KAMER VAKFI

Dünyayı kadınlar ve çocuklar değiştirecek

TUVALET EĞİTİMİ

KAMER VAKFI

Dünyayı kadınlar ve çocuklar değiştirecek

TUVALET EĞİTİMİ

Yayına Hazırlayan
KAMER VAKFI Yayın Kurulu

Editör
Yasemin DUT

Çeviri
.....

Tasarım-Sayfa düzeni
Kurtuluş Karaşın
312 439 15 45

Baskı
Karınca Ajans Yayıncılık Matbaacılık - Serap Çavdar
Dr. Mediha Eldem Sokak 56/1 Çankaya Ankara
Tel: 312 431 54 83, Fax: 312 431 54 84

Bu Kitapçık Bilgi ve Deneyimlerin Paylaşıldıkça Çoğalacağı İnancıyla Hazırlanmıştır.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 4

BÖLÜM 1: GELENEKSEL UYGULAMALAR 6
Çocuğa Erken Tuvalet Alışkanlığı Kazandırmak İçin Uygulanan Yöntemler 7
Çocuğun Altına Kaçırmasını Engellemek İçin Uygulanan Yöntemler 8
Çocuğun Beklenen Sürede Tuvalet Alışkanlığını Kazanamadığı Zaman Uygulanan Yöntemler 8

BÖLÜM 2: TUVALET EĞİTİMİ 10
Tuvalet Eğitimi Verirken Nasıl Davranmalıyız? 16
Tuvalet Eğitiminin Temizlikle (Hijyen) İlişkisi 18
Bebeklerin Altı Değiştirilirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar 18
Tuvalet Eğitimi Duygusal Olarak Çocuğu Nasıl Etkiler? 20
Çocuğa Çişinin Geldiğini Öğretmek İçin Ne Yapmalıyız? 22
Çocuğa Nasıl Davranılmalı? 24
Tuvalet Eğitiminin Sorunlu Olduğu Haller 25
Gece Islatmalarını Engellemek İçin Neler Yapılabilir? 30
Tuvalet Eğitimi Verirken Dikkat Edilecek Birkaç Nokta 32

BÖLÜM 3: CİNSEL EĞİTİM İLE İLGİLİ PRATİK ÖNERİLER 34
Cinsel Eğitim ile Tuvalet Eğitiminin Bağlantısı Neden Önemlidir? 38
Çocuk Mastürbasyon Yapıyorsa Nasıl Davranılmalı? 42

BÖLÜM 4: KAMER DENEYİMLERİNE GÖRE TUVALET EĞİTİMİNİ UYGULAMA YÖNTEMLERİ 44
El-Yüz ve Diş Temizliği 47

KAYNAKÇA 51

GİRİŞ

Ailelerin çocuklarına tuvalet eğitimini, geçmişten günümüze kadar uzanan geleneksel ve kabul edilirlik yüksek olan uygulamalarla kazandırmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir.

Yetişkinler, çocukları büyütürken ve yetiştirirken doğal olarak kendi ailelerinden gördüklerini onlara uygularlar. Belirli eğitim-öğretim seviyesinde olan aileler bile, çocuklarına kendi istedikleri şekilde davranmakta zorlanırlar. Genellikle aile büyüklerinin belirlediği yolu takip etmek zorunda kalırlar.

Geleneksel uygulamalarda iller hatta bölgeler arasında farklılıklar olduğu gibi büyük oranda benzerlikler olduğu da tespit edilmiştir. Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgelerinde bu durumun nedenleri arasında; yöre insanının eğitim seviyesinin düşük olması, bölgeler arasındaki farklılıklar, geri kalmışlık ve yoksulluğun yoğun olarak yaşanması gelmektedir.

2005 yılında basılan Tuvalet Eğitimi kitapçığı farklı meslek gruplarından (eğitimciler, akademisyenler, psikologlar vb.) olumlu geri bildirimler almış ve çocukların bu alandaki gelişim ve eğitimlerine katkı sağlamıştır. Görülen bu geniş kapsamlı yarar ve etki üzerine yayınımız güncellenerek, yeniden basıma hazırlanmıştır.

KAMER Vakfı faaliyet alanı olan Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerindeki il ve ilçelerin yanı sıra, son yıllarda Türkiye'nin farklı illerinde de projeler yürütmektedir. Tüm yayınlarda olduğu gibi bu yayın da bilgi ve deneyim paylaşım odaklı kolektif bir çalışma sonucu ortaya çıkmıştır.

KAMER Vakfı olarak bu yayında da erken çocukluk dönemi eğitimini bir bütün gelişim ala nı olarak ele aldık ve Tuvalet Eğitimi konulu bu el kitapçığıyla olumlu geleneksel uygulamaların devam etmesi olumsuz uygulamaların yerini de bilimsel olanların alması için sizlere destek olmaya çalıştık. Çocuklarınızla birlikte daha mutlu olmanız ve onların yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı bireyler olmaları, bizim için çok önemli.

Hepinize kolay gelsin.

Bütün çocuklara ve ailelere sevgilerle.

