor ve yağlı yemeklere dokunmaktan hoşlanmıyordu: Çiştten ve kakadan eşit derecede iğreniyordu. Tertipli bir çocuktur, arabalarını ve oyuncaklarını düzenli bir şekilde dizer, odasını küçük çocuklarda görülemeyecek kadar düzenli tutardı.

Kevin, Linda’nın onu her eğitim girişimini protesto etti. Tuvaleti kullanmanın kesinlikle hiç ilgisini çekmediği apaçık ortadaydı. Üçüncü doğum günü yaklaştığında, annesi onu tuvalet eğitimi almış olması şart koşulmayan bir anaokuluna kaydettirdi.

Kevin, anaokulundaki bir arkadaşının külotuna hayran oldu. Kendini külot giymeye hazır hissetmese de eğitim külotlarından giymeye razı oldu. Kevin, bir kez kakasını altına yaptıktan sonra, klozete yapmaya başladı. Üç buçuk yaşındayken hâlâ eğitim külotu giyiyordu, çünkü çişini klozete yapmayı reddediyordu.

Linda, Kevin'in yaradılışı gereği, tuvaleti kullanma konusunda en küçük bir imada bulursa bile bunun eğitiminde büyük bir gerilemeye neden olacağını biliyordu. Annesi onun bebek adımlarıyla ilerlediğinin ve sadece kendi ilgisi ve isteği ile hareket ettiğinin farkına vardı.

Kevin, kaka eğitimini almış olmasına rağmen, başka tuvaletleri kullanmıyordu. Ayrıca her sabah ıslak uyanıyordu, fakat Linda gece eğitimi için onu hiç zorlamadı. Kevin külot giymiyor, hatta onları gardırobunun çekmecesine bile koymuyordu. Linda onun bir gün külot giyeceğini biliyordu, fakat bu sadece ve sadece oğlunun isteğiyle gerçekleşecekti.

Linda, büyük kızına tuvaleti kullanmayı öğretirken hiçbir sorun çıkmamıştı. Kevin'm tuvaleti kullanma konusundaki isteksizliği Linda'yı çaresiz bırakmıştı. Kısa zaman içinde, başarının sadece kendisi devreden tamamen çıktığında geldiğini keşfetti. Onun rolü ilgili ve destekleyici bir gözlemci olmak oldu.

Tuvalet eğitimi sorunları ve korkuları çeşitli ve karışıktır. Bu sorunların çoğunun çözümü geçici olarak bezlere dönmek ve eğitime başlamak için bir aydan üç aya kadar beklemektir. Sınır seviyenizin yükseldiğini hissediyorsanız ve kendinize bir çözüm bulamıyorsanız, pediatriinize, bir çocuk gelişim uzmanına ya da bir ebeveyn eğitimcisine fikir almak için danışın.

5. BOLUM

ÖDÜLENDİRMEK YA DA ÖDÜLENDİRMEMEK:

İŞTE LÂZIMLIK EĞİTİMİ MESELESİ

Sean, oyuncak bebeğini tutarak lâzımlıkta oturur. Babası onaylayan bir ifadeyle gülümser ve "Helen, Se-an'a bak, lâzımlıkta oturuyor," der. Chelsey klozete çişini yapar, annesi de ona bir çıkartma verir; kakasını yaptığında, bir lolipopla ödüllendirilir. Debbie, Sally'nin abisine ve ablasına Sally'nin az önce bir zamanlar onların kullandığı lâzımlık sandalyesine ilk kez kakasını yaptığını duyurur. Tuvalete koşup bakarlar. Bu durumların hepsi, çocukların tuvaleti kullanması için onları cesaretlendiren ödüllere örnektir.

Gülücükler, kucaklamalar, alkışlar ve "Aferin sana, annen büyük tuvalette otururken sen de küçük tuvaletinde oturuyorsun" gibi olumlu ifadeler sosyal ödüllerdir. Tuvaletini yapması sonucunda verilen şeker, incik boncuk ya da çıkartmalar ise elle tutulur ödüllerdir. Sosyal hediyeler tüm çocukları eğitmek için gereklidir. Somut hediyeler tuvalet eğitimini tamamlamak için etkili olarak kullanılabilir, fakat her çocuk için gerekli değildir.

SOSYAL ÖDÜLLER

Çocuğunuz yürümeyi öğrendiğinde onda topladığınız olumlu ilgiyi bir düşünün. Bir çocuğun o ilk cesur adımlarını atışını ve sonunda odanın bir ucundan diğer ucuna tıpış tıpış yürüdüğünü izlemek çok heyecan vericidir. Kendinden emin bir şekilde yürüme yolunda çocuğunuz en ufak bir başarı kaydederken, otomatik olarak olumlu ilginizi çocuğunuzda toplarsınız. Düşüğünde azarlamayın, sadece bekleyin ve tekrar denemeye hazır oluncaya kadar onu izleyin. Tekrar denediğinde, doğal olarak ona döner, bakar, gülümser, el çırpar ve çocuğunuz bu becerisini mükemmelleştirinceye kadar uğraşırken ona odaklanırsınız.

Çocuğunuzun on üç aylıkken ilk kez yürüdüğünü izlediğinizde, caddenin sonunda oturan Sara'nın dokuz aylıkken yürümüş olduğunu düşünmezsiniz. Bir çocuk yürüdüğünde, kendisi için doğru olan zamanda yürür ve önemli olan da budur.

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuz bu yeni becerisini gösterirken, onunla gurur duyarsınız, fakat bu başarının sadece onun başarısı olduğunu bilirsiniz. Ona yürümesi ni destekleyen bir çevre sağladınız; kuvvetli bir zemin ve antrenman yapmak için güvenli bir alan. Ayrıca duygusal ve sosyal destek de sağladınız, işte bu, olumlu ilgi ve cesaretlendirmedir.

Doğru düzgün yürümeye başladığında, evde attığı her adımda artık tezahürat yapmanıza gerek yoktur. Tuvaleti kullanması için çocuğunuza yol gösterirken, yürümesi için kullandığınız sosyal ödülleri bu işe uyarlayabilirsiniz.

Çocukların başarıya giden yolda attıkları her adımda üstlerine odaklanmış olumlu ilgiye ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz tuvaleti kullanması için eğitmek, yürürken onunla ilgilenmekten biraz daha karmaşıktır. Tuvalet eğitiminde sizin rolünüz, çocuğunuz bezlerden külotlara geçerken onu teşvik etmek ve cesaretlendirmektir. Onu izlemeli ve hemen bir başarı beklemeksizin onunla ilgilenmelisiniz. Çocuğunuz bir sonraki adımı atmak için sizden alacağı önerilere ve bazen nazikçe onu zorlamanıza ihtiyaç duyar. Tuvalet eğitiminde sizin rolünüz daha çok kurnazlıktır, fakat olumlu takviyeler de aynı kapıya çıkar.

Tuvalet Eğitiminde Başarıya Heveslendiren Olumlu Tepkiler:

- Çocuğunuz klozette otururken onu hayranlıkla izlemek.
- “Aferin sana, klozete çişini yaptın” demek.
- İşlemi, “İkınıyorsun, kakani itmeye çalışıyorsun. İşte böyle devam et” gibi ifadelerle tarif etmek.
- “Eminim kendinle gurur duyuyorsundur. Lâzımlığa çişini yaptın” gibi tepkiler vermek.

• “Oyuncak ayını klozette otururken gördüm. Orada oturmayı çok seviyormuş” gibi ifadelerle ilgisini çekmek.

• Çocuğunuz o küçük lâzımlığında ya da klozette otururken ona kitap okumak.

• Çocuğunuz klozete tuvaletini yaptıktan sonra onu alkışlamak.

• Babasını ya da büyükannesini arayarak çocuğunuzun tuvaletteki herhangi bir başarısını onlara anlatmak; telefonu çocuğunuzun tuşlamasını ya da konuşmaya kulak misafiri olmasını sağlamak.

• Onur duyduğunuzu göstermek ve o klozette otururken göz teması kurmak. “Klozete hem çişini hem kakasını yaptın. Gururlu ve mutlu görünüyorsun. Annen ve baban da gururlu ve mutlu...” gibi açıklamalarda bulunmak.

• O lâzımlık sandalyesinde oturup antrenman yaparken eğilerek onunla konuşmak.

OLUMLU-OLUMSUZ OLMAYAN DESTEK

Çocukların olumlu hareketlerine ilgi gösterirseniz, olumlu davranmaya devam edeceklerdir. Yanlış davranışlarıyla çok fazla ilgilenirseniz, çocukların olumsuz hareketlere devam ettiğini görürsünüz. Çocuklarla, onların istenmeyen ve uygunsuz olan davranışlarıyla ilgili enine boyuna konuşmak da olumsuz ilgiye girer.

Çocuğunuz lâzımlıkta oturmayı reddediyorsa ona “Neden lâzımlıkta oturmuyorsun.” diye sormayın ve bu işi öğrenmenin öneminden bahsedip durmayı da bırakın. Ebeveynler genelde çocuğun sonunda sanki “Anladım. Tamam, sorun değil. Bu kadar güzel açıkladığına göre artık kakamı klozete yapacağım,” diyeceğini düşünerek, tuvalet prosedürünü en ince ayrıntılarına kadar açıklarlar. Çocuğunuzun ikna etmek için gerçekleştirdiğiniz bu girişimler konuya çok fazla olumsuz ilgi çeker ve davranışları nadiren olumlu yönde etkiler.

Bunun yerine sadece “Biliyorum antrenman yapmak istemiyorsun, fakat 30 saniyeliliğine klozette oturman gerekiyor,” deyin. Nazik ve tutarlı bir şekilde ilerleyin, fakat beklentinizi açıkça ifade edin. Sonra da gösterdiği tüm çabaları övün: “Elinden geleni yaptın, aferin sana.”

Zorlayıcı taktikler -” Önümüzdeki hafta büyükannen ziyarete geldiğinde senin klozete çişini yapmadığını görünce ne düşünecek?”- çocuk için anlamsız ve kafa karıştırıcıdır ve tuvaletteki başarısını engeller. Olumsuz yorumlar ve cevabı beklenilmeyen sorular -” Yine mi altına yaptın? Ne zaman büyüyeceksin?”- hiçbir amaca hizmet etmez.

Tuvalet konusunda buldukları her girişimde ve başarıda olumlu ilgi görürlerse, genelde gelişen vücutları için doğru olan uygun bir yolda ilerleme kaydederler. Tuvalet kazalarında olumsuz

destek alırlarsa ya da önerdiğiniz programa uygun gelişmeler göstermedikleri için onlara olumsuz ilgi gösterirseniz, ilerlemeyi büyük ihtimalle engellersiniz. Olumsuz eleştirilere ya da iğrenmeyi veya memnuniyetsizliği anlatan vücut hareketlerine hiç gerek yok.

Tuvaletteki Başarıyı Engelleyen Olumsuz Tepkiler:

- “Artık bez giymek için çok büyüksün” gibi azarlamak.
- “Arkadaşın Billy külot giyiyor ve o senden küçük” gibi kıyaslamalar.
- “Yine mi altına yaptın? Niye sürekli böyle yapıyorsun?” gibi olumsuz destekler.
- “Büyük kızlar bezlenmez, hayatın boyunca bebek olarak mı kalacaksın” gibi yakıştırmalar.
- Çocuğunuz istediğiniz gibi ilerlemiyor diye iğrenmiş ya da hoşnutsuz görünmek.
- Kaşlarınızı çatıp, gözlerinizi dikip, kafanızı sallayarak “Beni çok kızdırdın. Altına yaptığında seni hiç sevmiyorum,” demek.

- “Bütün arkadaşların öğrendi. Senin sorunun ne!” diye bağırarak.

Eğer bu tür olumsuz eleştiriler çocukların davranışlarını düzeltseydi ebeveynlik çok kolay bir iş olurdu. Maalesef, bu yöntem binde bir işe yarıyor. Hoşnutsuz ifadeler genelde çocuğu güçsüz ve davranışlarını nasıl değiştireceğini bilemez hâle getirir. Neyi nasıl yapacaklarını bilmediklerine göre aynı şekilde olumsuz davranışlarına devam ederler.

AÇIK BİR BİÇİMDE İLETİŞİM KURMAK

Çocuğunuzun, sizin nasıl hissettiğinizi ve ne istediğinizi bilmesini uygun bulacağınız zamanlar da olacak. Şu metodu deneyin:

1. “Ben” zamirini kullanın,
2. Neler hissettiğinizi anlatın,
3. Onayladığınız ya da onaylamadığınız davranışları tam olarak tanımlayın,
4. Sonra da çocuğunuza ne beklediğinizi anlatın.

Örnekler:

- “Kızgırım. Abinin beysbol şapkasına çişini yapmanı istemiyorum. Çişini klozete yapman gerekiyor.”
- “Seninle gurur duyuyorum! Çişini klozete yaptın. Eminim yarın da öyle yapacaksın.”
- “Kirli bezlerini değiştirmekten usandım. Umarım yakında klozete çişini yapmayı öğrenirsin.”
- “Yeni güzel külotunu giymene çok seviniyorum. Biliyorsun, ona çişini ya da kakanı yapmaman gerekiyor.”

• Bugün anaokulunda külotunu ıslatman beni hayal kırıklığına uğrattı. Lütfen tuvaleti kullanmaya çalış.”

Olumlu yorumlar çocuğunuzun başarısına en çok etki eden şeylerdir. Olumsuz tepkiler genelde tuvalet prosedüründe ilerlemelerin karşısındadır ve çocuğunuzun huzuruna zarar verebilir. Çocuğunuz kazara altına yaptığında ve gerileme kaydettiğinde, genelde en etkili şey onu telâşa kapılmadan temizlemektir. Göz teması kurmaya ya da konuşmaya gerek yok. Sadece çocuğunuzun temizleyin ve sonra da onun eğitim için ne kadar hazır olduğunu gözden geçirin. Planınıza devam mı edeceksiniz? Planı değiştirecek misiniz? Çocuğunuza tekrar bez mi bağlayacaksınız?

Hiçbir zaman unutmayın, mutlak güç çocuğunuzdadır. Bu onun vücudu ve kontrol ondadır. Etkiniz oldukça fazla, fakat bir yere kadardır. En iyi malzemeniz, tuvaleti kullanmayı öğrenme yolunda attığı her bebek adımı için olumlu sosyal ödüller vermektir.

BEZ GÜNLERİ

Bez değiştirme zamanı, genelde ebeveyn ve çocuk için olumlu bir zamandır. Göz teması kurar, konuşur ve gülersiniz. Bire bir olumlu ilgi tamamen çocukta toplanır. Ebeveynlerin bu odaklanmayı korumaları ve çocuk, tuvaleti kullanmayı öğrenmeye uğraşırken, ona olumlu ilgi göstermeleri gerekir.

Tuvalet Hikâyeleri

Bez değiştirme zamanı Sally ve oğlu Braden için her zaman eğlenceli geçerdi. Sally, onun altını değiştirirken komik hikâyeler anlatırdı. Sonra, tuvalet eğitimi başlayınca, bu özel zaman yaşanmaz oldu. Braden zihinsel, fiziksel açılarından hazır görünüyordu, fakat pek bir ilerleme kaydetmiyordu.

Aniden Sally'nin kafasında bir ışık yandı. Braden'ı, tuvaleti kullanması için, altını değiştirirken anlattığı komik hikâyelerden birini anlatacağına söz vererek kandırmıştı. Kilit nokta buydu. Bezini değiştirirken hikâye anlatmayı bıraktı, fakat hikâyeleri oğlu klozette antrenman ya da tuvaletini yaparken anlatmaya başladı.

Braden, hikâyeleri ve bu hikâyelerin annesinden getirdiği ilgiyi özlemişti. O klozette otururken, hikâyeler ve ilgi yeniden başladığında, çok çabuk ilerleme kaydetti.

Mesele ortada. Çocuğunuza bezini değiştirirken gösterdiğiniz kadar ilgiyi tuvalet eğitimi sırasında da gösterin ve başarı daha uygun bir biçimde gerçekleşsin.

SOMUT HEDİYELER

Günümüzde ebeveynlerin, çocuklarını tuvaletlerini klozete yaptıklarında şekerle ya da küçük oyuncaklarla ödüllendirmeleri genel bir uygulamadır.

Uyarı: Çocuk fiziksel açıdan çişini ya da kakasını tutup, kendi isteğiyle tuvalete bırakacak kadar gelişmiş değilse, somut hediyeler verme sistemi işe yaramayacak ve onun için doğru bir taktik olmayacaktır. Çocuğunuzdan, fiziksel açıdan gerçekleştiremeyeceği bir şey bekliyor olacaksınız. Bu yüzden çocuğunuzu incik boncuklarla ödüllendirmeden önce onun bu işi fiziksel açıdan yapmak için yeterince gelişmiş olduğundan emin olun.

Bazen ödüllendirme sistemi faydalı olur, bazense tuvalet eğitimi sürecini karmaşıktırarak, ters teper. Örneğin, Alex, aşağıdaki öyküde, annesinin ya da babasının verdiği hiçbir ödülle ilgilenmiyordu.

Tuvalet Hikâyeleri

Alex kendini, istediği zamanda ve şekilde eğitmeye kararlı bir çocuktur. Bir gün annesi Alex'e günde bir saat külotla durması karşılığında ona çok istediği Lego setini almayı teklif etti. İçten içe bir kez külot giymeyi denerse her şeye rağmen o kadar da kötü olmadığını fark edeceğini ve artık külot giymeye başlayabileceğini düşündü. "Asla olmaz." Alex bu teklifi reddetti.

Bazı çocuklar bu tür somut ödüllere olumlu yanıt verirler. Başarı için verilen incik boncuklar bezden tuvalete geçişteki tümseği aşmalarını kolaylaştırır, süreci kişisel-leştirmesini önler ve çocuğa başka bir seçenek sunar. Çocuk tuvaleti anne ve babasını mutlu etmek için kullanmaz, tuvaleti ödül kazanmak için kullanır. Herhangi bir durumda çocuklara seçenek sunulması onlara güç ve kontrol sağlar. İşte size ödül sisteminin bu kontrol duygusunu nasıl sağladığına dair bir örnek.

Tuvalet Hikâyeleri

Üç yaşındaki Jeremy annesinin alışveriş yaptığı eczanede büyük kavanozlarda satılan renkli küçük plastik arabaları çok seviyordu. Birine sahip olabilmek için hep yalvarırdı.

