

Tuvalet Becerilerinin Öğretimi

Tuvalet becerileri

2 alt beceriden oluşur:

- Tuvalet kontrolünün kazanılması
- Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi

Normal gelişim gösteren çocuklarda sırasıyla

1. Bağırsak kontrolü kazanımı
2. Mesane kontrolünün kazanımı
3. Gece mesane kontrolü kazanımı
4. Soyunma, giyinme, temizlenme ile ilgili ek beceriler

Ön koşullar

Boşaltım örüntüsünün sabit olması

Günlük 1-2 saatlik kuruluk süresinin olması

Takvim (gelişim düzeyinin) yaşının en az 2 olması

Becerinin kazanılmasını kolaylaştıran beceriler

Öğrencinin bağımsız hareket edebilmesi

Öğrencinin tutma, kavrama, düğme açma –kapatma gibi temel el becerilerine sahip olması

Öğrencinin tuvalet yapma gereksinimini jestler, yüz ifadeleri ya da sözcüklerle ifade edebilmesi

Öğrencinin ıslak ya da kirli olmaktan rahatsız olması

Öğrencinin 3 ile 5 dakika arasında oturabilmesi

Öğrencinin basit yönergeleri anlaması

Öğretim öncesi;

Kullanılacak tuvalet tipi

Kullanılacak aparatlar,

Çocuğun giydiği kıyafetler,

Öğretim yöntemleri,

Pekiştireçler,

Yönergeler vb. çocuğun gereksinimlerine uygun olarak uyarlanmalıdır.

Öğretime başlamadan önce öğrencinin kuruluk süresi belirlenmelidir.

Kuruluk süresinin belirlenmesi

Öğrenciye tuvalet kontrolünü kazandırmak için ilk yapılacak iş kuruluk süresinin saptanmasıdır. Bunun için bir hafta ile on gün süreyle öğrencinin gündüz uyanık olduğu süreler içinde kuruluk kaydı tutulur.

Çocuğun uyanışından yatma saatine kadar her yarım saatte bir bezi kontrol edilerek kuru olup olmadığına bakılır.

Çocuğun altı kuruysa, kayıt çizelgesine işaret konulur.

Çocuğun altı kuruysa lazımlığa oturtulur ya da tuvalete götürülür ve boşaltım gerçekleşirse kaydedilir.

Kuruluk süresinin belirlenmesi

Tuvalette boşaltım gerçekleşmediyse, çocuğun altı bağlanarak tuvaletten çıkarılır ve bu da kaydedilir.

Çocuğun kendi isteğiyle tuvalete gittiği ve boşaltımın gerçekleştiği zamanlar da kaydedilir.

Bilgi toplama süresi boyunca çocuğun uygun olmayan boşaltım davranışlarına tepkisiz kalabilmek esas olmalıdır.

Çocuk altına yaptığında, hiçbir tepkide bulunmadan temizlenmeli ve kuru giyecekler giydirilmelidir.

[Kuruluk Süresi Kayıt Çizelgesi.doc](#)

Çocuğun tuvalete yapma konusunda hazırlanması

Öykü kitapları,

Çizgi filmeler,

Sosyal öykülerle çocuk tuvalet eğitime hazırlanmalıdır.

Gündüz Tuvalet Eğitimi

Geleneksel yöntemin dayanağı, mesane ve bağırsak geriliminin en fazla olduğu saatleri sağlıklı bir biçimde saptamaktır.

Bunun için 7-10 gün süresince tuvalet yapma saatleri kuruluk süresi kayıt çizelgesiyle saptanır.

Kuruluk süresi 1 saat ve üzerindeyse gündüz tuvalet kontrolüne yönelik amaçlar belirlenerek öğretime başlanır.

Eğer gün içinde kuru kalma süresi 1 saatten az ise tuvalet eğitimine hazır olunuşluk için birkaç ay beklenir. Birkaç aydan sonra yeniden kuruluk süresi gözden geçirilir.

Gündüz

Kuruluk süresi 1 saat ve üzerindeyse, öğrencinin gündüz uyanık olduğu süreler içinde ikişer saat aralıklarla tuvaletini kontrol edebilmesine yönelik olarak uzun dönemli amaç konur.

Öğrencinin kuru kaldığı belirlenen süreyle başlama düzeyi uzun dönemli amaç arasında ara amaçlar oluşturulur.