BÖLÜM 1

GELENEKSEL UYGULAMALAR

Aile büyüklerinden ve çevreden aktarılarak, günümüze kadar gelmiş olan geleneksel birçok uygulama vardır. Bu uygulamaların birçoğunun çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Halen daha geçerliliği olan ve gerek şehir merkezinde gerekse kırsal alanda uygulanan bu yöntemlerin bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

Çocuğa Erken Tuvalet Alışkanlığı Kazandırmak İçin Uygulanan Yöntemler

- Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin bazı yörelerinde bebek kırk günlük olduğunda altı açılır ve bezinin üzerinde tutularak çişini / kakasını yapması sağlanmaya çalışılır.
- Oğlan bebeğin pipisinin (penisinin) etrafına takılacak hortumun düşmemesi için balmumundan katman oluşturulur. Bu katmanın üzerine hortum takılır. Bal mumu bebeğin canının acımamasını sağlar. Kız çocukları için de kaşık şeklinde bir balmumu hazırlanarak cinsel organının (vajinanın) ağzına yerleştirilir.
- Bebeğin yattığı beşiğin altı ve kullanılan şilte oyulur. Oyulan yerin altına bir lazımlık konularak kakasını bunun içine yapması sağlanır.
- Başka bir uygulama da bebeğin altı bağlanırken bezine toprak konulmasıdır. Bu toprak şerhen, kırmızı toprak ya da ölük gibi isimlerle anılır. Bağdan alınan toprak elenerek inceltilir. Muşamba, bez ve toprak hazırlanarak bebeğin altına bağlanır. Kışın ısıtılarak kullanılan bu toprağın bebeğin büyümesini ve mikroplardan korunmasını sağladığına inanılır. Toprak her yörede farklı amaçlarla, farklı şekillerde kullanılır. Örneğin; bazı yerlerde bez olarak kullanılır, çocuğun altı her açıldığında

üstte ıslanmış olan toprak alınır, bazı yerlerdeyse çocukta oluşacak pişikleri önlemek için pudra olarak kullanılır.

- Bebeğin gaz sancısını gidermek için bir iğne kor haline getirilerek, bebeğin karnına bu iğnenin ucuyla çizikler atılır.

Çocuğun Altına Kaçırmasını Engellemek İçin Uygulanan Yöntemler

- Cinsel organlarının bulunduğu (genital) bölgeye jiletle birkaç kesik atılır. Bazı yörelerde kesiklerin üzerine soğan dilimleri bağlanır.
- Gece ıslatmalarını engellemek için oğlan bebeğin sünnet derisinin ucu gece bağlanır.
- Sürekli altına kaçıran bir çocuğu cinlerin korkuttuğuna inanılır. Hocaya gidilip muska yaptırılır.

Çocuğun Beklenen Sürede Tuvalet Alışkanlığını Kazanamadığı Zaman Uygulanan Yöntemler

Çocuk, kazandırılmaya çalışılan tuvalet eğitimi sırasında hedeflenen sürede altının kuru kalmasını başaramazsa çeşitli ceza yöntemleri uygulanır:

- Çalı süpürgesinin bir kenarı yakılarak, üç çarşamba öğle ezanından önce çocuğun poposuna yaklaştırılarak "Bir daha altını ıslatırsan seni yakarım." gibi tehditlerle korkutulmaya çalışılır.

- Tuvalet alışkanlığını kazanamayan çocuğun belinin gevşek olduğu düşünülür. Çocuğun belini kuvvetlendirmek için hazırlanan ve halk arasında el ilacı olarak bilinen macunlar zorla çocuğa yedirilir. Hazırlanan macunlara ve besinlere birkaç örnek verebiliriz:
- Susam dövülerek un haline getirilir ve balla karıştırılarak aç karnına çocuğa yedirilir.
- Kahve ve çiğ yumurta karıştırılır çocuğa yedirilir.
- Çarşı çekemi olarak bilinen ve karabibere benzeyen bir baharat dövülür. Bundan hap şeklinde küçük toplar hazırlanır ve çocuğa yutturulur.
- Çocuğun altına kaçırmasını engellemek için bazı hayvanların sakatatları yedirilir.
- Horoz yumurtası pişirilerek yedirilir.
- Koyunun ya da ineğin halk arasında kırmızı bağırsak olarak adlandırılan kısmı, ortadan ikiye bölünerek yıkandıktan sonra kızartılıp, çocuğa yedirilir.

Verdiğimiz örnekler belki de küçükken hepimizin tanık olduğu ya da kendimizin de maruz kaldığı uygulamalardır. Bu örnekleri çoğaltmak mümkün. Bunları yazmaktaki amacımız yerel uygulamaları kötülemek, karalamak değil; uygulama süreçleri içinde zamanla gelenek haline gelerek, günümüze kadar ulaşmış yanlış, yanlış olduğu kadar da sakıncalı olan bu uygulamaların önlenmesine, doğrunun ne olduğunun öğrenilip, küçük adımlarla uygulanmaya başlanmasına katkı sunmaktır.

BÖLÜM 2

TUVALET EĞİTİMİ

Çocuk her zaman öğrenmek ister; fakat çocuk için yeni bilgileri öğrenmenin uygun bir zamanı vardır. Çocuk öğrenme isteğini yetişkine gösterir, yetişkin de hisseder ve anlar. Bu sürecin gelişmesinde her çocuğun kendine ait özelliklerinin etkili olduğu unutulmamalıdır.