Jeremy eğitiminde biraz sorun yaşıyordu. Annesiyle arasında bir güç mücadelesi başlamıştı. Annesi Je-remy'den tuvalette oturmasını istiyordu, fakat o bunu genellikle ayağını yere vurarak ve bağırarak, "Hayır, hayır!" diyerek reddediyordu. Daha sonra annesi Jeremy'e tuvalete çişini ve kakasını yapmadıkça, televizyon seyredemeyeceğini söyledi. Jeremy umursamadı ve sadece yerde oturup arabalarıyla oynayıp altını ıslatmaya ve kakasını pantolonuna yapmaya devam etti.

Annesi Jeremy'nin zihinsel, sosyal ve fiziksel açıdan hazır olduğunu biliyordu, fakat bazı sebeplerden dolayı onu tuvaletini klozete, yapmaya ikna edemiyordu. Aralarında ikisinin de hissettiği bir çekişme sürüyordu. Bu yüzden annesi ödüllendirme sistemini denemeye karar verdi.

Annesi "Jeremy, bugün sana eczaneden sevdiğin plastik arabalardan aldım. Seçim yapmalısın: Tuvalete gidip bu arabalardan bir tane alabilirsin ya da iç çamaşırlarına işemeyi seçebilirsin. İç çamaşırlarına çişini yapmaya devam edersen benim için sorun yok fakat bunu yaptığında bu arabalardan bir tane bile alamayacaksın," dedi.

Jeremy'nin altı iki saat boyunca kuruydu, böylece annesi Jeremy'nin kendini kontrol edebildiğini anladı. Jeremy iç çamaşırlarını tuvalete tercih ettiğinde annesinin tek söylediği "Jeremy iç çamaşırlarını seçtin, ama unutma tuvalete gittiğinde bunlardan biri senin olacak," oldu. Banyoyu işaret ederek plastik arabalarla dolu kavanozu gösterdi. Jeremy tuvaleti kullandığında bu arabalardan birine sahip oldu.

İki ya da üç gün sonra, Jeremy bu işi gayet iyi başarıyordu. Neredeyse bütün gün altı kuru kaldı ve birçok arabaya sahip oldu. Becerileri gelişti, inanılmaz bir kontrolle altına yapmayı bıraktı ve tuvaleti kullanmaya başladı. Şöyle bir yöntem geliştirdi: Çişinin birazcığını tuvalete yapıp kavanozdan bir araba seçiyor, on beş dakika sonra banyoya geri dönerek çişinin birazını başka bir araba almak için yapıyordu. Onun bu dalaveresini annesi çabucak yakaladı ve dedi ki: "Jeremy, bir araba alabilmek için mesanenin hepsini boşaltmalısın. Mesanenin tamamını boşaltıp boşaltmadığını anlamak için çişini yaparken seni izleyeceğim."

Kavanozdaki renkli plastik arabalar tükenince, ödüllendirme sistemi de bitti. Jeremy tekrar altına yapmaya başladı mı? Hayır. Altına yapmamaya alıştı. Ödüllendirme sistemi Jeremy'e altına yapmaktan tuvalete yapmaya geçişte yardımcı oldu. Artık daha fazla araba ya da daha cezbedici hediyelere gerek kalmamıştı.

Ödüller anında verilmelidir. Çocuk tuvaletini yapar yapmaz ödülünü almalıdır. Çocuğun, bir hafta boyunca kuru ve temiz kaldıktan sonra ödüllendirilmesini gerektiren bir plan işe yaramaz. Bir çocuğun hayatında bir hafta çok uzun bir süredir. En iyisi çocuk her klozete tuvaletini yaptığında küçük bir ödül vermektir.

Eğer daha büyük bir ödül vermek isterseniz, harita ve çıkartma sistemini kullanabilirsiniz. Çocuk her klozete tuvaletini yaptığında bir yıldız ya da çıkartma kazanır. On tane çıkartma kazandığında da bir oyuncak alır. Unutmayın, kazara altına yaptığında çıkartmasını geri almak âdil olmaz.

Ödüllerin başarıyla kullanılmasında bir diğer önemli faktör de şudur: Ödül çocuğun gerçekten çok istediği bir şey olmalıdır. Çocuğunuzun istediği şey şekerlemeyken siz onu çıkartmalarla motive etmeyi denerseniz, zamanınızı boşa harcamış olursunuz.

Tuvalet Hikâyeleri

İki buçuk yaşındaki Sloane, her şeye olumsuz bakıyordu, onun yaşındaki çocuklarda bu durum tipiktir. Ne pahasına olursa olsun tuvaletteki lâzımlık sandalyesinden uzak duruyor, fakat onunla gösteriş yapıyordu.

Annesi Helen, Sloane'un mesanesini kontrol edebildiğini biliyordu, çünkü her sabah altı kuru uyanıyordu. Bir keresinde Helen onu nazikçe lâzımlık sandalyesine oturttu. Sonuç: otuz dakikalık bir sinir krizi. Bundan sonra Sloane, Helen'in onu banyo yapması için banyoya götürmesinin haricinde tuvalete girmedi bile.

Helen, Sloane'un madeni paralardan hoşlandığını fark etti. Beş tane madeni parası vardı ve onlarla her gün oynuyordu. Onları bir para kesesine koyuyor; bir süre etrafta gezdiriyor, sonra da bu madeni paraları başka bir keseye koyuyordu.

Bir gün Sloane annesinden biraz daha para istedi. Şans kapıyı çalmıştı. Helen "Bir tane alabilirsin fakat önce küçük lâzımlık sandalyende oturman gerekiyor," dedi. İşe yaradı. Sloane tuvalete koştı ve elinde para kesesi ve paralarıyla birkaç saniyeliğine lâzımlık sandalyesine oturdu. Tuvaletini yapması, hatta bezini çıkarması bile gerekmiyordu. Helen Sloane'u koleksiyonuna ekleyecği peniyle ödüllendirdi.

Helen ve Sloane bu rutine her gün devam etti. Sloane on tane daha madeni para topladı. Ertesi gün Helen ona ancak annesi bir hikâyeye okuyup bitirene kadar lâzımlıkta oturursa bir para alabileceğini söyledi. O gün Sloane beş madeni para daha aldı.

Ertesi gün, Helen ona, külotunu giyerse on madeni parası olabileceğini söyledi. Sloane kabul etti. O sabah lâzımlık sandalyesine oturdu ve Helen ona bir hikâyeye okurken çişini yaptı. Sloane eğitilme yoluna girmişti.

Ertesi gün Helen bir sürü yeni bozuk para almak için bankaya gitti. Bozuk paraları Sloane'a gösterdi. Paraların yeniliğinden ve parlaklığından Sloane'nun gözleri kamaştı. Helen basit bir şekilde açıkladı "Sloane, bu günden itibaren lâzımlığına her çişini ya da kakanı yaptığında bir para alacaksın." Sloane birkaç kez altına kaçırıldı, fakat para' planı çok etkili oldu. Kısa bir zamanda, eğitimi tamamen bitmişti. Helen paralar bitene kadar kızının tuvalette gösterdiği her başarıda ona bir peni vermeye devam etti.

İki yaşında, olumsuz davranışlar sergileyen çocuklar genelde, başlarda tuvaleti kullanmayı reddeder, çünkü bu iş rıza göstermeyi, uyumlu olmayı gerektirir. Uyumlu olmak bağlılığı simgeler ve iki yaşındaki çocuklar bağımsızlıklarının sınırlarını zorlayıp kendi kontrol mekanizmalarını kullanırlar. Yukarıdaki örnekte, Sloane, bu süreci kontrolü altına sokan madeni paralar için uğraştı.

Sosyal ödüller tuvalet eğitiminde şarttır. Somut ödüller çok yararlı olabilir, fakat her zaman gerekli değildir. Eğitim sırasında çocuğunuzu motive etmek için somut ödüller kullanıp kullanmayacağına, çocuğunuz hakkındaki bilgilerinizi kullanarak karar verin.

6. BOLUM

GÜÇ MÜCADELELERİNİ SONLANDIRMAK

Ebeveynler ve çocuklar, çok çeşitli konulardan dolayı güç mücadelelerine girerler. Giyinmek konusunda yaşanan güç mücadelesi, arabanın hangi koltuğuna oturulacağına dair yapılan güç mücadelesi ve her gün saatinde dışarı çıkma konusunda yaşanan güç mücadelesi, bunlardan birkaçıdır. Güç mücadelesi ebeveynle çocuk arasında kimin güçlü olduğuyla ilgili bir savaştır. Böyle bir güç oyunu bittiğinde, hiçbir şey sonuca ulaşmaz ve aynı savaş tekrar tekrar yaşanır.

Ebeveynler, çocuğun tuvalet kullanma eğitimine fazlasıyla duygusal yatırım yaptıklarında lâzımlık eğitiminde güç mücadelesi ortaya çıkar. Başarılı bir rehberlik için ebeveynler etkilerinin nerede başlayıp biteceğine dair net bir düşünceye ihtiyaç duyarlar. Unutmayın ki çocuğunuz ayrı bir bireydir ve mutlak kontrol ondadır. Çocuğunuzu yatağına koyabilirsiniz, fakat ne zaman uykuya dalacağını kontrol edemezsiniz. Onlara yararlı ve lezzetli yiyecekler sağlayabilirsiniz fakat yutmaya zorlayamazsınız.

Aynı şekilde onları tuvaleti kullanmaları için kandırabilir ve cesaretlendirebilirsiniz, fakat etkiniz sınırlıdır. Ebeveynler güçlü ve duygusal taktiklerin sınırlarını aşınca genellikle bu güç mücadelesiyle sonlanır, bunlar kontrol üzerine yaşanan duygusal çekişmelerdir. Bu tür güç oyun-

larma eğilimli ebeveynler kendi çocuklarını ayrı bir birey olarak görmekte zorlanırlar; kaka ve mesane alışkanlıklarının üstünde kontrol kurabileceklerini inanırlar. Çocuk ise sadece kendinin bu oluşumu kontrol edebileceğini bilir ve ebeveynlerinin isteklerine razı olmayı reddeder.

Tuvalet Hikâyeleri

James, ebeveynleri Jerry ve Julie onu eğitmeye başladığında otuz üç aylıktı. Çişini tuvalete yapmayı hızlı ve kolay bir şekilde öğrendi. Kaka yapması ayrı bir hikâyeydi. Kabızlığa eğilimi vardı bu yüzden kaka yapması genellikle acı vericiydi.

Jerry ve Julie, James'in tuvaleti kullanması için bütün teknikleri denedi. İlk olarak ödüllendirmeyi denediler: Eğer tuvalete kakasını yaparsa yeni bir oyuncak araba alacaklardı. Daha sonra cezalandırmayı denediler: Her altına kaka yaptığında on dakika odasında kalma cezası verdiler. Ne yaparlarsa yapsınlar, James altını kirletmeye devam etti. Dokuz ay boyunca her hafta Jerry ve Julie değişik metotlar denediler. Her tekniğe sakın ve soğukkanlı bir tavırla başladılar, fakat bunlar kötüleşerek sinir ifadeleri ve kızgınlıkla sonuçlandı. James her zaman gözyaşlarına boğuldu.

Son yaklaşımları, James'i bütün gün dikkatle izlemek, •kaka yapmaya başladığını gösteren, ıkınma ve zorlanmaları beklemek oldu. Kakasını yapmaya başladığını hissettikleri an, onu kaptıkları gibi klozete oturttular. Klozete oturduğunda da kakasını yapması için onu cesaretlendirdiler, fakat o, kakacı yapmayı reddederek uzun bir süre oturdu. Klozetten kalktığı anda altma yaptı. Kontrolü olağanüstüydü.

James bunu yaptığında, ebeveynleri değişimi için duygusal tepkilere başvurdular.

“Yine mi altma kaka yaptın? Neden sürekli bunu yapıyorsun. Bu pislikten başka bir şey değil. Bunun için artık çok büyüksün. Bu iğrenç bir şey. Artık senin pis giysilerini temizlemeye dayanamıyorum.”

Bu tür güç mücadelelerinde duyguların yoğunlaştığını görmek olasıdır. Fakat bu güç mücadelesini sürdüren sadece Jerry ve Julie'nin duygusal tepkileriydi. Muhtemelen gerçekleşen şu: Bir noktada James artık fark etti ki altma kaka yapması ebeveynlerinin öfkeye kapılması için yeterliydi. James hem ebeveynlerinin duygusal durumunu kontrol etmekten hem de bunun sağladığı kişisel gücü kullanmaktan kendini alıkoyamıyordu.

Uzaktan bakıldığında, kızgın ebeveyn tutumu, tuvalet eğitimini ilerletmek için uygulanabilir bir teknik gibi görünebilir. Her şeye rağmen, bütün çocuklar ebeveynlerini mutlu etmek ve sinir patlamalarından uzak tutmak istemezler mi? Belki bazı çocuklar, ama hepsi değil.

Ailenin olumsuz alışkanlıkları sorunu büyüttü. Bu şöyle gelişti: Anne ve baba, James'in tuvalete kaka yapması için yeni bir plan geliştirdi. Ama o ne olursa olsun bunu reddedip altma kaka yapmaya devam etti. Anne babası çok sinirlenip hüsrana uğradı ve James yine gözyaşlarına boğuldu. Daha sonra annesi ve babası omuzlarını silkip yenilgiyi kabul ettiler. En sonunda ebeveynlerden biri onu

temizlerken, klozete kaka yapması için ona yalvardı. Bu davranış -hoş olmasa da- James'in gününe bir tutarlılık getirdi.

Çocuklar sürekli olarak ebeveynlerini olumsuz da olsa eski davranış biçimlerine yöneltirler çünkü bu rutinler hayatı tahmin edilebilir kılar. Bu tür rutinleri değiştirmek zordur, fakat imkânsız değildir.

Unutmayın, yukarıdaki örnekte soruna katkıda bulunan anahtar faktör James'in bu olumsuz kaka rutinine ge-

reğinden fazla ilgi gösterilmesiydi. James'le ebeveynleri arasındaki ilişki, James'in kaka alışkanlığı etrafında dönüyordu. Savaşı bitirmek için ebeveynlerinin kendi oğullarıyla kurdukları bu ilişkideki odak noktasını değiştirmeleri gerekiyordu.

GÜÇ MÜCADELELERİNE TEPKİLER

Güç mücadelelerini bitirebilmek için ebeveynlerin bir plana ve doğru bir tutuma ihtiyaçları vardır. Bazen ebeveynler bu tür mücadeleleri güç ve kontrollerini sürdürerek çözerler; çocuğun güvenliği söz konusu olduğunda -mesela emniyet kemeri takmak- bu gereklidir. Diğer durumlarda çocuğa bir seçenek sunularak ebeveynle çocuk arasında bir anlaşmaya varılabilir. Örnek olarak, eğer bir baba kızıyla giysi konusunda çatışıyorsa, kızma ne giyeceği konusunda bir seçenek sunarsa bu sorunu aşabilirler. Seçenekler çocuklara belli ölçüde kontrol sağlar ve genellikle güç mücadelelerine son verir.

Bazı durumlarda, mesela lâzımlık eğitiminde ebeveynlerin güç mücadelesini bırakmaları uygundur. Ebeveynler çiş ve kaka alışkanlıkları gibi, hiç kontrol edemeyecekleri bir alanda kontrol kullanmaya çalıştığında, en iyi çözüm bundan vazgeçmeleridir. İş çocuğa tuvaleti kullanmayı öğretmeye gelince, ebeveynlerin etkisi çoktur, fakat öğrenme süreci biter de güç savaşı patlak verirse, ebeveynlerin geri çekilmesi gerekir. Yukarıdaki örnekte Julie ve Jerry, maalesef bunu yapmadı. Sonunda oğullarını klozete kaka yapmaya ikna edeceklerini düşündüler. Oğullarının vücudunda meydana gelen şeyleri kontrol edebilecek bir teknik bulabileceklerini sandılar.

James'i iş birliği yapmaya ikna etmek için sayısız girişimde bulundular. James'le, şu kaka alışkanlığını değiştirirse hayatın ne kadar kolaylaşacağı ve tuvaleti kullanmanın önemi üzerine bitip tükenmeyen konuşmalar yaptılar. Neden kakasını altına yapıp durduğunu sordular. Hatta ona klozete kakasını yapmazsa hayatını nasıl sürdüreceğini bile sordular.

Pek çok ebeveyn gibi, bir şekilde oğullarının tuvalete gitmesinin ne kadar önemli ve kolay olduğunu anlamasını, iş birliği yapıp onlara katılmasını sağlamaya çalıştılar. Böyle bir sonuca ulaşılması hiç olası değil.

Bu tür istekler yarışmasını sonlandırmak için, ebeveynlerin savaşı kaybettiklerini kabul etmeleri gerekir. Bunu fark ettiklerinde, savaşı bırakıp kontrolü tamamen çocuklarına devretmeliler. Bu durum mantığa aykırı görünüyor, fakat ebeveynler bu işe karışmayı bıraktığında, çocuk genelde tuvaleti kullanmaya başlar.

LÂZIMLIK EĞİTİMİNDE GÜÇ SAVAŞINI BİTİRMENİN AŞAMALARI

Ebeveynle çocuk arasındaki sorunlar bazen kaka eğitimiyle, bazen çiş eğitimiyle, bazen de ikisiyle de ilgilidir. Sorunun büyüklüğü ne olursa olsun, çözüm aynıdır. Aşağıdaki bir kaka eğitimi örneğidir, fakat aynı yaklaşımı pekâlâ çiş eğitimi savaşlarında da uygulayabilirsiniz.

Birinci Aşama

Çocuğunuza şunu söyleyin, “İstemiyorsan tuvalete kakam yapmak zorunda değilsin. Bir gün kakayı klozete yapacaksın, fakat şimdilik külotuna yapacaksan benim için sorun değil. Kakayı klozete yapma kararı tamamen senin kontrolün altında. Seni zorlayamam.”

İkinci Aşama

Çocuk kakasını altına yaptığında onu banyoya götürüp temizleyin. Vücut dilinizin ve ses tonunuzun tamamen açık olması çok önemlidir. Oflamaym, iğrenmiş, sıkılmış ya da kızgın görünmeyin. Çocuğunuzu temizlerken göz teması kurmamaya çalışın; konuşmayın, sadece mümkün olduğu kadar çabuk onu temizleyip günün üze devam edin.