Bu ara amaçlar da öğretimsel amaçlara ayrılır.

Başlangıçta yer alan öğretimsel amaçlarda öğrencinin kuru kalma süresi başlama düzeyinden çok az sürelerle fazla olmalı, öğrenci ilerleme gösterdikçe tuvaletini kontrol etme daha fazla sürelerle artırılmalıdır.

Gündüz

- Bu yöntemde çocuğun altı gündüz bağlanmaz.
- Belirlenen tuvalet yapma saatlerinden 10 dakika önce öğrencinin tuvalete oturması sağlanır. Bunu yaparken öğrenciye çişinin gelmiş olabileceği, lazımlığa oturması, pantolonunu külotunu çıkarması söylenir.
- Bu aşamada ya çocuk giysilerini çıkarır ya da yapamıyorsa yetişkin giysilerini çıkarmasına yardımcı olur.
- Öğrenci tuvalette 5-10 dakika arasında oturduktan sonra çişini tuvalete yaparsa pekiştirilir.

Gündüz

Boşaltım gerçekleşmezse, öğrenci hiçbir şey söylemeden tuvaletten çıkarılarak, 5 dakika başka etkinlikle ilgilenmesi sağlanır ve sonra tekrar tuvalete oturtulur. Boşaltımın gerçekleşmesi için 5 dakika beklenir.

Öğrenci başarılı olduysa hemen pekiştirilir, boşaltım gerçekleşmediyse doğal bir şekilde tuvaletten çıkması sağlanır.

Öğrencinin bütün çiş ve kaka yapışları, kurulur süresi kayıt formuna benzer bir form hazırlanarak kaydedilir.

Öğrenci tuvalette olduğu her zaman, istenirse tuvalet yapmayla ilgili soyunma, giyinme becerilerinin öğretimi yapılır.

Gece Tuvalet Eğitimi

Bir öğrenci gündüz tuvalet kontrolünü kazandıktan yani tuvaleti geldiğinde bu gereksinimini ses, söz ya da işaretle belli edip, tuvalete götürüldüğünde yapmayı kazandıktan sonra, gece tuvalet kontrolü öğretimine başlanabilir.

Gece öğretimine başlandığında gündüz programına devam edilir.

Gece tuvalet kontrolünde řu basamaklar izlenir:

Geleneksel Yöntem- Gece

Çocuğa akşam verilen sıvıların miktarı azaltılır

Yatmadan önce çocuğun tuvalete gitmesi sağlanır.

Eğer çocuk söyleneni anlıyorsa, sabahleyin kuru bir yatak bulunduğunda ödüllendirileceği basit bir dille anlatılır. Sabah yatak kuruysa, çocuk mutlaka ödüllendirilir. Eğer yatak ıslaksa çocuğa hiçbir şey söylemeden çarşaflar ve çocuğun üzeri değiştirilir.

Geleneksel Yöntem- Gece

Çocuk yattıktan sonra başlangıçta 1,5 saat sonra uyandırılır, tuvalete götürülür ve tuvaletini yapması sağlanır. Altı ıslaksa hiçbir şey söylemeden, üstü değiştirilir ve her iki durumda da mutlaka kayıt tutulur ve ertesi gün 5 dakika daha erken uyandırılır.

Eğer çocuk ilk uyandırıldığında altı kuruysa, sonraki 3 gün aynı saatte uyandırılarak çişini yapması sağlanır.

Dördüncü gün 5-10 dakika daha geç uyandırılır.

Bu sisteme bu şekilde devam edilerek, çocuğun gece boyunca tuvaletini kontrol edebilmesi mümkün olabilir.

Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi

Öğrencinin yaşı küçükse, giyinme ve soyunma becerilerinin gerektirdiği tutma-çekme gibi hareketleri yapmak için gerekli kas kuvvetine sahip değilse, öğrenciye önce tuvaletini kontrol etme becerisi kazandırılır, daha sonra bağımsız olarak tuvaletini yapma becerisinin öğretimine geçilir.

Öncelikle öğrenciye tuvalet yapma becerisi ölçü aracı uygulanarak, yapabildikleri belirlenmelidir.

[Tuvalet Yapma Becerisi Ölçüt Bağımlı Test.doc](#)

Varol, N. (2011). Beceri öğretimi ve Öz Bakım Becerilerinin Kazandırılması. Ankara: KÖK Yayıncılık