Her çocuk gelişim basamaklarını kendi özelliklerine göre yaşar. Gelişim basamaklarının her biri bütünün parçalarını oluşturur. Her çocukta, bedensel, zihinsel, psikomotor, dil, sosyal, duygusal gelişim dönemlerinde yaşananlar, çevre şartlarına ve kalıtımsal özelliklere göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle gelişim ve öğrenme sürelerinin hangi ay ya da yıla denk geldiği konusunda kesin bir tarih yoktur. Sadece uygun yaş aralıkları belirlenebilir. Çocuğun içinde bulunduğu yaş, gelişiminin izlediği yol açısından önemli ipuçları verir. Çocuk her gün hatta her saat yeni bir şeyi keşfeder, tanır ve öğrenir. Gelişme ve öğrenme süreci içinde hayatı boyunca kullanacağı alışkanlık ve becerileri de kazanır. Her yeni davranış ve becerinin kazanılmasında yetişkinin iletişim kurarken kullandığı dili ve çocuğa karşı davranışları çok önemlidir.

Çocuklar erken çocukluk dönemi olarak tanımlanan 0-6 yaş arasındaki dönemde ilk ve temel eğitimlerini aileden almaktadır. Bu nedenle ailedeki yetişkinlerin birbirlerine ve çocuğa karşı olan davranışları çocuğun ileride kazanacağı alışkanlıkların temelini oluş-

turmaktadır. Önemli olan güven vermek, sabır, özen ve sevgiyle yaklaşmaktır.

Çocuklar bu öğrenme sürecini gerçekleştirirken, bize -yetişkinlere- olan bağımlılıkları azalır. Burada yetişkine düşen görev, çocuğun bütün ihtiyaçlarını karşılamak değil, ona ihtiyaçlarını karşılarken destek olmaktır. Büyüme ve öğrenme süreci gerçekleşirken, çocuklar zamanla kendi yemeklerini kendileri yemeye başlar; kendileri soyunup giyinirler, yalnız yürümek isterler, merdivenlerden kendileri inip çıkarlar.

Çocukların bütün diğer ihtiyaçlarında olduğu gibi, tuvalet ve temizlik ihtiyaçlarını da kendilerinin karşılaması gerekir. Temel olan, çocuğa, tuvalet eğitimiyle birlikte temizlik (hijyen) alışkanlığının ve cinsel eğitimin de verilmesidir. Çünkü çocuk tuvalet eğitimi alırken hem kendi bedensel özelliklerini hem de karşı cinsin bedensel özelliklerini merak eder ve öğrenmeye çalışır. Bu nedenle tuvalet eğitimi ve cinsel eğitim birbirinden ayrı düşünülemez.

Her şeyden önce çocuğun ve tuvalet eğitimi verecek kişinin bu sürece hazırlıklı olması gerekir. Zamanından önce tuvalet eğitimi vermeye çalışmak daha fazla sabır, zaman ve emek ister. Aynı zamanda çocuğun da zorlanmasına ve sıkılmasına neden olup, psikolojisini

de olumsuz yönde etkileyecektir. Çocuğun yetişkinlik döneminde karşılaşabileceği kişilik sorunlarının bir nedeni de; çocukluğunda tuvalet eğitimi sırasında uygulanan yanlış tutum ve davranışlardır. Bu nedenle tuvalet eğitimi çocuğu ve aileyi zorlayan ve yoran bir olay haline dönüşmemelidir.

Tuvalet eğitiminin verilmeye başlanacağı dönemde, çocuğun idrar yoluyla ilgili bir rahatsızlığı, bedensel ya da zihinsel engeli olup olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Tuvalet eğitiminin verilmeye başlanacağı en uygun dönem 18. ve 24. aylar arasıdır.[1] Çünkü çocuğun idrar yolu kasları bu aylarda gelişir ve bedenini daha iyi kontrol etmeye başlar. Ayrıca çocuk zihinsel olarak da, söyleneni ve isteneni daha iyi anlayabileceği bir dönemdedir. Tabii ki bu dönem her çocuk için aynı olmayabilir. Çocukların farklı özelliklere sahip bireyler olduğu unutulmamalıdır.

Eğer, tuvalet eğitimi verilmeye başlanan çocuk bedensel ya da zihinsel engeli olan bir çocuksa, bu dönem ve öğrenme süresi, farklı yöntemlerin uygulanacağı, daha uzun zaman ve daha fazla emeğin harcanmasını gerektiren bir dönem olabilmektedir. Yetişkinlerin de bu durumun farkında olarak daha sabırlı, özenli, sevgi dolu ve

18 — 24

Tuvalet eğitimi için en uygun dönem

[1] Haluk Yavuzer, Çocuğunuzun İlk Altı Yılı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004, s.129.

özverili olmaları gerekmektedir. Çünkü engelli bir çocuğun tam anlamıyla bir öğrenme gerçekleştirebilmesi için iki kat daha fazla zamana ihtiyacı olacaktır.

Engelli çocuğun kullanacağı tuvalet sahip olduğu engeline göre düzenlenmelidir. Örneğin, çocuk oturup kalkarken güçlük çekiyorsa, tuvaletin yanına tutunabileceği bir destek kol koyulabilir ya da çocuğun boyuna göre duvara monte edilebilir. Çocuk, bedenini dik tutmakta güçlük çekiyorsa, yetişkinin de oturabileceği bir lazımlık, sandalye üzerine yerleştirilir. Yetişkin önce sandalyeye oturur ve çocuğu lazımlığın üzerine gelecek şekilde kucağına alır. Böylece çocuğun sırtı desteklenmiş olacaktır.