Üçüncü Aşama

Çocuğunuzun kakasını yapmak üzere olduğunu gösteren işaretleri kollamaya çalışmayın. Hatta altına kakasını yaptığını fark ederseniz, yavaşça oradan uzaklasın. Çocuğunuz altına yaparken, ona ilgi göstermek istemeye-ceksinizdir. Onun yanında kaka eğitiminden bahsetmeyin. Tuvaleti kullanma konusunda imalarda ya da önerilerde bulunmayın.

Dördüncü Aşama

Çocuğunuzla aranızda kaka eğitiminden tamamen uzak bir ilişki kurun. (Öneriler için 9. Bölüm’e bakın.)

Beşinci Aşama

Bu yeni yaklaşıma başladıktan bir hafta kadar sonra çocuğunuza artık altına kaka yaptığında onu temizleye-meyeceğinizi bildirin. Çocuk kakasını altına yaptığında, onunla banyoya kadar gidip onu küvete koyun. Kendini temizlerken her aşamada ona yol gösterin, vücut dilinizi ve ses tonunuzu kullanarak tamamen kayıtsız davranın. Onu cesaretlendirmeniz, arkadaşça ve kibar davranmanız gerekiyor, fakat kendini elinden geldiği kadar temizlerken soğukkanlı olmanız da gereklidir. Sonunda temizlenip temizlenmediğine bakmanız önemli, gerekiyorsa son müdahaleyi siz yapın. Amacınız, çocuğunuza altına yapmanın doğal sonucunun kendi kendisini temizlemek olduğunu öğretmektir. Çocuğunuzun bu durumda biraz hüsrana uğradığını ifade etmesi normaldir, fakat ona bunun bir ceza olduğu mesajını vermemeye dikkat edin.

Altıncı Aşama

Çocuğunuz duygusallaşırsa onun duygularını paylaşın, “Biliyorum, altına yaptıktan sonra kendini temizlemek pis ve zor bir iş. Bunu yapmaktan hoşlanmıyorsun.” Sonra yine sınırları koyarak, “Yine de külotuna kaka yaptığında bunu temizlemek senin işin. Ayakkabılarını ve çoraplarını çıkarmana yardım edeceğim,” deyin. Dilinizin ucuna şöyle bir cümle de gelebilir “Kakanı klozete yapsaydın, bu pislikle uğraşmak zorunda kalmayacaktın.” Fakat en iyisi böyle bir yorum yapmamak. Bunun yerine, iyimser bir yaklaşım kullanın, “Bir gün kakayı klozete yapacaksın. O zaman kendini temizlemen gerekmeyecek.”

Yedinci Aşama

Tuvaleti kullanma konusunda becerikli küçük bir kuzeni, komşuyu ya da arkadaşı eve çağırarak iyi bir fikirdir. Çocuğunuzun, onun klozete kakasını yapmayı nasıl başardığını görmesi için çağıracağınız çocuğun ebeveynlerine onunla tuvalete gitmesine izin verip vermeyeceklerini mutlaka sorun. Ayrıca, küçük misafirinizden de izin isteyin. Bu olayın gerçekleşmesinde üstlendiğiniz role de dikkat edin. Olay ne kadar doğal gerçekleşirse o kadar iyi olur.

Başka bir fikir de çocuğunuzu haftanın birkaç günü kaliteli bir anaokuluna bırakın, böylece diğer çocukları kakalarını tuvalete yapmasının ne kadar kolay olduğunu görebilir. Bu yeni çevrede, yardıma hazır öğretmenlerle çocukları izlemek, çocuğunuzu kakasını yaparken klozete kullanmaya teşvik edebilir. Çocuğun bu işin nasıl yapıldığını örneklerle etrafında görmesi, bu işlemin olabirliğini anlamasını sağlar.

Amaç, çocuğunuzun klozete kaka yapmanın kirli külotlarını temizlemekten daha kolay olduğunu keşfetmesidir. Bunun çocuğunuzun kendi yoluyla ve kendi zaman-lamasıyla öğreneceği bir şey olduğunu kavrayın.

Sekizinci Aşama

Gün boyunca iki kez çocuğunuzun klozete oturması gereken zamanlar yaratın. Buna Kaka Zamanı diyebilirsiniz. Çocuğunuzu tuvaletini yapmak zorunda olmadığına ikna edin, sadece beş dakika boyunca klozette oturması gerekiyor. Başlarda, sadece bir dakika kadar oturabilir; fa-, kat yavaş yavaş bu süreyi beş dakikaya çıkarın. Ona bir hikâye okuyabilirsiniz, kitaba kendisi de bakabilir ya da teypten bir hikâye de dinleyebilir.

Başlarda, klozette kıyafetleriyle oturabilir, fakat sonra onu külotunu indirmesi için ikna edin. Kaka Zamanı çocuğunuzun klozette otururken kendini rahat hissetmesini sağlar. Daha sonra, klozeti kullanması için doğru zaman geldiğinde, bu deneyim onun için yabancı ya da korkutucu olmayacaktır.

Dokuzuncu Aşama

Artık duygusal yönden geri çekilin ve çocuğunuz sonunda klozete kakasını yapmaya karar verene kadar sakin bir şekilde bekleyin. Bu süreci hızlandırmazsınız.

Onuncu Aşama

Çocuğunuz sonunda tuvalete gittiğinde, ilgi gösterin fakat övgülerin dozunu kaçırmayın. Basitçe “Aferin sana” demeniz yeterli ama yanında bir de buzdolabına asmak üzere elde yapılmış bir “Tebrikler” sertifikasıyla birlikte.

İşte size bir annenin lâzımlık eğitimiyle ilgili güç savaşını nasıl çözdüğüne dair detaylı bir hikâye:

Tuvalet Hikâyeleri

Amy neredeyse beş yaşına gelmişti ve sonbaharda anaokuluna gidecekti. Kaka eğitimini almıştı, fakat hâlâ günde iki-üç kez çişini altına yapıyordu. Annesi, Rebecca, onu anaokulundan aldığı anda, Amy’yi oyuna dalmış bir vaziyette ve altı tamamen ıslak buluyordu; ıslak kıyafetlerinden rahatsızlık duymuyor, hatta bunun farkına bile varmıyordu.

Rebecca bu çiş yapma bulmacasını çözmeye çalışırken, neredeyse her gün taktik değiştiriyordu. Bir gün onu klozete çişini yapması için yeni bir oyuncakla ödüllendirmeyi denedi, fakat Amy kazara altına yaptığı anda ona temiz giysiler giydireceğine kontrolünü kaybedip bağırarak onu azarladı. Ertesi gün ıslak giysileri tamamen görmezden gelmeyi denedi, fakat ikinci kazadan sonra kendini gergin ve sinirli buldu. Ertesi gün saatte bir Amy’ye tuvalette oturmasını hatırlattı. Amy orada oturdu. Bazen çişini yaptı, bazen yapmadı, fakat kazara altına yapmaya devam etti. Her gün başka bir yaklaşımla karşılaşmak Amy’nin kafasını karıştırdı.

Rebecca paniğe kapıldı ve Amy ile bir güç savaşıma girdi. Ona bağıramayacağını, onu azarlayamayacağını ve cezalandıramayacağını biliyordu, fakat Amy altına yaptığında, sinirlendiğini hissediyordu. Eğer seneye anaokulunda da altına yapmaya devam ederse ne olacağını merak ediyordu. Ya birinci sınıfta da altına ıslatmaya devam ederse?

Rebecca onu deli eden şeyin Amy'nin ıslak çamaşırlarından hiç rahatsız olmaması olduğunu iddia etti. Amy'nin bu ıslak giysilere üzüldüğünü ya da en azından tuvalete gitmeye çalıştığını görebilse daha sabırlı olacağını düşündü. Fakat Amy hiç üzgün görünmüyordu.

Rebecca, Amy'nin pediatristine danışmaya karar verdi. Doktor Amy'nin mesanesinden gelen tuvalete gitmesi gerektiği sinyalini çok az aldığından şüphelendi. Bazı çocuklar bunu çok güçlü hissediyor, fakat Amy hissetmiyordu. Sonuç olarak, vücudundan gelen, çiş zamanının geldiğini belirten sinyalleri tanıyacak kadar olgunlaşması için pek çok çocuktan daha fazla zamana ihtiyacı vardı.

Amy'nin ilgisizliği Rebecca'yı kızdırdı, fakat fark etti ki Amy'nin bu ıslanma durumuna verdiği tepkileri kontrol etmesine imkân yoktu. Rebecca kendi duygusal tepkisini kontrol edebilirdi, fakat kızıminkini edemezdi. Bunun yanı sıra, Amy'nin, annesinin bu işe kızmasına bir anlam verememesi normaldi.

Pediatrist, Rebecca'ya hislerini kenara bırakıp, bir plan geliştirmesini tavsiye etti. Amy'nin çiş yapma becerisi gelişinceye kadar dayanması gerekiyordu.

Bu sorunda başka faktörlerin de payı var: Rebecca arkadaşlarının ve ailesinin Amy'yi yargılamasına üzülyordu. Etrafındaki bu insanların kaşlarını kaldırıp kafalarını salladıklarını görüyordu. Ayrıca, Amy'nin babası, kızı her altına çişini yaptığında ona şaplak atmak istiyordu. Şaplak yiyeceğini bilirse Amy'nin bu cezayı engellemek için tuvaleti kullanmaya başlayacağını düşünüyordu. Amy'nin babası, doktorun söylediklerine inanmak istemiyordu.

Pediatrist, Rebecca'ya ve kocasına, Amy'nin sorununa gelişimindeki bir gecikme olarak bakmalarını tavsiye etti. Bir uzman onlara Amy'nin beş ila altı yaşma kadar yürüyemeyeceğini söyleseydi, Rebecca ona ayağa kalkıp dolaşması için bağırılmayacaktı. Sabırlı davranıp sorunu ailesine ve arkadaşlarına açıklayacaktı; Amy yürümeyi öğrenmek için mücadele verirken, ona yardım edip yol gösterecekti.

Amy, vücudundan gelen ve tuvalete gitmesi gerektiğini söyleyen sinyalleri tanımayı öğrenirken, Rebecca'nın aynı tavrı, ona yardım etmekte de kullanması gerekiyordu. Yakınlarına sorunu açıklamalı ve onlardan destek istemeliydi. Kocasının şaplak atmasının, kızını çişini tuvalete yapması için motive etmeyeceğini anlamasını sağlamalıydı.

Rebecca, Amy'nin anaokulunda, hatta birinci sınıfta da çişini altına yapması ihtimalini düşünmeliydi. Eğer durum böyle olursa, öğretmenlerine sorunu bildirmeyi, okulda fazladan giysi bırakmayı ve Amy'ye altı ıslandığında yapması gerekenleri anlatmayı planladı.

Rebecca'nın ayrıca bu durumu kızma açıklaması gerekiyordu. "Amy, doktor diyor ki senin vücudun diğer ço-cuklarınkinden farklıymış. Birçok çocuk çişinin geldiğini net bir şekilde hissediyor; vücutları neredeyse bir itfaiyenin sireni gibi onlara tuvalete koşup klozete oturmalarını söylüyor, senin vücudun böyle güçlü sinyaller vermiyor bu yüzden senin bu sinyalleri daha dikkatle dinlemen, gerekiyor. Bazen duyacaksın, bazen duymayacaksın. Bir süre sonra her seferinde duymaya başlayacaksın.

Daha sonra Rebecca'nın günlük temel davranışlarda nasıl bir yol izleyeceğine karar vermesi gerekiyordu. İki muhtemel metodu düşündü:

* Çocuğa tuvaleti kullanmayı öğretirken şaplak atmak kesinlikle uygunsuz bir davranıştır. Poposuna atılan tokatlar, çocuğu aşağılamak ve ebeveynle çocuk arasında kırgınlık yaratmak suretiyle sürecin tamamlanmasını geciktirir.)

• Birinci seçenek. Saatte bir Amy'ye tuvalete gitmeyi hatırlatmak. Bilin ki bazen çişini yapacak bazen yapmayacak. Yine bilin ki buna rağmen altına yapabilir. Bu metodun altında yatan düşünce, Amy'ye, tuvalete gitme ihtiyacı üzerine düşünme alışkanlığı kazandırmak, tuvaleti kullanmasını, umut verici bir şekilde vücudundan gelen sinyalleri tanınmasını ve sonunda bu konuda kontrolü kazanmasını sağlamaktır. Aynı zamanda, bu metotla, daha çok başarı sağlayabilir.

• İkinci seçenek. Amy'nin, ıslandığında giysilerini değiştirmesini sağlamak dışında hiçbir şey yapmamak. Bu yaklaşım, topu Amy'ye atmak olur. Amy'nin zamanla kendi kendine yeteceğine inanın ve güvenin.

Rebecca, üzerinde tek bir değişiklik yaparak ikinci şıkkı seçti. Evde, Amy çok nadiren çişini altına kaçırırdı. Anaokulunda ya da arkadaşlarının evinde oynarken ise kazalar daha sık meydana gelirdi. Sorunun bu yönünü inceleyince, Rebecca kızına, evde değilken çişini tutacak ince naylon külot giydirdi. Böylece etraftakilerin giysileri ıslandığında olumsuz tepkiler vermesini önlemiş oldu.

Ebeveynler güç mücadelesini sonlandırmak için bir plan geliştirdiğinde, ona bağlı kalıp sabretmeleri çok önemlidir. Önemli gelişmeler görmek için üç hafta kadar beklemeleri gerekir. Düzelmeler nadiren hızlıca olur. Unutmayın ki, sabırlı, inatçı ve planlı hareket etmelisiniz. Her gün plan değiştirmek çocukları sersemletir ve onlara yardımdan çok zararı dokunur.

GÜÇ MÜCADELESİNDEN KAÇINMAK

Çiş eğitimini almış pek çok çocuk kakasını yapmak için yine de bez ister. Böyle olunca ebeveynler genelde çocukları tarafından kontrol edildiklerini hisseder ve bu isteği reddedip, bunun yerine tuvaletini yapması için çocuklarına yalvarır ya da bezlerden klozete geçmeleri için baskı yaparlar. Bunun sonu güç savaşı olur. Bu sorun, düşündüğünüzden çok daha yaygındır, bu yüzden kendinizi yalnız hissetmenize gerek yok.

Çocuğunuza bez vermek önemlidir. Eğer vermezseniz, pek çok çocuk (aşağıdaki hikâyedeki John gibi) günlerce kaka yapmayı reddedecek, kabızlık başlayacak, kakasını tutacak ve muhtemelen istem dışı olarak altına kaka yapacak (daha fazla bilgi için 8. Bölüm'e bakın). Bu bir çocuğun vücudu için çok tehlikelidir.

Çocuğunuz çiş eğitimi aldıktan sonra kaka yapmak için bez istiyorsa, yavaş yavaş ona klozete kaka yapmayı öğretin. Unutmayın ki paniğe kapılmamalısınız; önünde sonunda çocuğunuz oraya kakasını yapacaktır.

Tuvalet Hikâyeleri

Lucy'nin oğlu John, neredeyse dört yaşındaydı. Kaka yaparken altının bezli olmasında ısrar ediyordu. Bir yıldan fazla zamandır çişini tuvalete yapıyor, fakat kakasını yapmıyordu.

Lucy bilinen tüm numaralan denedi. Kakasını bir kez klozete yaparsa onu oyuncak mağazasına götürüp ne istiyorsa alacağını söyledi. Bu vaatler hiçbir işe yaramadı. Bağırды, tehdit etti, yalvardı, ikna etmeye çalıştı ve hatta şaplaklar attı, fakat hiçbir şey ona kakasını tuvalete yaptırtamadı.

Böylece sonunda, evdeki bezler bitince, Lucy oğluna artık bez almayacağını söyledi. Bezi olmazsa oğlunun tuvalete gitmek zorunda kalacağını düşündü. John ise beş gün boyunca kakasını tuttu.

Lucy, mantığını kullanarak yine gidip bez aldı. John eski, "Bez istiyorum" alışkanlığına döndü. Kakasını bezine yapmak için odasına gitti ve sonra Lucy onu temizledi.

Biraz kafa yorduktan sonra Lucy'nin aklına şöyle bir şey geldi. Bir gün oğluna "John, bu senin vücudun. Hayatının geri kalanında bez istiyorsan, sana bezini-vereceğim ve seni hep aynı şekilde seveceğim," dedi.

"Fakat bezini giydiğinde kakayı yapman için tuvalete gitmeni istiyorum. Böylece hem odanı kokutmazsm hem de seni orada daha rahat temizlerim," dedi. John bunu kabul etti.

Birkaç kez tuvalette bezine kakasını yaptıktan sonra, Lucy bir öneride bulundu, "John, bezini bağladığımda, klozette oturmanı istiyorum." Başlarda altında bezle klozette otururken kakasını

itmekte zorlandı. Çömel-mekten oturmaya geçmek biraz zordu. Zamanla, annesinin de yüreklendirmesiyle, altında beziyle klozette oturmaya alıştı.

Lucy, aynı zamanda John'un günde iki kez kısa bir süre için külotsuz bir şekilde klozette oturup kaka yapmayı prova etmesini gerektiren bir antrenman zamanı başlatmıştı. Lucy, John'u tuvaletini yapması gerekmediğine ikna etti, sadece orada oturması gerekiyordu.

Alıştırma yapmak için klozette otururken, Lucy ona klozete kakasını yapmak istemeyen küçük bir oğlanla ilgili uydurduğu bir hikâye anlattı. Hikâyede çocuğun klozette oturarak alıştırmayı yaptığı fakat sonunda hep kakasını bezine yaptığı bölümler de vardı. Hikâyeye, çocuğun bir gün klozete kakasını yapmaya karar vermesi ve sonunda bu görevi tamamladığında kendisiyle gurur duymasıyla bitiyordu.

John bu hikâyeyi çok severdi. Lucy'nin atladığı ya da değiştirdiği bölümler olursa hemen annesini uyarırdı.

Sonunda bir gün aniden, John altında beziyle klozette otururken, "Anne, bezimi çıkarabilirsin," dedi ve bu hikâyeye de böyle bitti. Kakasını klozete yaptı. Bu işi iyice öğrenmesi de iki hafta sürdü.

Amy'nin, James'in ve John'un hikâyelerinden öğrenilecek şey nedir? İlk olarak çocuklar mesane ve bağırsak kaslarını kontrol eder. Bir çocuğa zorla tuvaletini yaptırmanın hiçbir yolu yoktur. Aslında, duygusal bir güç savaşına girerseniz, çocuklar kendi lâzımlık eğitimi çizelgesinin zamanına göre ilerleyecekleri yerde, onları geciktirirsiniz. Klozete tuvaletini yapmak çocuğunuzun kararı olmalı, sizin değil.

GUÇ MÜCADELELERİNE MEYİLLİ KARAKTER TİPLERİ

Çocuklarıyla lâzımlık eğitimi konusunda güç mücadelesine giren ebeveynlerin arasında bir benzerlik var gibi görünüyor. Ebeveyn, ebeveynliğin pek çok yönünü kontrol etme eğilimindedir. Çocuğun giysilerini, aktivitelerini, yiyeceklerini ve arkadaşlarını onlar seçer ve katı disiplincilerdir.

Güç mücadelelerine meyilli olan ebeveynler, çocukları daha hiç hazır değilken, onlardan olgunluk beklemekte ısrar ederler. Çocuğun, kabul edilebilir davranışların olduğu dar bir yolda yürümesini talep ederler ve çocuk bu yoldan saptığında onu çok sert bir şekilde cezalandırırlar. Çocuk şuursuz bir şekilde hayatta kontrol edebileceği tek şeyin çiši ve kakası olduğu hissine kapılır ve bunu kanıtlamak için her şeyi yapar.

Kendinize bir bakın. Çocuğunuzun davranışlarını göz önünde bulundurarak beklentilerinizi değiştirebiliyor musunuz? Çocuğunuz için her karar verişinizde kendinize sorun, "Buna çocuğum da karar verebilir mi?" Cevabınız evetse, geri çekilin ve bırakın kararı o versin. Bu, çocuğunuzun haya-

tının olumlu ve uygun alanlarını kontrol etmesini sağlayacak ve kaka yapma meselesini sürdürmek ona eskisi kadar önemli gelmeyecektir.

Tuvalet Hikâyeleri

Kathy, Brady ve oğulları Michael'da da durum buydu. Lâzımlık eğitimi konulu bir güç mücadelesi başlamıştı. Üç yaşındaki Michael klozete kaka yapmayı reddediyordu. Annesi ve babası onu klozette oturmaya zorluyordu; onu orada tutuyorlardı, çünkü bağırsaklarını boşaltması gerektiğini biliyorlardı. Klozete kaka yapmak ya da altını kirletmek yerine, Michael günlerce kakasını tutmaya başlamıştı. Kathy bir hemşireydi ve bunun oğlunun vücudu için çok zararlı olduğunu biliyordu.

Michael, annesi ya da babası bez giymesine izin verdiğinde nihayet kakasını yapıyordu, fakat bu ancak kızgın taleplerden sonra gerçekleşiyordu.

Brad ve Kathy Michael'la kaka eğitimi meselesinde derin bir duygusal handikapa düşmüşlerdi. Michael'ı vücutsal fonksiyonlarının kontrolüne sahip olan, ayrı bir birey olarak göremiyorlardı. Kendi duygularının kontrolünü kazanmaları gerektiğini biliyor, fakat bunu yapamıyorlardı. Michael'm kaka meselesi sadece oğullarıyla kurdukları ilişkiye değil birbirleriyle olan ilişkilerine de hükmediyordu. Evin her yerinde savaş bayrakları uçuşuyordu.

Kathy, Michael'm pediatristini aradı. Pediatrist de ona oyun terapisinde uzman bir psikologu tavsiye etti. Michael, terapistle görüşmeye başlayınca, Kathy ve Brad kaka meselesinde rahata kavuştular. Michael ihtiyacı olan yardımı alıyordu bu yüzden onlar da güç mücadelesini sonlandırabileceklerini hissettiler. Bunu takip eden haftalar içinde Michael klozete kakasını yapmaya başlamıştı.

Çocuğunuz tuvalet eğitimi konusundaki tüm girişimlere direniyorsa, çocuğunuzun duygusal ya da fiziksel açıdan acı çektiğini düşünüyorsanız, pediatristinizden ya da aile doktorunuzdan bir psikolog veya çocuklar üzerine uzmanlaşmış bir psikiyatru görünmek için tavsiye alm. Bazen çocuğın tuvaletini yapmaya gösterdiği direnişini kırmak için bir terapistin yardımına ihtiyaç vardır. Ayrıca, eğitimin yükü omuzlarınızdan kalkıp becerikli bir profesyonele geçtiğinde, kendinizi çok rahatlamış hissedeceksiniz.

İKİ ÖNEMLİ HUSUS

Tuvaletini yapma sorunları başladığında, önce çocuğunuzun pediatristine ya da aile doktorunuza danışın. Bedensel işlevlerinin doğru çalıştığından emin olmak için çocuğunuzun fiziksel açıdan kontrol ettirin. Çocuğunuz mesanesinin kontrolünden yoksun gibiyse, ya da kakasını beş günden fazla tutuyorsa, mutlaka bir doktora gidin. Çocuğunuzun altını ıslak ya da kirli bırakmayın. Bazı ebeveynler bu ıslak ya da kirli olmanın iğrenç hissini uzatmanın çocuğ tuvaleti kullanma konusunda

motive edeceğine inansa da sevecen ve sıhî bir şekilde çocuğun altını değiştirmek daha etkilidir. Böylece çocuk kuru ve temiz iç çamaşırlarına alışır. Ayrıca, bunu yapmak, çocuğu değişmeyen bezlerin yol açtığı isilik ve maya enfeksiyonlarından korur.

7. BOLUM

GECE EGITIMI VE YATAK ISLATMA

Çocuğunuz gün boyunca tuvaleti kendinden emin bir şekilde kullandıktan sonra, onu şekerlemelerde de ve gece uykusunda da kuru kalmaya teşvik etmenin zamanı geldi. Genelde, gündüz uykularında ebeveynlerin de teşvikiyle doğal olarak kuru kalınır. Mesane kasları çocuk uyurken çişini tutacak kadar güçlenir. Bazı çocuklar ise şekerleme yapmayı keserler böylece sorun ortadan kalkar.

Ebeveynler çocukları uyurken ya da şekerleme yaparken, altına bez bağlarsa onlara tuvalet ve bez arasında bırakacak karmaşık bir mesaj vermiş olacaklarını düşünerek bundan kaçınırlar. Çocuğa, “Artık bez mez yok, yalnızca bebekler bez kullanır,” dersiniz, o zaman büyük oğlunuzun ya da kızınızın uyurken neden bez kullanması gerekiyor? Bu durumun çocuğunuza ne anlattığını merak ediyor musunuz?

Hepsinden önce, bebeklerle bezleri aynı kefeye koymayarak, bu bağdaştırmayı önleyebilirsiniz. Pek çok yeni yürümeye başlayan çocuğun altı bezlidir, üç yaşındaki çocukların altı bezlidir; mesane kontrolünde sorun olan insanların da altı bezlidir ve pek çok yaşlı insanın da altı bezlidir. Gün boyunca tuvaleti kullanan bazı çocuklar gece boyunca ya da gündüz şekerlemelerinde beze ihtiyaç duyar.

Çocuğunuz gündüzleri düzgün bir şekilde tuvaleti kullanırken ve yatarken ona neden bez bağladığınızı sorguladığında, çocuğunuzu tam olarak şu şekilde ikna edin; “Bir gün uyurken beze ihtiyacın olmayacak, fakat şimdilik en iyisi bezle yatman, böylece giysilerin, pijamaların, çarşaf lar ve battaniyeler ıslanmamış olur.”

Tuvalet Hikâyeleri

Üç yaşma yaklaşan Kristen, tuvaleti kullanmayı yeni öğrenmişti. Annesi, Nancy, yatacağı zaman altına bez bağlıyordu, Kristen ise bunu protesto ediyordu, “Bez istemiyorum, anne.” Nancy sabah ıslak çarşaf larla karşılaşmak ya da gecenin bir köründe, Nancy’nin yatağını ıslattıktan sonra onu uyandırmasını istemiyordu. Fakat Kristen sadece pijama giymek için ısrar etti. Ertesi sabah Kristen mucizevî bir şekilde kuru uyandı. Kristen için gece ve gündüz kuru kalmak kısa sürede ve kolay bir şekilde gerçekleşti.

Kristen gibi pek çok çocuk gün boyunca tuvaleti kullanmayı öğrenirken, aynı zamanda gece kürü kalmayı da öğrenir. Bazı çocuklar da gün boyunca düzenli bir şekilde tuvaleti kullanmayı öğrendikten altı ay sonra gece kontrolünü kazanırlar.

Tuvalet Hikâyeleri

Grant, üçüncü doğum gününün hemen ardından, tuvalete çişini ve kakasını yapmayı öğrendi, fakat her sabah bezi ıslak oluyordu: Grant üç buçuk yaşma gelince annesi şöyle bir öneride bulundu, “Grant, gece boyunca bezsiz uyumayı denemeni istiyorum.” Grant bunu kabul etti.

Çok şaşırtıcı bir şey oldu; ertesi sabah Grant kuru uyandı. Neden? Altında bezi olması ona çişini yapma izni veriyordu. Bezi olmadığına, gece boyunca çişini tutması gerektiğinin farkındaydı.

Grant çoğu geceler kuru kalsa da sekiz yaşma gelene kadar arada sırada yatağını ıslattı. Grant’ın hayatında ne zaman küçük bir değişiklik olsa bu yatağını ıslatma olayları yaşandı: bir tatil, gece kalmaya gelen bir arkadaş, büyükannesinin evinde kalması ve her yıl okulu başladığında. Anaokulunun, birinci ve ikinci sınıflarının başlamasından itibaren yaklaşık bir ay boyunca Grant’ın yatağı pek çok sabah ıslaktı. Annesi onun bu stres bağlantılı yatağını ıslatmalarına alıştı ve hiçbir zaman buna şaşırmadı.

- Üçüncü sınıfa geldiğinde bu geçici yatak ıslatma serüveni de kendi kendine son buldu.

STRES

Pek çok çocuk hayatlarındaki değişikliğin yarattığı strese, yataklarını ıslatarak tepki verir. Yeni bir kardeş, ebeveynlerin boşanması, aileden birinin ölümü, yeni bir okul, taşınma, ya da uzun süreli misafirler çocuklar için stres dolu olaylardır. Çocuğunuz gece boyunca kuru kalırken, birden altını ıslatmaya başlarsa, bunu stresli olduğunun bir işareti olarak kabul edin. Stresi geçene kadar ya da çocuk duruma uyum sağlayana kadar, muhtemelen yatağını ıslatmaya devam edecektir. Anlayışlı olun ve-paniğe kapılmayın - zamanla, çocuğunuz kuru gecelere geri dönecektir.

Tuvalet Hikâyeleri

Beş yaşındaki Cynthia, haftanın üç gecesi kuru kalırken, diğer dört gece yatağını ıslatıyordu. Mary her gece yatağa gitmeden önce ona altını ıslatmamasını söylüyordu. Fırsat olduğunda, gece tuvalete çişini yapması için Cynthia’yı uyandırıyor; bazen tuvalete gidiyor bazense gidemeyecek kadar sersem oluyordu. İki şekilde de Cynthia haftanın birkaç gecesi yatağını ıslatmaya devam ediyordu.

Mary, Cynthia’nın her gece mesanesini kontrol edebilmesi için onu teşvik edecek bir program denemeye karar verdi. Bir ödüllendirme sistemi kullandı. Mary, Cynthia’nın odasının kapısının

arkasına bir yıldız haritası astı. Altı kuru uyandığı sabahlar, ona bir yıldız veriyordu. Beş yıldız kazandıktan sonra kızma bir video satın alacaktı. Gece altına yaparsa ne yeni bir yıldız ekleniyor ne de önceden kazandığı yıldızlardan biri geri almıyordu.

Cynthia'nın ihtiyaç duyduğu teşvik tam olarak buydu. Üç hafta sonra Cynthia altına yapmamak konusunda kendini eğitti. Bazen gecenin bir yarısında tualete gidip çişini yapmak için uyanıyordu. Ödüllendirme sistemi ona gece kontrolü kazandırdı.

Yıldız haritası kullanırken aklınızda bulunması gereken dört önemli faktör var:

- Kuru kaldığı gecelerin art arda gelmesi gerekmez. Çocuğunuz üç gece boyunca kuru kalıp sonra altını ıslatıyorsa, çocuğunuz kazandığı bir yıldızı geri almak âdil olmaz. Yıldızları geri almak cesaret kırıcıdır; çocuk bu işten vazgeçebilir.

- Çocuğunuzu hedef doğrultusunda kesinlikle motive edeceğinizi bildiğiniz bir ödül seçin.

- Yıldız haritasını kapının, çocuğunuzun odasına bakan yüzüne asm. Başarılar ve gerilemeler yalnızca sizinle çocuğunuz arasındadır; ailenin geri kalanını bu işe karıştırmaya gerek yok.

- Ödül alma zamanını çok ileri bir tarihe atmayın. Üç gece kuru kalması halinde bir ödül vermekle başlayabilirsiniz. Sonra hedefi altı gece kuru kalmaya çıkarın. Bu yolla çocuğunuz başarısını ilerletirken, aynı zamanda kendine güven de kazanır. On gece boyunca kuru kaldıktan sonra ödül almayı beklemek muhtemelen planı suya düşürecektir.

Yukarıdaki örnekte Cynthia için, bu plan etkili oldu. Vücudu çişini tüm gece tutabilecek noktaya gelmişti - yatağı ıslatmak sadece alışkanlık olmuştu. Ödüllendirme sistemi ıslak gecelerden kuru gecelere geçmeye teşvik etti.

Çocuğunuzu harekete geçirecek bir program deneyip, üç hafta sonra çocuğunuzun çok az ya da hiç ilerleme kaydetmediğini görürseniz, programı bitirin. Bazı çocuklar gece kontrolünü o kadar da kolay kazanamaz.

GECE ISLATMALARI

Bazı çocuklar altı yaşını geçtiklerinde de yataklarını ıslatmaya devam ederler. Eğer çocuğunuz her sabah yataktan ıslak pijamalarla çıkıyorsa, kendinizi yalnız hissetmeyin; beş yaşındaki çocukların %10'u ve on yaşındakilerin de %5'inin yatak ıslatma (gece altına kaçırma) sorunları vardır. Bazı çocuklar ergenliğe kadar kendilerini kontrol edemezler. Yatak ıslatma erkek çocuklarında daha yaygın ve genetik bir özelliktir; genellikle kontrolü kazanmakta zorluk çeken çocukların ebeveynlerinden birinde çocukken aynı sorun yaşanmıştır.

Altı yaşından sonra yatağını ıslatanlarda genellikle fiziksel bir etken vardır. Bir çocuğun neden yatağını ıslatabileceğine dair pek çok neden vardır: fiziksel gelişimin yavaşlığı, derin uyumak, fiziksel anormallikler, antidiüretik hormonunun (ADH- 116. Sayfada daha detaylı tartışılacak) yetersiz salgılanması. Bu fiziksel bileşenlerden her biri çeşitli tekniklerle saptanır ve profesyoneller tarafından tedavi edilir.

Buna rağmen, bazı ebeveynler, bu fiziksel ve genetik sebepleri anlamayıp, çocukları daha fazla çabalarsa tüm gece kuru kalmayı başarabileceklerini düşünür. Çocuğunu umursamazlık ve tembellikle suçlar ya da çocuklarının sadece onları kızdırmak için kasten yatağını ıslattığına inanırlar.

Tuvalet Hikâyeleri

Her sabah ilk iş Susan dokuz yaşındaki oğlu Peter'in yatağı ıslak mı diye bakardı. Yatak ıslaksa gün kötü başlardı ve Susan hararetli bir şekilde, "Neden gece uyanıp tuvalete çişini yapamıyorsun? Bu ıslak çarşafardan bıktığımı bilmiyor musun? Odan iğrenç kokuyor ve arkadaşların odadaki bu iğrenç koku yüzünden oynamak için evimize gelmek istemiyorlar," diye söylenirdi.

Peter annesine aldırış etmiyordu ve bu da annesini iyice çılgına çeviriyordu. Oğlunun ıslak yatağı yüzünden hayal kırıklığı ya da üzümlük belirtileri göstermemesi Susan'ı çok üzüyordu. Oğlunun en azından, gece kontrolünü geliştirmeye çalışıp çalışmadığını merak ediyordu.

Sonunda, Susan bir çocuk gelişim uzmanına danıştı. Uzman Peter'in yatağını ıslatmasını, gecenin bir yarısında burnu kanayan çocuklara benzetti: Hiçbir şey hissetmiyorlar, yastıklarında kanla uyanıp bunun nasıl olduğunu merak ediyorlar. Sorun devam ederse, icabına bakmak için çocuğun gece uyanacağını fakat burun kanamalarının genellikle kendiliğinden bittiğini açıkladı. Yatak ıslatmaları da çok farklı değil. Uzman açıklamaya devam etti: Tuvalet eğitimi ya da yatak ıslatmaları ebeveyn için, çocuk için olduğundan daha önemli bir hâle gelirse, çocuk bu süreçte gelişme kaydetmek için tüm doğal arzusunu kaybeder.

YENİ BİR TUTUM

Sonunda gece kuruluşuna ulaşmak için her şeyin ötesinde, çocuğunuzun altını ıslatmayı bırakmak istediğine inanmalısınız. Çocuğunuzun bunu sizi sinirlendirmek için yaptığını düşünmeyi bırakın. Aynı zamanda çocuğunuzun vücudunun tüm gece kuru kalmayı başaracak kadar gelişmediği gerçeğini kabul etmelisiniz.

Duygularınızı bir kenara bırakmak için elinizden geleni yapın. Sinirli ya da cesaret kırıcı bir tepki vermeniz durumu değiştirmeyecektir. Çocuğunuzun elinde olmayan (fiziksel nedenlerden

dolayı) yatak ıslatma davranışını kontrol etmesini bekler ya da talep ederseniz, kendisinden utanır ve kendisine olan saygısını kaybeder.

Yatak ıslatmanın çocuğu nasıl etkilediğini fark etmeniz gerekir. Bazı çocukların cesareti kırılır. Durumu düzeltmeyi gerçekten denerler fakat sorun devam eder. Çocuğunuz diğer çocukların yataklarını ıslatmadıklarını bilir, o zaman neden bu onun başına gelmektedir?