Yetişkinin işini kolaylaştıracak, çocuğun tuvalet eğitimi almaya hazır olup olmadığını anlamasına yardımcı olacak küçük bir deneme uygulayabilirsiniz. Bu deneme engeli olmayan çocuklar için geçerlidir. Çünkü engelli çocukların zihinsel ya da bedensel engeline göre farklı gözlem ve değerlendirme süreçleri vardır. Burada yapacağınız çocuğu iyi gözlemlemek ve sorulara doğru yanıtı vermektir[2].

2 Öz, İlkim. "Tuvalet Eğitimi", Çoluk Çocuk Dergisi, Kök Yayıncılık, Sayı 5, Ağustos 2001.

		EVET	HAYIR
1	Çocuk, herhangi bir nesneyi (oyuncak, eşya vb.) başka bir nesnenin içine ya da yanına yerleştirebilir.	[ ]	[ ]
2	Çocuk, yetişkinlerin hareketlerini ve yaptığı işleri taklit eder.	[ ]	[ ]
3	Çocuğun fiziksel olarak el ve göz koordinasyonu gelişmiştir (İstediği nesneyi tutabilir, gözüyle takip edebilir).	[ ]	[ ]
4	Çocuk, ondan istediğiniz eşya, oyuncak ya da giysi gibi şeyleri, doğru olarak anlar ve getirir.	[ ]	[ ]
5	Çocuk, evin içinde yetişkin yardımı almadan rahatça gezebilir.	[ ]	[ ]
6	Çocuk, bağımsız oturur, kalkar.	[ ]	[ ]
7	Çocuk, kaşık, oyuncak gibi nesneleri tutabilir.	[ ]	[ ]
8	Çocuk, çişini günde birkaç kez yapar.	[ ]	[ ]
9	Çocuk genellikle birkaç kez kuru kalır.	[ ]	[ ]
10	Çocuğun tuvaletinin geldiği, yüzünden ve hareketlerinden belli olur.	[ ]	[ ]

Değerlendirme

Sorulara verilen yanıtlarda "Evet" çoğunluktaysa, çocuk, tuvalet eğitimi almaya hazır demektir. Yanıtlarda "Hayır" çoğunluktaysa, tuvalet eğitimine başlamak için biraz daha zamana ihtiyaç var demektir. Bir süre sonra bu soruları tekrar kendinize sorup, yanıtların çoğu "evet" olduğunda, çocuğa tuvalet eğitimi vermeye başlayabilirsiniz.

Tuvalet Eğitimi Verirken Nasıl Davranmalıyız?

Çocuğun öğrenmeye başladığı dönemlerde, her şey onu duygusal, fiziksel, cinsel ve zihinsel yönden etkiler. Tuvalet eğitimi, sadece çocuğu belirli zamanlarda tuvalete götürmek, çişini, kakasını yapmasını sağlamakla sınırlı değildir. Tuvalet eğitimi, çocuğun yetişkin olduğu dönemde de davranış ve alışkanlıklarını etkileyebilecek önemli bir süreçtir.

Bazı psikologlara göre, yetişkin kimselerin bazı özellikleri çocuklukta verilen tuvalet eğitimiyle yakından ilgilidir. Bazı davranışsal ve ruhsal bozukluklar tuvalet eğitiminin veriliş şekliyle ilgili olabilmektedir.[3] Örneğin, 6 yaşında bir oğlan çocuk, bir yetişkinin zamanından önce tuvalet eğitimi vermeye çalışmasıyla, 2,5 yaşında zorla lazımlığa oturtulduktan sonra kekeme olmuştur.

9 yaşında bir kız çocuğu, yağmurlu havalarda okula gitmekten, yollar çamurlu olduğunda da sokağa çıkmaktan kaçınıyormuş. Bu saplantının sebebi araştırıldığında, yetişkinin çocuğa küçük yaşta kazandırdığı bir korkudan kaynaklandığı görülmüştür. Bu çocuk iki yaşında kakasını yere yaptığında, yetişkin büyük bir öfkeyle çocuğun yüzünü, kakalı olan yere bastırır. Çocuk daha sonra uyması gereken kurallara uyan, tuvalet ihtiyacını tek başına karşılayan bir yetişkin olur; ama birçok konuda takıntıları olan mutsuz bir insan olarak yaşar.

Yukarıda belirtilen örneklerde olduğu gibi, yanlış tuvalet eğitimi almış olan çocuklar inatçı, cimri, hayata belli kalıplar içinde yaklaşan, kendi doğruları dışında başka doğru kabul etmeyen ya da saldırgan, dağınık, kendilerine önem vermeyen yetişkinler olabilirler.[4]

---

3 Laurence Pernoud, Çocuğumu Büyütüyorum, E Yayınları, İstanbul, 1987, s.306-309.

4 Haluk Yavuzer, Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s. 83-84.

Eğer yetişkin, tuvalet eğitiminde başarılı olabilirse, çocuğun yaratıcılık, özgüven gibi duyguları gelişir; sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yaşamlarına devam ederler.