Çocuğunuza, vücutların farklı oranlarda geliştiğini açıklamak gerekir. Ona fiziksel olgunlaşmasında muhtemelen bir gecikme olduğunu anlatın; mesanesiyle beyni arasındaki bağlantının gelişmesi daha uzun zaman alıyor. Çocuğunuz derin uyuyorsa, açıklamanıza bunu da ekleyin. “O kadar derin uyuyorsun ki beynin mesanenin dolduğu mesajını almıyor ya da görmezden geliyor. Sonuç olarak, mesanen dolduğunda, kendi kendini boşaltıyor. Bir gün, biraz daha büyüdüğünde, kuru uyanacaksın.”

DOKTORA DANIŞIN

Ebeveynler, çocuklarının altını ıslatmasının nedenini her zaman bilmediklerine göre bu konuyu bir doktora danışmaları tavsiye edilebilir. İdrar boşaltım sistemindeki fiziksel anormallikler ve uzun süreli idrar yolları enfeksiyonları nadiren yatak ıslatmaya neden olur.

ANTİDİÜRETİK HORMONU

Çocuğunuz altı yaşını geçtiği halde her gece yatağını ıslatmaya devam ediyorsa, doktorunuzla, çocuğunuzun arginine vesopressininde, genelde ADH olarak bilinen antidiüretik hormonunun salgılanmasında eksiklik olduğu ihtimalini konuşun. Birçok insanın vücudu uyku sırasında ADH üretimini arttırır, bu da idrar üretimini sınırlar. Gece yatağını ıslatan çocukların bu hormon üretimi yetersiz olduğundan, gece çişlerini tutma sorunu yaşarlar.

Çocuğunuza ADH vermek gece kontrolü sorununa bir çözüm olabilir. Bu antidiüretik hormonun yapay muadili -desmopressin asetat- genelde burun spreyi şeklinde alınır. Baş ağrısı, burun tıkanıklığı ve anormal kramplar gibi bazı yan etkileri vardır. Bu yan etkiler nadiren görülse de doktorunuza danışmakta fayda vardır.

YAPILABİLECEK HERHANGİ BİR ŞEY VAR MI?

Yatak ıslatma sorununun fiziksel nedenleri ne olursa olsun, deneyeceğiniz birkaç şey vardır.

- Çocuğunuz evdeyken (okulda değilken) çiş geldiğinde mümkün olduğu kadar tutması için ona destek olun. Bu teknik mesaneyi genişletir böylece daha çok çiş alabilir ve gecenin bir yarısında çişinin gelmesini geciktirmeye yardımcı olabilir.

- Çocuğunuz çişini yaparken, tutup bırakmasını sağlayın. Bu işlem çışı tutan kasları güçlendirir.

- Kardeşlerinin bu olayla herhangi bir şekilde dalga geçmesi engellenmelidir. Tek söylemeniz gereken şu, “Sam de benim küçükken yaptığım gibi yatağını ıslatıyor. Günün birinde o da gece kuru kalacak fakat şu anda buna engel olamıyor. Onunla dalga geçmeniz sadece onun kendisini kötü hissetmesini sağlar. Anlayışınıza ihtiyacı var. Onunla dalga geçmenize izin vermeyeceğim.”

- Islak yatağın sorumluluğunu çocuğunuza verin. Yedi yaşma kadar gece kontrolünü kazanmamış bir kız vardı. Beş yaşından altı yaşma kadar bir uyku tulumunda uyudu. Bu durum, çarşaf değiştirme ve çamaşır yıkama işlerini hafifletti. Her sabah uyku tulumunu çamaşır makinesine koymak onun sorumluluğundaydı. Ayrıca deterjanı da koyup makineyi çalıştırıyordu.

Ebeveynlerin gece yatmadan önce çocuklarını uyandırıp çiş yaptırmayı denemeleri çok yaygındır. Bunun, çocuğu kendisini uyandırabilmesi konusunda, eğiteceğine inanırlar. Bu yaklaşım başarıyı sınırlar. Bazı geceler çocuk uyanıp çişini yapacak, bazı geceler ise çişini yapacak kadar uyanamayacaktır. İki şekilde de sabahleyin yatak yine ıslak olabilir. Bu yaklaşım nadir olarak çocuğa uyanmayı öğretir. Genellikle çocuk, bu yeni rutini öğrenemeyecek kadar uykulu olur.

Yapabileceğiniz en yararlı şey bu sorunun üstesinden gelebilecek bir plan geliştirmektir, çünkü pek çok çocuk için, en yaygın çözüm zamandır: Çocuğun vücudunun fiziksel açıdan olgunlaşması için zaman gerekir. Aynı zamanda, onu bu problemin biteceğine ikna etmenize ihtiyacı vardır. Çocuğunuzun yatağını ıslatmasının tıbbî bir sorun olduğundan şüpheleniyorsanız, pediatristinizin muayenehanesine gitmeniz şarttır.

Çocuğunuzun yatağını ıslatmaya istekli olduğunu ya da duygusal açıdan bir sıkıntısı olduğunu düşünüyorsanız, profesyonel yardım almanın zamanı gelmiş demektir.

ISLATMA ALARMLARI

Birçok pediatrist yaşı büyük olan ve yatağını ıslatan çocuklar (7-12 yaşlan) için şartlara bağlı bir alarm sistemi öneriyor. Alarm veren bir alet, çocuğun pijamasının üstüne takılıyor ve bir kablo yoluyla külotunun ya da pijamasının altına takılan bir parçaya bağlanıyor. Bu parçanın nemlenmesiyle alarm çalıyor.

Alarm çalmaya başladığında, çocuğun aleti susturması için bağlantıyı kesmesi ve çişini bitirmek için tuvalete koşması gerekiyor. Sonuçta alarmın, çocuğu, mesanesinden gelen, tuvalete gitmesi gerektiğini anlatan sinyalleri tanıması için harekete geçirmesi gerekiyor. Pek çok çocuk için

alarmın gece kontrolüne katkısı var; bazı çocuklarsa alarm çalarken de uykularını bozmuyor ya da bu zimbirtının pijamasıyla bağlantısını kesip uyumaya devam ediyor.

Ebeveynler genellikle bu mekanik aleti denemeye heveslilerdir, fakat bu aletin başarısı, çocuğun başarmaya ne kadar motive olduğuyla doğrudan ilişkilidir. Özellikle başlarda, çocuk, gecenin bir köründe uyanıp tuvalete gitmeyi başarmak için anne ve babasından yardım almaya ihtiyaç duyar. Ebeveynler ve çocuk ürünün talimatlarını tam olarak uyguladığında, başarı oranı %85'tir.

Tuvalet Hikâyeleri

Jim, alarm veren bir alet sayesinde oğlu Martin'in yatağını ıslatma sorununu aşmasına yardım etmeye kararlıydı. Alarm çalınca, Jim kalkıyor, Martin'e tuvalete kadar eşlik ediyor ve çişini tuvalete yaptırıyordu. Martin çoktan pijamasına çişini yapmış da olsa onu mutlaka uyandırıyor. Onun çişini altma yapmış olduğunun farkına varmasını istiyordu. Bazen o kadar derin uyuyordu ki Jim onu uyandırmak için yüzüne su döküyordu. Jim ve Martin bu programa ilk başladığında, gecede beş kez uyanıyorlardı. Jim sesini hiç yükseltmiyor, ona kızmıyordu; olağanüstü bir sabır ve disiplinle ilerliyordu. Kararlılığı ve disiplini sonunda çocuğuna da geçti. İki ay sonra, Martin gece boyunca yatağını ıslatmadan uyuyacak kadar kontrol sahibi olmuştu. Bazen Martin geceleri çişini yapmak için uyanıyor, bazen de uyanana kadar çişini tutarak deliksiz bir uyku çekiyordu.

Herkes çocuğun uyku seyrini yeniden düzenlemesi için ona yardım edecek kadar disipline sahip olamaz. Bazı ebeveynler gecenin bir yarısında sakin olamayacak kadar uykusuz kalırlar. Eğer sizde de durum buysa, çocuğun yatak ıslatma sorununun üstesinden gelecek başka bir metot (kendi kirli eşyalarını kendisinin yıkaması gibi) seçin ve vücudunun olgunlaşması için bekleyin.

Tuvalet Hikâyeleri

Jerry ve Brian beşinci sınıftaki iki sıkı arkadaşı. Jerry, Brian'ı evlerinde kalmaya davet etti. Gail, Brian'ın annesi, Jerry'nin annesiyle tanıştığında ve "Brian arada sırada gece altına çişini yapıyor. Uyku tulumu var ve yerde onun içinde uyuyabilir. Eğer altını ıslatırsa, sabah pijamasını ve uyku tulumunu katlayıp, çantasına yerleştirmeyi biliyor. Bu durum sizin için sorun olmazsa, Brian için de olmaz/" dediğinde Jane'in yanıtı, "Benim için de sorun olmaz," oldu.

Ertesi sabah kimse Brian'ın uyku tulumunu ıslatıp ıslatmadığını bilmiyordu, sormadılar da. Bu durumu kendi başına halletmişti; ne kendine olan saygısı ne de Jerry'le olan arkadaşlığı bozulmadı.

KENDİNE SAYGI

Altı yaşını geçen çocukların yataklarını ıslatmaması gerektiğine ilişkin sosyal bir beklenti vardır. Altı yaşına gelmiş çocuklardan beklediğimiz başka gelişimsel davranışlar da var: Okumayı,

yüzmeyi ve bisiklete binmeyi biliyor olmalılar. Gerçek şu ki çocuklar bu dönüm noktalarına ne zaman ulaştıklarına göre sınıflanırlar. Gece kuru kalmanın da bunlardan bir farkı yoktur. Ebeveynler ya da toplumun geri kalanı, bir çocuğun doğal gelişim sürecini göz önünde bulundurarak esnek olmayan beklentilere girdiğinde, çocukların kendilerine olan saygısı zedelenir.

Tuvalet Hikâyeleri

Tom çocukken yatağını ıslatıyordu. Arkadaşlarının ve kardeşlerinin onunla dalga geçmelerinden çok çekiyordu. Anne ve babası onu aşağılayıp utandırıyorlardı. Şimdi de Tom'un oğlu Matthew yatağını ıslatıyordu. Tom'un kafasında acı dolu çocukluk anıları canlandı. Tom, Matt-hew'in kendisinin çocukken yaşadığı şeyleri yaşayıp utanmasını engellemeye kararlıydı.

Tom, Matthew'ya "Neler yaşadığını anlıyorum. Islak bir uyku tulumunda uyuyan tek kişi olmanın ne kadar zor olduğunu biliyorum," dedi. Matthew'a destek ve anlayış göstererek onunla kendi çocukluk anılarını bile paylaştı. Sözlerini şu yorumla bitirdi, "Çocuklar yatağını ıslatmanla ilgili seninle dalga geçiyorsa, o zaman senin gerçek arkadaşların değillerdir."

En büyük müttefiki olan Tom'u da yanına alan Matt-hew, bu yatağını ıslatma durumunu anlayıp kabullenecek güce ulaştı. Bunu başka insanlara da açıklayacak kadar kendine güven kazandı. On iki yaşına geldiğinde tüm gece kuru kalacak kadar fiziksel olgunluğa ulaştı, kendine olan saygısı arttı.

Çocuğunuz altı yaşını geçtiği halde geceleri yatağını ıslatmaya devam ediyorsa, kendine olan saygısını koruması için yapmanız ve yapmamanız gereken şeyler aşağıda sıralanmıştır.

Yapılacaklar

- Çocuğunuza, vücutların gece kuru kalma kabiliyeti kazanması için farklı oranlarda gelişme gösterdiğini ve onun için bu sürenin biraz daha uzun olacağını açıklayın.
- Çocuğunuzun, zamanla gece kontrolünü kazanacağını bilmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun harekete geçirecek bir yıldız haritası programı deneyin, fakat etkili olmuyorsa bu plandan vazgeçin.
- Çarşafların ve pijamaların yıkanmasını kolaylaştıracak, çocuğunuzun büyük oranda kendi kendine başarabileceği bir plan geliştirin.
- Çocuğunuzla empati kurun, "Biliyorum yatağını ıslatmak istemiyorsun - ıslak çarşafları ve pijamaları sevmiyorsun. Bir gün bu kontrolü kazanacaksın," deyin.

Yapılmayacaklar

- Her sabah çocuğunuza yatağını ıslatıp ıslatmadığını sormayın.

- Çocuğunuzun yatağını ıslatmasının sabah sohbetlerinize ya da çocuğunuzla aranızdaki ilişkiye hâkim olmasına izin vermeyin.
 - Yatağını ıslak bulursanız iğrenmiş ya da hayal kırıklığına uğramış görünmeyin.
 - Çocuğunuzun ıslak yatağı yüzünden üzülmelerini beklemeyin.
 - Bu sorun yüzünden çocuğunuzun geceyi arkadaşlarının evinde geçirmesine engel olmayın.
 - Kardeşlerinin altını ıslatan çocuğunuzla dalga geçmesine izin vermeyin.
 - Çocuğunuzun, “yatak ıslatan” diye etiketlemeyin.
 - Yatağını ıslatıyor diye çocuğunuzunuzu aşağılamayın, utandırmayın ya da cezalandırmayın.
 - Yatağını ıslatan çocuğunuzunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Ona, “Üç yaşındaki kız kardeşin yatağını ıslatmıyor da sen niye ıslatıyorsun,” demeyin.
 - Sürekli bu problem hakkında konuşmayın, bu soruna gereğinden fazla ilgi göstermeyin.
- Yatağını ıslatmasının çocuğunuzla aranızdaki ilişkiye hükmetmesine izin vermeyin.

8. BOLUM

KABIZLIK, KAKA TUTMA VE ENKOPREZİS (KAKA KAÇIRMA)

Çocuğunuzun, klozete kaka yapmayı öğretmeye başlamadan önce, ne kadar sıklıkta kaka yaptığına dikkat edin. Bazı çocuklar günde iki kez kaka yapar, bazıları ise bir kez. Çocuğunuzun, kabızlığa doğuştan eğilimi olup olmadığını farkında olmanız gerekir.

Çocukları kolayca kabız olan ebeveynlerin yapacakları en mantıklı davranış perhizlerini dikkatle takip etmeyi öğrenmektir. Ayrıca, çocuklarının programında, kabızlığa neden olabilecek, yolculuk, günlük alışkanlıklarda küçük bir değişiklik (mesela günde iki kez şekerleme yaparken bir kez yapması) gibi bir bozulma ya da anaokuluna başlamak gibi daha önemli bir olay olursa bunun farkında olmaları gerekir. Bazı çocuklarda sadece klozete kaka yapmayı öğretmek bile kabızlığa neden olur.

Çocuğunuzda da durum buysa, dikkatli davranın. Çocuğunuzun, lâzımlık sandalyesinde kaka yapmayı öğrenirken, önceki kaka düzenine devam etmesi gerekir. Kabızlığa doğuştan eğilimli olan çocuklar, genellikle kaka eğitimi süresince kakalarını yapmayı tutan çocukların başında gelirler. Böyle kaka tutmalar, çocuğunuzun tuvaleti kullanmaya karşı direndiğinin göstergesidir.

Kaka tutma davranışı, genelde çiş eğitimini almış fakat kakasını yapmak için bez isteyen çocuklarda görülür. İyi niyetli ebeveyn, çocuğunuzun beze değil, tuvalete kaka yapmasını ister, bu nedenle

çocuğun bu isteğini yerine getirmeyi reddeder. Çocuk kendini tuvalete kaka yapmaya hazır hissetmez, bu yüzden de kakasını günlerce tutar. Çocuğunuzda da durum buysa, en iyi seçeneğiniz ona bezini vermektir, fakat çocuğun, kaka yapması gerekmeksizin, sadece antrenman olsun diye tuvalette oturma çağı bir kaka zamanı rutini geliştirilebilir. (98. sayfadaki 8. aşamaya bakınız.)

Tuvalet Hikâyeleri

Melissa, Elizabeth'le bu şekilde ilerledi. İki buçukla üç yaşı arasında, Elizabeth çiş eğitimini çabucak aldı. Fakat kakası geldiğinde, “Beze ihtiyacım var,” diyordu. Bezi bağlandığında, kaka yapmak için odasına koşuyordu.

Melissa kısa bir süre sonra bu alışkanlıktan bıktı ve ona bez bağlamayı reddederek, “Hayır, Elizabeth, kakayı tuvalete yapman gerekiyor, beze değil. Artık kocaman bir kız oldun. Çişini tuvalete yapıyorsun ve kakayı da oraya yapmalısın,” dedi.

Elizabeth uzun bir süre tuvalette oturdu, fakat kakasını yapmayı başaramadı. Hiçbir başarı kaydetmeden üç gün geçti. Melissa, kızı kakasını tuttuğu için onun fiziksel durumundan endişe etti ve sonunda kakasını yapması için bezini bağlamayı kabul etti.

Melissa, doktorunun muayenehanesindeki hemşireye bu durumu danıştı. Hemşire, Melissa'yı, bez bağlamanın en iyi yaklaşım olacağına ikna etti, fakat ona, kızma günde iki kez beşer dakikalık tuvalette oturma antrenmanları yaptırmasını tavsiye etti. Elizabeth'in tuvalette oturması gerekiyordu; otururken kitap karıştırabilir ya da müzik dinleyebilirdi, fakat pratik yapması gerekiyordu. Bu antrenmanlara zaman ayırmanın, Elizabeth'in tuvalete alışmasına faydası oldu ve iki hafta içinde tuvalete kakasını yapmaya başladı.

Bu pratiklere ek olarak, babası ve Elizabeth kahverengi oyun hamuru yaptılar. Melissa bir oyuncak mağazasından oyun hamuru şekillendirme makinesi satın aldı, kaka yapmayı taklit eden bir alete benziyordu. Bu oyun Elizabeth'in, kaka yapma işlemini anlamasına ve sonunda tuvalete kaka yapma konusundaki isteksizliğini aşmasına yardım etti.

Buradaki örnek bir kız çocuğu olsa da kaka tutma davranışı erkek çocuklarında daha yaygındır.

Tuvalet Hikâyeleri

Bir gün üç yaşındaki Harrison, tuvalette oturmuş kakasını yapıyordu. Sifonu çektiğinde, tuvalet taşı.

Tuvaletten taşan pislik onu çok korkuttu. Annesi bağırmağa başladı, “Hemen pompayla yer bezini getir! Tuvalete bir şey mi attın? Bu nasıl oldu böyle? Annesinin bu anlaşılabilir tepkisi, Harrison’ın korkusunu daha da arttırdı.

Bu travmatik deneyimden sonra Harrison, tuvalete kakasını yapmayı reddetti. Kakasını üç, dört gün boyunca tutuyordu. Bunu bilinçli bir tepki olarak vermiyordu, sadece o macerayı bir kez daha yaşamak istemiyordu. Bilinçaltının bu durum üzerinde kontrol kazanmak için bulduğu çözüm bir süre bu işi askıya almaktı.

Anne ve babası endişelendi, fakat mantıklarını kullanarak, Harrison için gerekli olan şeyin eski kaka yapma düzenine dönmesi olduğu sonucuna vardılar. Böylece ona geçici olarak kakası geldiğinde bez kullanmasını önerdiler. Bu çözüm Harrison’a çok uygun geldi.

Daha sonra anne ve babası oğullarını, arkalarından sifonu çekmesi için cesaretlendirdi. Ayrıca, Harrison’un oyuncak ayısını günde birkaç kez klozete oturtup, kakasını yapıyormuş izlenimi verecek bir görünüm yarattılar. Tuvalet korkusu yavaş yavaş kayboldu. Bir ay içinde tekrar tuvalete kakasını yapmaya başladı.

ENKOPREZİS (DIŞKI KAÇIRMA)

Kabızlık ve kaka tutma o kadar utanç verici konular ki insanlar genelde bu sorunu arkadaşlarıyla, aileleriyle, ebeveyn eğitimcileriyle, hemşirelerle hatta aile doktorlarıyla bile konuşmak istemezler. Çocuğunuz sürekli kabız hâle gelirse ya da kakasını sürekli olarak dört günün üzerinde bir süreyle tutuyorsa, bu konuda bilgi sahibi ve anlayışlı bir doktora başvurmak gereklidir.

Doktorunuz, “Endişelenmeyin” diyorsa, fakat çocuğunuzun kakasını tutmasında, vücudundan kaynaklanan bir sorun olduğunu düşünüyorsanız, sizi dinleyen ve tavsiyelerde bulunan başka bir doktorla konuşun.

Bir çocuk tuvalete kaka yapmayı pek çok nedenden dolayı reddedebilir:

- Kabızlığa genetik bir eğilimi olabilir.

- Çocuğun ailesinin hayatı telâş içinde geçiyorsa, sadece oturup kakasını yapacak zamanı olmayabilir. Çocuk alışveriş merkezlerinde, okul ya da anaokulundaki kapısı olmayan tuvaletlere kaka yapmayı sevmiyordur, bu yüzden de bu işi mümkün olduğu kadar geciktirir.

- Ebeveynler, çocuklarının davranışlarına rehberlik yaparken katı bir yaklaşım izliyor olabilirler. Kendisinin gereğinden fazla kontrol edildiğini ve ebeveynleri tarafından hükme’ildiğini hisseden bir

çocuk bazen bu kontrole, kakasını tutarak tepki verir. Çünkü ebeveynler çocuklarının her hareketini kontrol etmeye çalışırlar, bu da çocuğun kakası üzerindeki kontrolünü aşırı derecede önemli hâle getirir. Bu durum kaka tutma sorunuyla sonuçlanır.

- Bir ebeveyn, özellikle tuvalet eğitimi konusunda fazla kontrolcü olabilir ve çocuk da vücutsal fonksiyonlarını, yalnızca kendisinin kontrol etmesi konusunda kararlıdır, bu yüzden de annesi ya da babası için tuvaletini yapmayı reddeder.

- Ebeveynler temizlik konusunda fazla titiz olabilirler ve bilmeden bu doğal dışkılama işleminden öğrendiklerini, çocuğa belli ederler. Sonuç, kaka yapmamayı, silinmemeyi, sifon çekmemeyi ve ellerini yıkamamayı tercih eden ve böylece tüm bu sorunları önlemek için kakasını tutan bir çocuk olur.

Kakayı tutmada en büyük sorun şudur: İş gittikçe kö-tüleşir. Sonunda çocuk kakasını yaptığında canı acır. Böylece çocuk tuvalete gitmeyi daha çok geciktirir. Kakası büyür, rektum güçsüzleşir ve gerilir, böylece bir dahaki seferde daha çok canı yanar. Çocuk daha çok tuvaletten kaçır ve durum kötüleşir.

Ebeveynler genelde işi abartıp, çocuklarını düzenli bir şekilde kaka yapmanın önemli olduğuna ikna etmeye çalışırlar. Çocuğunuzla düzenli kaka yapmanın önemi üzerine konuşmak geçerli bir tavsiye olsa da konu bir çocuğun davranışını değiştirmek olduğunda, çok konuşmak genelde etkili olmaz.

Çocuğunuz altı ila dokuz gün arasında bekliyorsa, tıbbî yardım almalısınız, çünkü daha komplike ve uzun süreli bir sorun ortaya çıkabilir: enkoprezis (soiling diye de bilinir).

Enkoprezis, çocuk kakasını tuttuğunda ve kakası sert ve pekişmiş bir hâle geldiğinde ortaya çıkar. Gevşek kaka günde birkaç kez bu katılaşmış kakanın etrafından külotuna sızır, bu da enkoprezisle sonuçlanır.

Bu aşamada, katılaşmış olan kaka bölgedeki sinirlerde hasar meydana getirir, böylece çocuk ne olduğunu hissedemez ve altına kaçırmayı kontrol edemez. Enkoprezis günlerce sürdüğünde, çocuk bunun kokusuna bile alışır.

ENKOPREZİS KAZALARINA TEPKİ VERMEK

Soiling kazalarına yumuşak bir şekilde tepki vermek gerekir. Çocuğunuz külotuna ishal gibi kaka sızdırdığının farkında bile olmayabilir. Enkoprezisi göz ardı etmeyin, fakat çocuğu da azarlamayın. Çocuğunuzun, iç çamaşırlarında kaka kokusu alıyorsanız ya çocuğunuzun temizleyin ya da bu işlemi kendisinin yapmasını sağlayın. Unutmayın ki çocuğunuzun tuvalet konusunda mümkün

olduğu kadar sorumluluk almasını istiyorsunuz; bu kendini temizlemeyi ve enkoprezis kazalarından sonra üstünü değiştirmeyi de kapsar.

Bir enkoprezis kazası bağırsağın tamamen dolu olduğuna işaret eder. Çocuğunuzu klozete oturtun, böylece bağırsağını boşaltmaya çalışabilir. İlgisiz ve sakin kalmayı unutmayın. Bu tuvalete kaka yapma girişimi ceza gibi görülmemeli. Kontrolü elinde olmayan bir şey için çocuğu aşığıla-mamak ya da cezalandırmamak gerekir.

Kardeşlerinin ve arkadaşlarının, enkoprezis sorunu olan bir çocukla dalga geçmesine izin ver-meyin. Bu tür alayları hemen susturun ve utanç yerine empati sağlamak için durumu açıklayın. Tek söylemeniz gereken şu, “Jason altına kaka sızdırdı, bu onun elinde değil. Onunla dalga geçmenize izin vermeyeceğim. Gel Jason, üstünü değiştirelim.”

Enkoprezis çeken çocukların tedaviye ihtiyaçları vardır. Çünkü enkoprezis utanç vericidir ve duygusal yönden çocuğa kendini suçlu hissettirir. Ebeveynler genelde bundan doktorlarına bahsetmek istemezler. Fakat çocuğunuz kakasını bir haftadan fazla tutuyorsa ve ishal nöbetleri geçiriyor-sa, zaman kaybetmeden doktorunuzla konuşun.

Enkoprezis çeken çocukların ya da gençlerin kolonları* zarar görebilir ve daha sonra bu çocukların yetişkinler gibi ameliyat olmaları gerekebilir. Enkoprezis bir çocuğun vücuduna zarar verebileceği gibi, onun kendine olan saygısına da zarar verebilir. Kaka tutma görmezden gelip düzel-mesini bekleyebileceğiniz basit bir şey değildir.

YAPILMASI GEREKENLER

Bir çocuğun bağırsağı pekleşmişse, ilk aşama onu boşaltmaktır. Bazı doktorlar boşaltma işle-minde lavmanı tavsiye ederler. Bazı doktorlar ise katılaşan bağırsağı gevşetmek ve sonunda kakayı çıkarmak için ağızdan alınacak ilaçlarla çocuğu tedavi ederler. Doktorunuza danışmadan lavman yapmamak, müşhil ve fitil vermemek gerekir.

Katılaşan kaka çıktığında, bazı doktorlar çocuğu tekrar kabız olmaktan korumak için ağızdan alınan kaka gevşeticiler ve lif oranı yüksek yiyeceklerden oluşun bir perhiz önerirler. Kaka gevşeti-ciler, kakayı yumuşak ve çıkması kolay yapar.

*Kolon: Kaim bağırsağın rektumdan önceki bölümü.

Mineral yağ, günümüzde yaygın olarak kullanılan başka bir çözümdür. Kakanın çocuğun vücudundan kolayca kaymasına yardım eder. Doktorunuz mineral yağı tavsiye ediyorsa, onu buz-dolabında tutun; soğukken tadı daha güzel olur. Çocuklar bu yağı meyve suyuyla ya da kola ile

karıştırılarak içebilirler. Pek çok çocukta, madeni yağ, vücudun doğal vitaminlerini tüketir, bu yüzden doktorunuza çocuğunuzun vitamin takviyesine ihtiyacı olup olmadığını sorun.

Çocuğunuz için uygun miktarda madeni yağı, doktorunuzun tavsiyelerine uyarak verin. Eğer çok miktarda yağ tüketiyorsa külotunda yağ lekeleri görmeye başlayacaksınız. Yeniden kabız olmaya başlarsa, muhtemelen yeterince yağ tüketmiyor demektir.

Mineral yağ ve diğer kaka gevşeticiler müshil değildir; kasılmaya ya da sıkıntıya neden olmazlar. Basit bir şekilde bağırsağı yağlarlar böylece kaka kolayca çıkar ve bu tür katılaştırılmış kaka olaylarının tekrarlanması önlenmiş olur.

Çocuğunuzun bağırsağı temizlenip de mineral yağ (ya da başka bir kaka gevşetici) almaya ve kabız yapmayan yiyecekler tüketmeye başladıktan sonra, doktorunuza bu tedavinin ne kadar süreceğini sorun. Tedavi bazı çocuklarda üç ay, bazı çocuklar da ise bir yıl kadar sürer. Bağırsak kaslarının güçlenmesi ve yağ almadan kakayı itmeyi başarması zaman alır.

PERHİZİN YARARLARI

Çocuğunuzun doğuştan kabızlığa eğilimi varsa, kabızlığı önleyen bir perhiz yapmak gerekir.

Çocuğunuzun bağırsağı çoktan pekleşmişse de onu hemen sağlıklı yiyecekler yemeye zorlamayın. Öncelikle bu katılaştırılmış kakanın temizlenmesi gerekir. Çocuğunuza sıvı tükettirin ve kakanın yumuşayıp çıkması için doktorunuzun talimatlarını uygulayın.

Bağırsak temizlendikten sonra, çocuğunuzun her gün çiğ sebze ve meyve tüketmesi gerekir. Kepek yüksek oranda lif içerdiğinden, mükemmel bir doğal müshildir. Bazı ekmekler ve tahıllar kepek içerir. Süt ürünleri ve pişmiş havuç kabızlığa neden olur, o yüzden bunların tüketimini sınırlandırın.

ANTRENMANLAR

Bağırsağı uzun süredir katı olan çocuklar, genelde sinirlerindeki hasar nedeniyle doğal dışkılama dürtüsünü kaybeder. Antrenmanlar, kakasını yapma dürtüsünün sinyalini hissetmeyen çocuklara bir fırsat tanır. Her gün iki kez kaka yapmaya zaman ayırın (kakası yoksa bile), on dakika boyunca klozette oturarak antrenman yapsın ya da kakasını yapana kadar otursun, hangisi önce olursa. Sonuca ulaşmak için en iyi zaman yemek yedikten 25 dakika sonrasıdır.

Çocuğunuz klozette otururken, kakayı itmesi, ıkınması ve sonunda çıkarması için onu cesaretlendirin. Gerekirse ona modellik yapın. Çocuğun kakanın kendiliğinden çıkmadığını, çaba göstermesi gerektiğini anlaması gerekir. Çocuğunuza öne eğilmesini söyleyin, böylece klozette otu-

rukken göğsü bacaklarının üst kısmına değsin. Ayrıca, çocuğunuzun bacaklarını dinlendirmesi için kısa bir tabure koymanın da yardımı olur. Bu ona itme kuvveti kazandırır.

Başlarda, bu antrenmanlarda çocuğunuza tuvalette eşlik edin. Ona bir hikâye okuyun ya da anlatın. Bu sürenin stres kaynağı olmasındansa, huzurlu geçmesini istersiniz. Orada otururken biraz müzik çalın, elinde oynayabileceği bir oyuncak verin ve kakayı itmek için yapılan hareketleri gösterin ve yaptırın. Bu zamanı olumlu ve neşeli geçirin. Tuvalette oturmak için sizin müsait olduğunuz bir zaman bulmak gereklidir, çünkü çocuğunuzun olumlu ilgiye ve dikkate ihtiyacı vardır. Bu, tuvalette oturma zamanına, sanki az sonra dışarı çıkacakmışımız gibi aceleyle başlamayın.

Çocuğunuz anaokuluna ya da okula gidiyorsa, öğretmenlerinin yardımını da almanız gerekir. Öğretmenlerinin, bu ihtiyaç her ne zaman bastırırsa çocuğun izin beklemeden tuvalete gitmesine razı olmaları gerekir. Okulda mutlaka yedek giysiler bulundurun.

Çocukları bazen dokuz güne kadar kakasını tutan bir aile, kendi muhitlerindeki bir çocuk hastanesinde bulunan Enkoprezis Kliniği'nden yardım aldı. Pekleşmiş bağırsak temizlendikten sonra, klinik onlara günlük dozlarda mineral yağ ve tuvalete gitme programı önerdi: Çocuk günde iki kez, on beşer dakika klozette oturacaktı. Kaka yapmak zorunda değildi, sadece denemesi isteniyordu. Çocuğun madeni yağı ve tuvalette oturma programı olmadan normal bir şekilde kaka alışkanlığı edinmesi bir yıl sürdü. Ebeveynlerinden gördüğü sakin yaklaşım ve sabır, kaka tutmasını sonlandıran bir anahtar oldu.

ENKOPREZİSİ ÖNLEMEK

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzu eğitime sürecinden geçiriyorsanız kaka tutmayı ve enkoprezisi engellemek için yapabileceğiniz her şeyi yapmak istersiniz. Fakat unutmayın ki bu sorunlara katkıda bulunan en büyük faktör çocuğun genetik olarak kabızlığa eğilimli olmasıdır. Bu yüzden, çocuğunuzun kabızlık sorunu olduğunu biliyorsanız, işte size kaka tutmayı ve enkoprezisi önlemek için birkaç tavsiye:

- Tuvalet eğitimine çok erken başlamayın. Çocuk hazır olana kadar bekleyin. Kaka eğitimine dalmadan önce, 1. Bölüm'ün sonunda sıralanan hazır olma işaretlerini yeniden okuyun.

- Unutmayın ki günümüzde çocuklar iki ila üç yaşlarında eğitim alıyorlar, kızlar da ise bu işlem genelde erkeklerden daha önce gerçekleşiyor. Üstelik çocuklar genelde çiş ve kaka eğitimini ayrı ayrı öğreniyorlar. Bunlar kontrol etmeyi öğrenmesi tamamen farklı olan iki ayrı işlemdir. Bu yüzden ayrı ayrı ele alın.

- Tuvalet meselesi yüzünden bir güç mücadelesine girmeyin. Duygusal bir savaş, çocuğunuzun tuvaleti kullanmayı reddedip kakasını tutmasıyla sonuçlanabilir. Unutmayın, mutlak kontrol çocuğunuzdadır. Bu onun vücudu; yetki onda. Çocuğunuzu cesaretlendirebilirsiniz, ödüllendirebilirsiniz, heveslendirebilirsiniz ve motive edebilirsiniz fakat onu kaka yapmaya zorlayamazsınız. Tuvalet meselesi duygusal gerilime sebep oluyorsa, geri çekilin, çocuğunuza bir-iki ay tanıyın ve tekrar deneyin.

- Bütün insanların her gün kaka yapmadığını anlayın. Bazı insanlar günde iki ya da üç kez kaka yapar, bazıları ise üç günde bir yapar. İkisi de normaldir. Fakat çocuğunuza bez bağladığınızda günde iki kez kakasını yaparken, şimdi kaka eğitimi yüzünden gün aşırı kaka yapıyorsa, bunu bir uyarı olarak görün. Çocuklar için neyin normal olduğundan emin değilseniz, pediatristinize danışın.

- Çocuğunuzun bezini değiştirirken, bu doğal boşaltım işleminden iğrenmiş görünmeyin. Çocuğunuzun boşaltım yapmasına sevinin ve çocuğunuz kazara altına yaparsa, ona sakın, “Pantolonundaki bu iğrenç kakaya nasıl dayanıyorsun? Pis ve mide bulandırıcı bir şey” demeyin. Sadece kayıtsız bir şekilde çocuğu temizleyin ve “Altına yaptın, ama hiç sorun değil. Bir gün kakayı tuvalete yapacağını biliyorum” deyin.

- Eğer çiş eğitimini almış olan çocuğunuz kakası gelince bez istiyorsa, hiç durmayın ve ona bezini bağlayın. Nerede ve ne zaman kaka yapacağı, onun kontrolünde olmalıdır. Ebeveyn bez vermeyi reddederse, çocuk kaka tutma ve enkoprezisin olumsuz döngüsünü başlatarak, kaka yapmayı reddedebilir. Çocuk çiş eğitimi almış olsa bile, tuvalete kaka yapmaya hazır değildir. Fiziksel ve zihinsel yönlerden hazırdır, fakat duygusal yönden bezinden ayrılmaya kadar hazır değildir.