Tuvalet eğitimi konusunda birçok yetişkin farkında olarak ya da farkında olmadan pek çok hata yapabilir. Yapılan bu hatalara şöyle örnekler verebiliriz:

- Bazı yetişkinler çok acelecidir. Çocuğun bu alışkanlığı erken kazanması, yetişkinin başarısı olur. Bazıları çok serttir. Çocuk hemen öğrenmelidir, aksi halde azarlanır ve sevilmez.
- Bazıları, aşırı derecede titizdirler; çocuğun kakası ya da çişi mikrop ve hastalık saçıyormuş, iğrenilecek bir şeymiş gibi davranırlar.
- Bazılarıysa, bu duruma aşırı şekilde sevinirler ve çok müthiş bir olaymış gibi yakınlarına abartarak anlatırlar.

Bu gibi durumlarda çıkan sonuçlar çok değişiktir. Yetişkin için tuvalet eğitiminin önemini anlayan çocuk bunu, yetişkini kızdırmak, dikkat çekmek ya da öç almak için kullanabilir. Çocuk altını kirletebilir, daha kötüsü kakasını tutup kabız olabilir. Yetişkin bu durumu geçirmek için çeşitli yollar dener, lavman yapar, fitil kullanır, çocuğa zorla sıvı yağ içirir vb.

Tuvalete gitme saati hem çocuk hem de yetişkin için tam bir savaş haline gelir. Olaya deneyimli yetişkinler dâhil olur, sonuç almak için yeni yollar denenir.[5]

---

5 Pernoud, a.g.e., s. 309-310.

Ulaşılmak istenen sonuç farklı olsa da, zorla yemek yedirilmeye çalışılan çocuğun durumuyla, erken tuvalet eğitimi verilmeye çalışılan çocuğun durumu aynıdır. Çocuk bu durumdan kurtulmak için çeşitli yollar dener. Onu zorlayan yetişkine saldırır, vurur, saçını çekmeye çalışır, ısırır, ağlar.

Tuvalet Eğitiminin Temizlikle (Hijyen) İlişkisi

Çocuk, tuvalet eğitimiyle beraber temizliği de (hijyen) öğrenir. Hijyen, temizlik ve sağlık kurallarına uygunluk olarak tanımlanabilir. Bebeğin temizliği doğumundan itibaren başlar. Bu dönemde bebeğin cildi çok hassas olduğu için, temizlik ve bakımına ayrıca özen gösterilmelidir. Bebeklikten başlayarak çocuğa kazandırılacak her alışkanlığın, yaşadığı yerin, kullandığı eşyaların hijyenik olması gerekir.

Tuvalet eğitimi verirken aşırı titiz davranışlarla karşılaşan çocuk, ileriki yıllarda temizlik hastası ya da tam tersi olabilir. En ufak bir leke onu üzer. Hırçınlığın yerini çekingenlik alır ya da temizlik kurallarına hiç uymayan elini bile yıkamaktan aciz bir birey olarak yetişir.

Bebeklerin Altı Değiştirilirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Kız ve oğlan bebeklerin altlarının temizlenme şekli cinsel organlarının yapısından dolayı biraz farklıdır. Bu farklılıklarla birlikte bebeklerin altı temizlenirken dikkat edilmesi gereken birkaç önemli noktayı şöyle sıralayabiliriz:

- Yetişkin, bebeğin altını temizlemeden önce mutlaka ellerini yıkamalıdır.
- Bebeğin altını açmak için alt minderi olmalıdır. Çocuğun altı her seferinde bu minder üzerinde açılmalıdır. Bu minderin her zaman temiz olmasına dikkat edilmelidir.

- Bebek, minderine yatırılıp giysileri ve bezi açılır. Kumaştan bebek bezi kullanılıyorsa, temiz bir köşesiyle kaka olabildiğince silinir. Tek kullanımlık bezlerde ise, kaka, tuvalet kâğıdı ya da alkolsüz ıslak mendille silinip, kâğıtlar bebek beziyle birlikte atılmalıdır. Bebeğin bacakları biraz yukarıya doğru kaldırılarak, bezi altından alınır.
- Asıl temizleme işlemine, bir parça pamuk su ya da losyonla ıslatılarak, bebeğin karnı göbeğine kadar silinerek başlanır.
- Bebeğin bacak eklemlerindeki ve cinsel organının altındaki tüm deri kıvrımlar, ıslak pamukla vücuttan dışarı doğru hareketlerle silinerek temizlenmelidir. Oğlan bebeğin altı silinirken, bir elle de yumurtalıkları hafifçe tutulmalıdır.
- Bebeğin bacakları, poposu görünecek kadar ayak bileklerinden tutularak yukarı kaldırılır. Biraz ayrı durması ve temizleme işleminin kolay yapılabilmesi için, yetişkin, bir parmağını bebeğin ayak bilekleri arasına koyar. Bebeğin genital (cinsel) bölgesine mikrop bulaşmasını önlemek için temizleme işlemi önden arkaya doğru yapılır.
- Kız bebeklerin cinsel organının dudak kısımlarının içi, oğlan bebeklerin sünnet derisinin altı temizlenmeye çalışılmamalıdır.
- Çünkü bebeklerin ciltleri çok hassastır ve hemen tahriş olur. Ayrıca oğlan bebeğin sünnet derisi kendi kendini temizler. Ancak bu deride kızarıklık ya da şişlik varsa, bir doktora başvurulmalıdır.