- Çocuğunuz tuvaleti kullanmayı öğrenirken, ona çamurla, kumla, toprakla ve oyun hamurlarıyla oynama fırsatları sunun. Ona oyuncak mağazasından oyun hamuru makinesi satın alın. Bu dokunarak oynanan oyunların iyileştirici etkisi vardır; çocuklar pis oyun deneyimleri sayesinde boşaltım işlemiyle uzlaşmaya varırlar.

- Sağlıklı bir perhiz yaptırın. Çocuğunuza bol bol meyve, sebze ve lifli yiyecekler verin.

- Kaka eğitimi güç mücadeleleri ve enkoprezisle sonuçlanırsa, çocuklar ve oyun terapisinde uzmanlaşmış bir psikolog ya da psikiyatrla görüşmek için randevu alın.

SON BİR TAVSİYE

Çocuklara seçimle sağlanan, mantıklı bir kontrol sunmak (tabî çocuğun gelişimsel yaşma ve kabiliyetine göre) gerekir. Çocuklar, giysiler, yemekler, arkadaşlar ve oyuncaklarla ilgili seçimler yapabilir. Çocuklar, hayatlarında biraz olumlu kontrole sahip olurlarsa, kaka yapmayı kontrol etmeleri o kadar da önemli bir mesele olmayacaktır.

Tuvalet Hikâyeleri

Ryan on sekiz aylık olduğunda, annesi Colleen, tuvalete bir lâzımlık iskemlesi koydu. Ryan'ın, ikinci doğum gününden hemen sonra tuvaleti kullanmayı öğrenen ablası da aynı zamanlarda eğitime başlamıştı. Colleen'in ilk çocuğunda elde ettiği başarı, ona deneyim ve güven kazandırmıştı.

Colleen'in tek yaptığı, Ryan'a lâzımlık sandalyesiyle ilgili bilgi vermektir. Eğitim için çok küçük olduğunu biliyor, sadece ona bu işlemi tanıtmak istiyordu. Önceleri Ryan, lâzımlık sandalyesini sevdi. Orada oturup ablası banyo yaparken onunla sohbet ediyordu. Sonraları, nedensiz yere, Ryan lâzımlığı sevmemeye hatta tuvaletten kaçmaya başladı.

O yaşta, Ryan, herhangi bir şey yapmaya kolayca ikna edilebilen bir çocuk değildi, arabanın koltuğuna oturmaktan, her gece yatağına uygun bir saatte gitmeye kadar her konuda tersti. Bu yüzden tuvalete gitmeye direnmesi hiç de şaşırtıcı değildi.

Ryan temizlik konusunda çok titizdi. Kumda ya da çamurda hiç oynamaz, sık sık ellerini yıkardı. Tuvalete kaka yapma işleminin pisliğinden kaçmak için gitmemeye olası bir adaydı.

Ryan ikinci yaş günü yaklaşırken, kakasını tutmaya başladı. En uzun kaka tutma süresi on güne çıkınca, Colleen doktoru aradı, doktor da bir bebek müşhili verdi. Müshili almadan önce Ryan'm sistemindeki perişan hali ve ardından müşhilin etkisini göstermesiyle oluşan ağrı, Ryan'm tüm bu boşaltım işlemine negatif yaklaşımını güçlendirdi. Yalnızca üç ya da dört gün boyunca kaka yapmadığı zaman, Colleen, doktorunun tavsiyesine dayanarak kabızlığı gidermek ve oğlunun sistemini temizlemek için ona magnezyum sütü* içiriyordu. Sonunda Ryan'm, magnezyum sütü olmadan asla kaka yapmayı başaramadığını fark etti.

Tekrar doktoru aradı ve doktor ona bir pediatrik gast-roloji doktoru önerdi. Bu doktor da Colleen'e, oğluna her gün bir yemek kaşığı mineral yağ vermesini tavsiye etti. Bu yağı çikolatalı sütle karıştırarak vermeyi denedi. Oğlu içmeyi reddetti. Sonra yağ fıstık ezmesiyle karıştırarak ekmeğe sürmeyi denedi. Oğlu fıstık ezmesinin tadının değişik olduğunu söyleyerek sandviçini yemeyi reddetti. Sonunda, çaresizlik içinde, yağı kolayla karıştırdı. Ryan, daha önce hiç asitli gazoz içmemişti ve hiç tereddüt etmeden hepsini içiverdi.

Mineral yağ kaka yapma işlemini kolaylaştırdı. Artık Ryan, kakasını yapmaya çalışırken acı çekmiyordu ve karnı da ağrımıyordu. Yavaş yavaş kaka yapma işlemine duyduğu korku ve tiksinti kayboldu. Üç yaşma geldiğinde tuvalete gitmeye başladı.

Doktor onları mineral yağ uzun bir süre kullanmalarını ihtimaline karşı uyardı. Ryan'ın vücudu kaka yapmak için ihtiyaç duyduğu doğal yağlayıcıdan yoksundu.

* Tıbben kabızlık giderici olarak kullanılan, magnezyum içeren süt çeşidi

Ryan'ın babasının da çocukken benzer bir sorunu vardı, hatta bu yüzden hastaneye yatırılmıştı. Demek ki kalıtsal faktörler de Ryan'ın kabızlığa ve kaka tutmaya eğiliminde önemli bir rol almıştı.

Bir anne, kızının kaka tutma ve enkoprezis sorununu düşünerek şöyle bir açıklama yaptı: “Günlerimin, çocuğumun kaka programı etrafında döneceği hiç aklıma gelmezdi. O antrenmanlar sayesinde tuvalete düzenli olarak kaka yapmayı öğrenirken, yavaş davranmamız gerekiyordu. Kızım düzenli bir şekilde kakasını yapana kadar bir yıl geçti. Şimdi geriye baktığımda, nasıl başardığımızı bilmiyorum, fakat başardık. Bittiği için çok mutluyum.”

Bu anne kızının bağırsak alışkanlıklarını değiştirmesine yardımcı olmak için günlük işlerini geçici olarak bir kenara bırakmak zorunda kaldı. Çocuğunuzun benzer bir sorunu varsa, şunu bilmeniz; çocuğunuzun iyiliği için, tıbbî tavsiyelere ve fazlasıyla sabır gerektiren bir plana ihtiyacınız olacak.

KAKA TUTMA VE ENKOPREZİSLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN KONTROL LİSTESİ

- Nazik ve destekleyici bir tutum takının.
- Çocuğunuzun doktoruna danışın ve pekleşmiş bağırsağı temizlemek için onun tavsiyelerini uygulayın.
- Çocuğunuzun perhizine uyun.
- Doktorunuzun verdiği kaka gevşeticileri alın.
- Her gün iki kez tuvalette antrenman yapın.
- Çocuğunuzun öğretmeninin ya da bakıcısının desteğini ve iş birliğini sağlayın.

9. BÖLÜM

SONUÇ

Bir anne şöyle bir soru sordu: “Ya tuvalet eğitimi konusunda hiçbir şey yapmazsanız ne olur? Çocuğunuz sonunda çişini ve kakasını tuvalete kendi başına yapmayı öğrenir mi?”

Bir ebeveynin hiçbir şey yapmaması neredeyse imkânsızdır. Çünkü ebeveynler hiçbir şey yapmasalar, kendi başlarına tuvaleti kullandıklarından, çocuklar sonunda kendilerinin de tuvaleti kullanmayı öğrenmelerinin bçjk-lendiği mesajını alırlar. Pek çok çocuk annesi ya da babasından aldığı birkaç öneri ve biraz antrenmanla bu işi kolaylıkla yapabilir. Sonra, mesane ve bağırsak kasları gelişip güçlendiğinde, fazla bir kargaşa çıkmadan tuvaleti kullanmayı öğrenirler. Huzurlu tuvalet eğitimi, tüm ebeveynlerin, çocukları için dileğidir.

Çocuklar önünde sonunda, günde üç kez masada oturup yemek yemek, gece boyunca uyumak gibi davranışları ve okumak, bisiklete binmek, daha ileride araba kullanmak gibi becerileri öğrendikleri gibi, çoğu çocuk iki ve üç yaş arasında tuvaleti kullanmayı da öğrenir. Bu, sizin rehberliğinizi, olumlu ilginizi ve dikkatinizi gerektiren bir eğitim işlemidir. Tabî ki istenen davranışa modellik etmeniz ve eğitim boyunca çocuğunuzun akıl hocası olmanız gerekir. Ayrıca, çocuğunuza tuvaleti kullanma konusunda yol gösterirken net bir disiplin sağlamak için birkaç kural geliştirmeniz de gerekebilir.

Disipline genel yaklaşımınız, tuvalet eğitiminin çocuğunuzda nasıl ilerlediğini kesinlikle etkileyecektir.

EBEVEYNLIK TARZLARI

Her ebeveynin, gece uyumasından -tuvalet eğitimine-ödevlerini yapmasına yardım etmesine kadar, herhangi bir konuda, çocuğunu eğitirken açıkça belli olan bir ebe-veynlik yaklaşımı vardır. Ebeveynlikte üç ayrı tarz vardır; dahil olduğunuz tarzı belirleyin.

Müdahaleci Ebeveyn

Bazı ebeveynler müdahaleci yaklaşımı kullanır. Çocuklarını yakından denetler, beklentileri konusunda katı ve nettirler. Bu sevgisiz ya da soğuk oldukları anlamına gelmez, yalnızca konu çocuğa tuvaleti kullanmayı öğretmeye geldiğinde sözü dolandırmazlar. Kararlılardır. Bir plan geliştirip, kendilerinden emin bir şekilde ilerlerler.

Diplomatik Ebeveyn

Bazı ebeveynler disiplin konusunda diplomatik yaklaşım sergilerler. Çocuğa tuvalet eğitiminde yol gösterme konusunda hedefleri vardır, fakat tuvaleti kullanmayı da bisiklete binmeyi de öğretseler, çocuklarının ihtiyaçları konusunda hassas olmak için bilinçli girişimlerde bulunurlar. Genellikle uzlaşmak ve konuşmak için isteklidirler. Çocuklarının yaradılışına ve gelişimine bağlı olarak beklentilerini değiştirirler. Ebeveyn-likteki hedeflerini net tutarlar, fakat sürekli olarak çocukların gelişimini gözlemler ve çocuğun yararına olacak tepki verirler.

Laissez-Faire Ebeveyn*

Laissez-Faire yaklaşımı üçüncü tarzdır. Bu kategorideki ebeveynler çocuklarına yol gösterme konusunda daha az müdahalecilerdir. Çok sayıda talepte bulunmazlar. Çocukların zamanla -kendi zamanlamalarıyla- davranış biçimlerini, temizliği ve tuvaletini yapmayı öğreneceklerine güvenirler. Disiplin, zorlayıcı değildir hatta gevşektir. Bu geride durulan yaklaşımı benimseyen pek çok ebeveyn

ilgisizdir. Diğer ebeveynler ise çok ilgilidir, fakat yumuşak, onaylayıcı ve müdahaleci olmayan tarzın, kendine güvenen, sevilen ve becerikli çocuklar yetişmesinde faydalı olduğuna inanırlar.

Siz hangi kategoriye uyuyorsunuz? Tuvalet eğitimi konusunda, her disiplin tarzı bazı çocuklarda işe yararken bazılarında yaramaz. Yine de diplomatik tarzı benimseyen ebeveynler tuvalet eğitimi konusunda genelde en başarılı olanlardır. Örneğin, müdahaleci ebeveynin, geri çekilmesi gerekebilir. Laissez-Faire tarzında bir ebeveyn tuvalet eğitimi etrafına bir sınır koymak zorunda kalabilir. Ve hatta diplomatik ebeveyn yanlış davranabilir; bu ebeveyn de çocuğa tutarsız gelebilir. Diplomatik ebeveyn bazen çocuğuyla uyumlu olmak için çok uğraşır ve çocuğuna en uygun metodu bulma ümidiyle sık sık tuvalet eğitimiyle ilgili yaklaşımını değiştirir.

Aşağıdaki hikâyeler her tarzın nasıl güçlükleri olduğunu gösteriyor.

‘ Laissez-Faire: Bırakın yapm.

Tuvalet Hikâyeleri

David iki buçuk yaşındaki Patrick’i eğitmek istedi. Bu konuda net ve kararlıydı. Patrick’e külot giydirdi ve ona külotunu kuru ve temiz tutmasını söyledi. Patrick’in çişini ve kakasını tuvalete yapmasını beklediğini açıkça belirtmişti.

Patrick anlamaya yanaşmadı. Sürekli altına yapıyor ve tuvalete gitmeyi reddediyordu. Klozetten kalktıktan, hemen sonra altına çişini ya da kakasını yapıyordu. Hiçbir başarı göstermeden geçen bir haftanın sonunda, David taktik değiştirmesi gerektiğini fark etti. Patrick’e tekrar bez bağladı. Günde iki kez antrenman yapması için onu tuvalete oturttu ve Patrick kontrol sağlayıncaya kadar günde birkaç saat külot giydirmeye başladı. Patrick yavaş yavaş tuvaleti kullanmaya istekli bir hâle geldi.

Patrick, tuvaleti kullanmayı öğrenmek için aşamalı olarak ilerleyen bir yaklaşıma ihtiyacı olduğunu çok iyi fark etmişti. Babasının metoduyla başarılı olamıyordu. Yine de geri çekilen David’in ebeveynlik tarzı değil, David’in kendisiydi. Vazgeçmedi, sadece daha esnek, alternatif bir plan kullandı. Bu yolla, David Patrick’in yavaş yavaş kendi vücut fonksiyonlarının idaresini almasına yardımcı oldu.

* * *

Marie, her gün Daniel’a külot mu bez mi diye soruyordu. Daniel’in seçmesini istiyordu; sadece ve sadece oğlunun idareyi edinmesi gerektiğine inanıyordu. Fakat bez ya da iç çamaşırı giyilmesi konusundaki günlük kararlar çok uzun bir süre devam etti. Daniel, haftanın yaklaşık üç günü bezi tercih ederken, diğer günler de iç çamaşırı istiyordu.

Sonunda Daniel'in bağırsak ve mesane kaslarını kontrol ettiği anlaşıldı, fakat bez giydiği günlerde, tuvalete gitmekle uğraşmıyordu. Günlük rutinin bir parçası olan bu bez mi külot mu seçimleri tuvalet eğitiminin başarıyla tamamlanmasını engelliyordu. Marie bunu yapmaktan nefret ediyordu, fakat sonunda bir açıklama yaptı, "Artık bez yok."

Daniel somurttu, şikâyet etti ve ağladı, fakat annesi kayıtsız kaldı. Daniel'in bu duygusal tepkisinden huzursuz olup onu bu dertten kurtarmak istese de Daniel'le birlikte gözyaşlarına direndi. Üç gün içinde Daniel bez istemeyi bıraktı ve sürekli olarak tuvaleti kullanmaya başladı.

Nancy'nin ebeveynlik yaklaşımı, tuvalet eğitimi de dâhil olmak üzere müdahaleci değildi. Sonra şu senaryo yaşanmaya başladı: Üç yaşındaki büyük kızı neredeyse arabayla her gezdiğinde altına kaçıyordu. Nancy, Jenni-fer'm arabaya binmeden önce kendi başına çişini yapmayı öğrenmesini umuyordu, fakat o altına yapmaya devam ediyordu. Sonunda, Nancy'nin sabrı taştı.

Ebeveynlik tarzıyla çatıştığı halde Nancy bir kural getirdi: Jennifer herhangi bir araba yolculuğundan önce mutlaka çişini tuvalete yapmayı deneyecekti. Tabii ki Nancy, Jennifer'ı çişini yapmaya zorlayamıyordu, fakat genellikle Jennifer tuvalete gidiyordu. Jennifer'ı her arabaya binişte giysilerini ıslatmanın verdiği utançtan ve sinir bozukluğundan kurtarabilmek için, Nancy'nin bu zamana kadar uyguladığı rahat tavrını değiştirmesi gerekiyordu.

DEĞİŞİK EBEVEYNLİK TARZLARININ BİRLEŞTİRİLMESİ

Bir çocuğun tuvalet kullanımında ona rehberlik eden birden çok insan varsa ve bu insanların da değişik tarzları varsa ortaya çatışma çıkabilir. Eğer iki ebeveyn tamamen farklı iki metot hakkında tartışır ya da iki metot uygularsa çocuğun aklı karışır. Kimin kurallarına uymalı? Çocuğun tuvalet eğitimi için ebeveynler bir plan üzerinde görüşmeli, uzlaşmalı ve bunu uygulamalıdır. Ebeveynler tutarlılık gösterdiğinde çocuklar çok daha hızlı ve kolay öğrenirler. İşte size diplomatik bir anneyle müdahaleci bir babanın çocuklarının iyiliği için nasıl uzlaştıklarına dair bir hikâye.

Tuvalet Hikâyeleri

Sandy, Robert'a tuvaleti kullanmayı kendi müdahaleci olmayan davranış biçimiyle öğretmeye başladı. Baba eve geldiğinde ise görevi daha güçlü ve kararlı bir şekilde ele alıyordu. Kurallar koydu: bezler ve ıslak iç çamaşırlar devam ederse, televizyon izleyemeyecekti. Robert'in bu iki değişik tarz karşısında aklı karışmıştı, bu yüzden de ilerleme kaydedemedi. En sonunda çift bir uzlaşmaya vardı.

Karışıklığı bu şekilde çözdüler. Robert'in tuvalet eğitiminden Sandy sorumlu olmalıydı, çünkü Sandy anaokulu öğretmeni idi. Fakat baba eve geldiğinde yatmadan önceki tuvaleti kullanma antrenmanı da dâhil olmak üzere o ve Robert tuvaleti birlikte kullanmalıydılar. Baba kimin yaklaşımını

izleyeceği konusunda Robert'in kafasını karıştırmadan bazı kurallar koyarak, oğlu için olumlu bir model oldu. Babanın bu yeni planı, annenin gün içinde izlediği müdahaleci olmayan yaklaşımına uyum sağladı. Babasının da dahil olduğu bu yeni tutarlı tarz Robert için yararlı oldu. Çok kısa zamanda ilerleme kaydetti.