- Altını kuruladıktan sonra özellikle pişiği varsa, bir süre altı açık bırakılır. Böylece, hem bebeğin poposu havayla temas eder hem de bebek bu durumdan mutlu olur. Bebek bu sürede çiş yapabileceği için üzerine ince bir bez örtülebilir.
- Özellikle sıcak havalarda bebeğin altı ılık suyla günde birkaç kez yıkanmalıdır. Bu, kan dolaşımını hızlandıracağı için, bebeğin rahatlamasına yardımcı olur.
- Bebeğin cinsel organının çevresine, poposuna ve kalçalarına koruyucu krem sürülüp bezi bağlanır. Pudra kullanılmamalıdır; çünkü pudra hem idrarla birleşince katılaşıp cildin hava almasını engeller hem de solunum yoluyla bebeğin ciğerlerine kaçabilir.
- Bebeğin altı temizlendikten sonra, eller sabunla iyice yıkanmalıdır.

Ayrıca bebeklerin yetişkin tarafından tuvalete ya da bezinin üzerine tutulması sakıncalıdır. Çünkü bebeğin hayati önem taşıyan omurilik kemikleri tam olarak gelişmemiştir. Bu davranış bebeğin büyüme sürecinde omuriliğinde oluşabilecek kalıcı hasarlar yaratabilir.

Tuvalet Eğitimi Duygusal Olarak Çocuğu Nasıl Etkiler?

- Bir çocuğa tuvalet eğitimini kazandırmak aylar sürebilir. Çocuğun bedensel ya da duygusal gelişimine göre bu süre uzayabilir. Çocuğun tuvaletini söylemesi için, yetişkin acele etmemelidir. Çocuk yeni bir öğrenme sürecine girdiği için, bu alışkanlıkları hemen kazanmasını beklemek hatalı olabilir.
- Yetişkinle çocuk arasında sağlıklı bir iletişimin olabilmesi için konuşmalara, ses tonuna, ifadelere çok dikkat etmek gerekmektedir. İletişim kurarken kullanılan yanlış ifadeler, çocukta olumsuz dav-

ranışların ortaya çıkmasına ve onun duygusal anlamda incinmesine neden olacaktır. "Eğer altına yaparsan seni sevmem.", "Altını kirletirsen, seni gezmeye götürmem." gibi şartlı bir dil kullanılmamalıdır. "En sevdiğin oyuncağını elinden alırım." "Seni hiç kimse sevmez." "Altını kirletirsen, senden kötü koku gelir, kimse seninle oynamak istemez." gibi tehdit içeren ifadeler kullanılmamalıdır. "Seni parka götürürüm." "Sana yeni bir oyuncak alırım." gibi vaatlerden de uzak durulmalıdır. Başkalarının yanında çocuğa; "Artık kocaman oldun, hâlâ çişini söylemeyi öğrenemedin. Yemek istemeyi biliyorsun; ama iş kakanı yapmaya gelince, yapmıyorsun." gibi utandırıcı ve kırıcı sözler söylenmemelidir.

Yetişkinle çocuk arasında örnek bir diyalog:

... (Çocuğun ismi söylenir) şimdi tuvalete gitme zamanı.

Hadi gidip bakalım çişin ya da kakan gelmiş mi?

Bak burası tuvalet. Bu da senin oturağın / burası da tuvalet. Çişin ya da kakan geldiği zaman buraya geliriz.

İşimiz bitince popomuzu temizleriz, ellerimizi yıkarız. Tertemiz oluruz, tamam mı?

- Tuvalete gitmeyi ve neler yapılması gerektiğini gösteren basit resimler birlikte boyanıp, çocuğun tuvalete gittiği yere asılabilir. Bu yolla çocuğun kulağı tuvaletle ilgili kelimeleri kaydetmeye başlar. Sonra da bu kelimelerin belirttiği işleri tanır ve bir gün ondan istenilen davranışı kendi başına yapar duruma gelir.

- Tuvalet alışkanlığı kazanıldıktan sonra, kesin olarak öğrenildiği düşünülmemelidir. Yeni bir kardeşin olması, anne-babanın ayrılması, yeni bir yere taşınma gibi durumlarda tuvalet eğitimi tekrar baştan başlayabilir. Böyle durumlarda da çocukla kurulacak iletişim çok önemlidir. Kullanılan ifadeler, ses tonu çocuğun duygusal gelişimini etkileyecektir. Örneğin "Kardeşin olduğundan beri altına çiş kaçırıyorsun." gibi çocuğu suçlayıcı ifadeler kullanılmamalıdır. Bunun yerine çocuğa "Tuvalette yardıma ihtiyacın olursa beni çağırabilirsin." diye destekleyici yönergeler verilmelidir.

- Tuvalet alışkanlığı kazanan çocuğa; "Ne güzel artık büyüdün, tuvaletini kendin yapabiliyorsun." gibi kendisiyle gurur duyacağı sözler söylenerek ödüllendirici ve teşvik edici olunmalıdır.

Çocuğa Çişinin Geldiğini Öğretmek İçin Ne Yapmalıyız?

Çocuk büyüdükçe her ihtiyacını kendisinin karşılaması gerektiği gibi, tuvalet ihtiyacını da kendisinin hissedip karşılaması gerekmektedir. Bu, çocuğun kendine olan güvenini de artırır. Fakat yetişkinler bu sorumluluğun kendilerine ait olduğunu düşünürler. Çocuğun tuvalete kendisinin gitmemesi, çözümlenmesi gereken önemli bir konudur. Çocuğa, çişinin geldiğini söylemenin, çişini yapmasının kendi sorumluluğu olduğu öğretilmelidir. Çocuk, çişinin geldiğini söylemeden zorla lazımlığa oturtulmamalıdır.

Çünkü sorun çocuğundur. Kullandığımız kelimeler ve ifadeler olumlu olarak değiştirilmelidir. Çişinin geldiğini en iyi çocuğun kendisi bilir. Bu mantıkla yaklaşırsak;

- ''Senin çişin gelmiş, git yap'' dendiğinde çocuk, kendi çişi ya da kakası geldiği zaman değil, yetişkin çişini ya da kakasını yapmasını söyleyince tuvalete gider. Yetişkin uyarmadığı zaman altına kaçırır.

Bu durumu şöyle de anlatabiliriz:

Yetişkin çocuğa çişinin ya da kakasının geldiğini haber veriyor.

1. Durum

Çocuğa yetişkin her şeyi bilir mesajı veriliyor.

2. Durum

Yetişkinin göreviymiş gibi görünüyor.

İlk cümle yerine **''Git bak bakalım ya da gidip bakalım çişin gelmiş mi?"** cümlesi kullanıldığında çocuk, tuvalet ihtiyacı olup olmadığına kendisi karar verir.

- Çocuk tuvalete gitme zamanını kendisi bilmelidir. Sürekli hatırlatılması çocukta tembelliğe yol açabilir (1. durum), hatırlatılmadığı zaman altına kaçırır (2. durum). Bunun sonucunda çocukla yetişkin arasında çatışma çıkar.

Çocuğa Nasıl Davranılmalı?

- Öncelikle yetişkin kararlılığını çocuğa hissettirmelidir.
- Yetişkin sürekli hatırlatmak yerine, çocuğu, gerçekten oyuna daldığını hissettiği zaman uyarmalıdır. Sürekli hatırlatılması hem çocukta hem de yetişkinde bıkkınlığa neden olur.
- Çocuk altına kaçırdığı zaman, ''Sen ne biçim çocuksun, ne ayıp!'' gibi sözlerle kızgınlığı ifade

etmek yerine, kararlı bir ses tonuyla ıslaklarını kendisinin değiştirmesi ve bir leğenin içine bırakarak üzerine de su doldurması gerektiği söylenir. Bu yolla çocuğa, "Çişini altına yapabilirsin senin sorumluluğun olduğu için; ama sonucuna sen katlanırsın." düşüncesi kazandırılmalıdır.

- Çişini altına kaçırmadığı zamanlarda ölçülü davranışlarla ve sözlerle çocuk takdir edilmelidir.

Tuvalet Eğitiminin Sorunlu Olduğu Haller

Her çocuğun bedensel ve kişisel özelliklerinin farklı olduğunu belirtmiştik. Fakat tuvalet alışkanlığının kazandırılması sırasında bazı durumlar çocukların bedensel ve kişisel özellikleri dışında gelişir. Örneğin;

1 Çocuk oyun oynarken, gezmeye giderken, oturduğu yerde çişinin, kakasının geldiğini hisseder, tuvalete gitmesi gerektiğini unutup altına yapar ya da kaçırır. Bu durumlar çocuğun tuvalet alışkanlığını kazanmasıyla azalacak ve zamanla tamamen ortadan kalkacaktır.

2 Fiziksel ya da zihinsel engel durumu olabilir. Fiziksel engel belirgin bir durumdur. Zihinsel engel durumu bazen tuvalet eğitimi sırasında da belirlenebilir.

Ulusal Down Sendromu Derneği, websitesinde **"Çocuğunuza Yardım Etme"** makalesinde Down sendromlu çocuklara yönelik tuvalet eğitimi yöntemlerini şöyle açıklamaktadır:

> "(...) Down sendromu dış görünüşten dolayı hemen teşhis edilir. Down sendromlu çocuklar 4 -5 yaşlarında gün içerisinde tuvalet eğitimini değişik şekillerde alırlar. Diğer çocuklar için uygulanan yöntemleri Down sendromlu çocuğunuz için de deneyebilirsiniz sadece biraz daha fazla egzersiz yapmanız gerekecektir. Bu da öğrenme güçlüğünün getirdiği bir dezavantajdır. Gün içinde hep belirli saatlerde, örneğin yemeklerden sonra tuvalete götürmek faydalı olabilir. (...)"