ZAMANLAMA ANAHTARDIR

Çocuğa yeni bir beceri konusunda rehberlik ederken doğru zamanı seçmek çok önemlidir. Biz iki yaşındaki bir çocuğa okumayı ya da üç yaşındaki bir çocuğa iki tekerlekli bir bisiklete binmeyi öğretemeyiz. Öğretim ne kadar kaliteli olursa olsun olgunlaşmamış ve gelişmemiş vücutlar ve beyinler çok gelişmiş becerileri öğrenmek için yeterli donanıma sahip değildir. Yeni bir görevi öğrenirken, öğretim mutlaka bir çocuğun gelişim kapasitesiyle uyuşmak zorundadır. Tuvalet eğitimi için verilen talimatlar eğer bir çocuğun fiziksel açıdan olgunlaşmasıyla ör-tüşmüyorsa, bu, beceriden çok hüsrarla sonuçlanır.

Öteki taraftan, öğretmek için fırsatı da kaçırmayın. Eğer bir çocuğun vücudu yeni bir beceriyi öğrenmeye hazırsa öğretin, fakat çocuk buna karşı çıkarsa şaşırmayın. İsteksizlik değişime karşı gösterilen tepkidir. Çocuğun yeni şeyleri öğrenmeye uyum sağlayabilmesi için ona zaman tanıyın. Yenilik, duygusal fırtınalara yol açar ama bu çocuğun beceri edinemeyeceği anlamına gelmez.

Pek çok yedi yaşındaki çocuk yüzmeyi öğrenebilir; pek çok altı ya da altı buçuk yaşındaki çocuk okumayı öğrenmeye hazırdır ve pek çok iki ya da iki buçuk yaşındaki çocuk tuvaleti kullanmayı öğrenebilir. Eğer aylar hatta yıllar boyunca hiçbir şey yapmadan beklerseniz, çocuklar kendi yollarından giderler ve yeni becerileri öğrenmeye karşı korku ya da direnç gösterebilirler.

Çocuğunuzun yeni bir davranışı öğrenmesi için doğru zaman olduğunu bilmek ya da sezmek etkili ebeveynin anahtarıdır. Çocuğun yeni bir yetenek edinmeden önce vücudunun fiziksel olgunluğa ulaşması, genelde gereklidir, fakat bu yeterli değildir. Çocuklar, çok daha komplike varlıklardır. Ebeveynler, kendi toplumlarının gerektirdiği becerileri çocuklarına öğretirken, çocuğun zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini ve olgunluklarını kesinlikle unutmamalıdır.

İKİ YAŞINDAKİLER: ÖZERKLİK TALEBİ

İki yaşındaki çocuğunuzun, "Hayır! Beni yalnız bırak. İstedğim gibi yaparım," gibi ifadeler kullanması normal ve gereklidir. Yeni yürümeye başlayan çocuklar bağırsak ve mesanelerinin kontrolünü kazandıklarında, kendilerini sizden bağımsız biri olarak tanımlamak için zorlarlar. Yeni yürümeye başlayan çocukların gelişimi bu iki faktörün birleşimiyle, tuvalet prosedürünü daha da zorlaştırır.

Tabiat Ana, neden tuvalet eğitimini daha uysal bir yaş için uygun görmemiş? İnanın ya da inanmayın tuvalet eğitiminin bu asilik döneminde olmasının faydası vardır. Öğrenme tarzıyla ve kendine özgü yaradılışıyla, onun ayrı bir birey olduğuna saygı göstererek, çocuğunuzu istenen amaç doğrultusunda nasıl olumlu bir şekilde yönlendireceğinizi öğrenmelisiniz. Bu, ulaştırılması gereken değerli bir ebeveyn becerisidir.

Çocuklar, herhangi bir durumda davranışlarını ve duygusal tepkilerini kontrol etmelidirler. Sadece kendileri vücutlarının ne yaptığını kontrol ederler. Sizin bu ayrıma gösterdiğiniz saygı, kendilerine saygılarına ve kişisel sorumluluklarına katkıda bulunur.

Sadece çocuğunuzun duygularına, davranışlarına ve görüşlerine göre hareket ederseniz, sorunlar ortaya çıkar. Bu, çocuğunuzu tuvaleti kullanması için cesaretlendirirken ya da onun okuma kabiliyetini geliştirmesi için yardım ederken de geçerlidir. Kontrolünüzün ve etkinizin sınırlarını unutmamak önemlidir.

SEVGİ DOLU BİR İLİŞKİYİ SÜRDÜREBİLMEK

Çocuğunuzla aranızdaki ilişki ne kadar iyiyse* çocuğunuzun hayatı üzerindeki etkiniz de o kadar fazla olur ve ona yeni beceriler öğretebilmek de kolaylaşır. Çocuğunuzun onu ne kadar sevdiğini bildiğini varsaymayın. Sevginizi her gün kelimelerinizle ve hareketlerinizle belli etmelisiniz.

İşte size bazı öneriler:

- Çocuğunuza onu sevdiğinizi söyleyin. Bunu onu yatağına yatırırken, onun altını değiştirirken ya da onu ilk kez lâzımlık sandalyesine otururken, söyleyin. Çocuğunuz yapboz oynarken ya da daha da büyüdüğünde ödevini yaparken, ona, onu sevdiğinizi söyleyin. Çocuğunuz sizin kucağınızda otururken onun kulağına “İyi ki benim çocuğumsun,” diye fısıldayın. Bu hem çocuğunuza hem size iyi hissettirir.

- Her gün yumuşak dokunuşlarla sevginizi hissettirebileceğiniz yeni fırsatlar arayın. Çocuğunuz tuvalete kaka yapmaya çalışırken yanına diz çökün ve yumuşak bir şekilde onun sırtına ya da bacaklarına dokunun. Onu kucağınıza oturtun ve bir hikâye okuyun. Üzgün olduğunda onu kucaklayın. Oyunlardan bitkin düştüğü günlerde sırt, bacak ve kol kaslarına masaj yapın. Dokunmak, sevgiyi kelimeler olmadan iletebilir.

Çocuğunuza iltifat edin. Beceriye doğru giden bebek adımlarını fark edin. “Tuvalette oturup çişini yapmaya çalıştığını gördüm. Aferin sana.” “Tabağını masadan alıp tezgâha götürdüğünü gördüm ve bunu takdir ediyorum.” “Bugün büyükannene kurabiyeler için teşekkür ettiğinde, seninle

gurur duydum. Çok hoş bir davranıştı,” deyin. Bu iltifatlar sadece olumlu davranışları güçlendirmekle kalmaz, ayrıca bunları fark ettiğiniz için ona “Seni seviyorum” demiş de olursunuz.

Uygun davranış doğrultusunda çocuğunuza net ve saygılı bir şekilde rehberlik edin. Bazı disiplin yöntemleri, çocuğunuzun kendine saygısını ve kendine güvenini sürdürürken bazıları ise çocuğunuzun kişiliğini parçalar. Bazı günler bu işi becerirken, bazı günler beceremezsiniz.

- Bir kuralı onaylamak çocuğun dünyasında güvenliği sağlar. Bu sevgiye eşittir. Bir çocuğa araba yolculuğundan önce tuvalete çişini yapmasında ısrar etmek, çocuğun hayatına uygun bir sınır, olumlu bir rutin, güvenlik ve tahmin edilebilirlik sağlar. Uygun kurallar çocuğa öğretilirken, bazı küçük duygusal direnişler ortaya çıksa da bu sevginin güçlü bir ifadesidir. Kurallar sizin çocuğunuza değer verdiğinizi anlatır.

- Çocuğunuzun başarılarını övün ve onun bu iltifatlara kulak misafiri olmasını sağlayın. Babasını şu haberleri vermek için iş yerinden arayın, “Jayme, bugün tuvalete oturup iki kez çişini yaptı.” Eğer başka birisi çocuğunuza iltifat ederse, bunu çocuğunuza da iletin. Bazı ebeveynler, övgünün çocuğu şımartacağına dair eski moda bir endişe duyarlar. Tabii, biz, yaptıkları her şeyin çok şirin olduğuna inanan, küçük prens ve prensesler değil, kendine güvenen çocuklar isteriz. Bu yüzden çocuğunuzla övünmeye devam edin ve bu övgüleri onun da duymasını sağlayın.

- Çocuğunuzun gözlemleyin. Oğlunuz oyun sırasında bebeğini tuvalete sokup çıkarırsa, izlemeyi bırakın. Kızınız bir uçağın resmini çizerken onu izlemek için izin isteyin. Piyano çalarken oturun ve onu dinleyin. Bu size önemsiz gelebilir, ama sessiz bir “Seni seviyorum” ifadesi için kolay ve güçlü bir yoldur.

- Onlara yardım edin. Benjamin çişini tuvalete yaptıktan sonra iç çamaşırlarını giymekte zorlanıyorsa telefon konuşmanızı yanda keserek ona yardım edin. Lily okul servisi için kapıdan çıkarken sırt çantasını, beslenme çantasını veya paltosunu bulmakta zorlanıyorsa, ona yardım edin. Sorumluluğu almayın ve bunu onun için yapmayın, sadece yardım edin.

- Çocuğunuzun ilgi alanlarına ve hobilerine iştirak edin. Tuvalete merak salarsa, bu merakı destekleyin. Onun sizin için sifonu çekmesine ya da size tuvalet kâğıdı vermesine izin verin. Çocuğunuz büyüdüğünde onun dans resitallerine, okul gösterilerine ve futbol maçlarına gidin. Beysbol kartları mağazalarını o özel kartı almak için dolaşın. Çocukların hobileri önemlidir. Onların sizin için ne kadar değerli olduklarını, hobilerini destekleyerek anlatırız. İlgi göstermek, ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirir.

- “Sohbet çemberini tamamlamak” olarak bilinen tekniği öğrenin. Yeni yürümeye başlayan çocuğunuz size, “Ayıcığım altına kaka yaptı,” dediğinde onu görmezden gelmek yerine, “Altını değiştiren iyi olur. Eminim ki bir gün tuvalete kakasını yapmayı öğrenecektir,” deyin.

- Çocuğunuz sekiz yaşında ve size “Arkadaşım Mary, Chicago’ya taşmıyor,” dediğinde sadece “Aaa” veya “Üzülme başka bir arkadaş bulursun” demek yerine, “Ne zaman taşmıyor” ve “Eminim onu özleyeceksin” deyin Sizin cevaplarınız karşı tarafa şu şekilde iletilir, “Senin ne söylediğini duydum, ilgileniyorum ve daha fazlasını duymak istiyorum.”

- Çocuğunuzunuzu destekleyin. Çocuğunuz tuvaleti kullanmaya başladığında, sessizce onun her başarısını destekleyin. Başarıya doğru giden yolda gösterdiği her çaba sizin alkışınızı hak eder. Kitap okurken, basketbol oynarken ya da bir model uçak üzerinde çalışırken onu cesaretlendirin. Başarısız, olursa gözyaşlarını silmek için yanında olun. Yanlışlarından bir şeyler öğrenmesine ve yeni yaklaşımlar denemesine yardımcı olun.

Bütün ebeveynler çocuklarını severler fakat bu sevgiyi uygulamalı olarak gösterebilmek bazı yetenekler gerektirir. Çocuğunuza sevgi üzerine kurulu bir ilişkiyle bağlı-sanız çocuğunuza tuvaleti kullanmayı ve diğer pek çok gerekli yeteneği öğretmek sizin için daha kolay olur.

SON TAVSİYELER VE HATIRLATMALAR

Bazı ebeveynlerin, çocuklarına tuvalet eğitimini yermeleri için çok az bilgi yeterli olur. Çocuklarının tuvalet eğitimini kolaylaştırmak için uygun olan içgüdülere doğuştan sahiplerdir. Bazı ebeveynler ise mevcut olan tüm görüşlere ihtiyaç duyarlar. İşte size süreç boyunca ihtiyacınız olan son tavsiyeler.

Anlaşmazlıktan Kaçınmak

Çocuğunuza tuvaleti kullanması için rehberlik yaparken duygusal anlaşmazlıklardan ve gerilimden uzak durmalısınız. Eğer duygusallığınızın arttığını ve kontrolünüzü kaybettiğinizi hissederseniz, geri çekilin, durumu değerlendirin ve size fikir verebilecek doktorunuzu, annenizi, bir hemşireyi, bir arkadaşınızı ya da bir ebeveyn eğitmenini arayın.

Süreci Kelimelere Dökmek

Çocuğunuza tuvaleti kullanması konusunda yardımcı olurken, işlemi yumuşak ve sakin bir şekilde kelimelere dökün. Duygusal bir tepkiden zihinsel bir anlayışa geçişte, şu anda ne olduğuna ve daha sonra ne olacağına dair yapılan basit açıklamalar, çocuklara yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun bunun iyi bir plan olduğuna ikna ederken ve iş birliği beklerken sınırı aşmayın. Sadece tuvalet eğitiminin nasıl bir şey olduğunu açıklayın. Yolun her aşamasında kısa açıklamalar yapın.

Çocuğunuzla İş birliğı Yapmak

İki yaşındaki çocuğunuzla birlikte çalışın, karşısında olmayın. Bu verilmesi kolay bir tavsiyedir, fakat uygulaması zordur. Bağımsızlık ve başına buyrukluğ iki yaşında olmanın normal ve önemli özellikleridir. İki yaşındaki çocuğunuz tuvaleti kullanmanın onun fikri olduğuna ustalıklarla inandırmalıyız. Olumlu etkileri kullanın ve bu taktiklere direnin. Eğer sinirlendiğinizi, gerildiğinizi hissederseniz, geri çekilin. Bu tarzda davranmaya kendinizi alıştırmayın. Güç mücadelesine girmeyin; siz kaybedersiniz. Baskı işe yaramaz.

Gerçekçi Olmak

Tek bir başarının sizi çocuğunuzun tamamen eğitildiğine dair kandırmasına izin vermeyin. Bazı ebeveynlerden çocuklarının bir günde eğitildiğine dair iddialar duyabilirsiniz. Çok az çocuk için bu doğru olabilir fakat birçoğu tuvaleti kullanmayı bir aylık bir zaman diliminde öğrenirler. Çocuğunuzun başarılarını takdir edin, fakat tuvalete yapılan bir kakanın sizi eğitimin tamamlandığına ikna etmesine izin vermeyin. Bunun yerine, süreç içerisinde atılan her başarılı adımı fark edin.

Sevdiği Oyunağı Yanına Almak

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun tuvalete giderken yanında istediğini götürmesine izin verin. Yeni yürümeye başlayanlar, oyuncaklarını oradan oraya taşımaya bayılırlar. Tuvalete giderken yanlarına sevdikleri oyunağı alırlarsa tuvalete yapılan yolculuk daha da kolaylaşır. Psikoloji şu şekilde işler: Çocuğunuz lâzımlığa oturtursunuz ve çocuğunuz oyunağını veya kitabını ona eşlik etmesi için yanında getirir. İkiniz de banyoya yapılan bu yolculukta bir şeyler kazanırsınız.

Eğitim İçin Kumaş Bezlere Geçiş

Çocuğunuz tuvalet eğitimi yaşama yaklaştığında tek kullanımlık bezler kullanıyorsanız, kumaş beze geçmeyi düşünün. Kumaş bezler çocuğa ıslak ve kuru arasındaki farkı öğrenmesinde yardımcı olur. Bu da sizin istediğiniz şeydir. Marketlerde çocukların ıslaklığı hissedebilecekleri iddia edilen tek kullanımlık eğitim bezleri satılmaktadır. Bunları kullanmak isteyebilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun altını değiştirirken sık sık şunu söyleyebilirsiniz, “Senin bezini değiştiriyorum, çünkü bu ıslak (ya da kirlili).” Bunu başarısızlığa dair bir ima olarak değil, bilgi vermek için söyleyin. Çocuğunuz ıslakla kuru, kirliliyle temiz arasındaki farkı öğrenmeye başlayacaktır.

ANNEEE! TUVALETİM GELDİ!

Olumlu Olmak

Tuvalet eğitimi, birçok ebeveyn ve çocukları için kolay geçebilir, fakat bazı çocuklar bu sürece karşı çıkabilirler. Şunu unutmayın; tuvalet eğitimi önemlidir, fakat tuvalet eğitimi sürecinde çocu-

ğunuzla olumlu bir iş birliği içinde olmanız daha da önemlidir. Eğer çocuğunuza tuvaleti kullanması için bağıırır, tokat atar, baskı yapar ya da onu yönetirseniz çocuğunuz günlük hayattaki en genel ve doğal fonksiyonlara bile direnç gösterip, kırgınlık duyarak büyür. Bu yüzden sizin olumlu ve cana yakm düşünce tarzınız önemlidir.

Çocuğunuza Saygılı Davranmak

Tuvalet işlemleri çocuğun vücudundaki en özel bölgeyi kapsar. Bu kişisel bölge sizin saygınızı hak eder. Bu yüzden, çocuğunuzun saygınlığını sürdürebilmeniz için -altını silmesine yardım ederken ya da onun mahremiyet talebine saygı gösterirken- elinizden gelenin en iyisini yapmak zorundasmızdır. Amaçlanan tuvalet bağımsızlığı yolunda ilerlerken saygının önemi unutulmamalıdır.

Çocuklar bez kullanmaya alışkınlardır. Sizin göreviniz tuvaleti kullanmaya olan ilgisini geliştirmektir. Tuvalet eğitiminin çocuktan çok sizin için önemli bir hâle gelmemesine dikkat edin. Bezlerden külotlara yapılan geçişte sizin ilginize, rehberliğinize ve desteğinize ihtiyacı vardır. Çocuğunuz tuvalet eğitimi tamamladığında, gelişimsel olarak önemli bir kilometre taşma ulaşmış olacaktır.

Eğitim tamamlandığında geriye bakın ve bir düşünün. Bu süreçte nasıl bir yol izlediniz? Hangi teknikler bu başarıda size yardımcı oldu? Hangi aşamalar etkisiz oldu? Aynı yöntemlerle, çocuğunuz diğer gelişimsel kilometre taşlarını -okumak, bisiklete binmek, yüzmek gibi- aştığını fark etmek çok ilginç olacaktır. Çocuğunuza tuvalet başarısında rehberlik ederken, onun hakkında neler öğrendiniz? Bir ebeveyn olarak kendiniz hakkında neler öğrendiniz? Sizin banyo ve büyüme hakkındaki tavsiyeleriniz, kendiniz ve çocuğunuz hakkında öğrendiklerinizle birleşerek, kendi hikâyenizi oluşturacaktır. Tuvalet eğitimi yolculuğunu kendiniz ve çocuğunuz açısından olumlu bir şekilde gerçekleştirmek için bir ebeveyn olarak elinizden geleni yapınız.