Zihin Engelliler Öğretmeni Berat Çelik **"Otistik Çocuklarda Tuvalet Eğitimi"** başlıklı makalesinde, otizmli çocukların tuvalet eğitimi için kullanılabilecek yöntemleri şu şekilde sıralamaktadır:

> "(...) **Yapılan araştırmalar otistik özellikler gösteren çocukların diğer yetersizliği olan çocuklara göre tuvalet becerilerini daha zor edindiklerini göstermektedir.** (...) Örneğin bazı otizmli çocukların çişlerinin, kakalarının tuvalette kaybolmasını istememeleri gibi bir takıntıları bile olabilmektedir.
>
> **Ben bu nedenle otizmli çocukları ikiye ayırmaktayım.**
>
> **Birincisi,** tuvaleti geldiğini söylemeyip sadece bu nedenle altına yapanlar (tuvalete götürülürse itiraz etmeden yapanlar)
>
> **İkincisi** ve en zor olanı ise çiş-kakasını tuvalete inatla yapmak istemeyenler.
>
> Bu durum tuvalet eğitimi yöntemlerinde bir takım uyarlamalar, düzenlemeler yapmamızı gerektirmektedir.

1. türdeki çocuklarımızı ele alalım: Konuşan ve konuşmayan olarak

Eğer konuşmuyorsa resimleri kullanmalıyız. Evde ve okulunda bir pano hazırlarız. Çişi çağrıştıran bir resim hazırlarız. Her tuvalete gidişimizde bu resmi aldırarak ve çişim var repliğini biz onun yerine söyleyerek ya da tuvalete diyerek onu tuvalete götürmeliyiz. Bu şekilde zamanla onun resmi alarak kendiliğinden tuvalet ihtiyacını bize bildirmesini sağlamış oluruz.

Eğer konuşabiliyorsa yine resmi kullanabiliriz ancak mutlaka çişim var repliğini ona söyletmeliyiz. O şekilde tuvalete götürmeliyiz. Zamanla bun sisteme alışacak ve çişi geldiğinde öğretmenine ya da ebeveynine çişim var diyecektir. Tabi bu süreçte yukarıda anlattığım geleneksel yöntemi biraz uyarlayacağız. Örneğin sıvı alımını arttıracağız. Saatlerimize dikkat edeceğiz.

2. türdeki çocuklarımızı ele alalım: (inatla tuvalete yapmayanlar) Yukarıdaki yöntemler aynı şekilde geçerlidir ancak bu çocuklarda özelikle tuvalette birtakım uyarlamalar yapmalıyız.

Öncelikle tuvalete neden yapmak istemediğini tespit etmeye çalışmalıyız.

Çişinin klozette kaybolmasını mı istemiyor?

Sifonun sesinden mi rahatsız oluyor?

Ayakları oturunca havada mı kalıyor?

Oturduğu oturak soğuk mu?

Tuvalet korkutucu bir ortam mı?

Beze yapma alışkanlığını bırakmak mı istemiyor?

Tuvaletin içine düşmekten mi korkuyor?

Bütün bu gibi soruların cevabını düşünmeniz ve bir takım düzenlemeler yapmanız gerekebilir. Çok iyi bir gözlemci olmalıyız. Davranışların neredeyse hepsinin bir nedeni vardır. Mutlaka gözlem ve yorumlarımızla bunu tespit etmeye çalışmalıyız.

Tüm bunları çözebilirsiniz aslında.

Örneğin ayağının altına bir tabure koyabilirsiniz,

Oturağın soğuk olmaması için uygun bir malzemeyle kaplayabilirsiniz,

Sifonu alışıncaya kadar çekmezsiniz,

Tuvaleti daha canlı, sevdiği oyuncaklarla süsleyebilirsiniz,

Klozetin içini tuvalet kağıdıyla doldurabilirsiniz.

(Çoğunlukla bez alışkanlığını bırakmak istememe, bunu artık takıntı haline getirme ve çiş-kakanın klozete düşmesi, kaybolup gitmesi endişesi yaşanan sıkıntıların başında gelir. Bahsettiğim düzenlemelerle bu sorunları aşabilirsiniz.)

Bazen çocuğun, tuvaletin klozete nasıl yapıldığını görmesi de gerekebilir. Bunun için bir video kaydı bile izletilmesi gerekebilir. Belki komik gelebilir ancak, örneğin diğer kardeşin model olup video kaydı alınıp çocuğa izletilmesi bile bir yöntem olarak düşünülebilir.

Yine pekiştireçler çok önemli. Çocuk kuru kaldığında, tuvalete boşaltım yaptığında mutlaka etkili bir pekiştireçle ödüllendirilmelidir.

Genel anlamda olumlu bir tutum izlenilmelidir.

Bazı çocuklar baskı hissedip bunu bir koz olarak kullanabilmekte, istediğini yaptırabilmek için bunu kullanabilmektedir. Bu nedenle çok dikkatli olunmalıdır.

Her şeyden önemlisi tuvalet eğitiminde çok sabırlı olmak gerekir. Tüm ayrıntılara dikkat ettiğiniz durumda bile çocuk kısa sürede tuvalete yapmayı öğrenemeyebilir. Ancak belirli bir süre sonunda sonuç aldığınızı göreceksiniz.

(...)

Ayrıca katı yiyeceklerle beslenme sonucu kabızlık, genelde görülen bir problemdir. Erken yaşta sulu yemeklere alıştırmak oldukça önem arz etmektedir.

Sabırla ve yoğun bir eğitimle otizmli çocuklar da tuvalet becerilerini öğrenebilmektedirler. (...) Tek başınıza bu eğitimi vermekte zorlanabilirsiniz."

3 En sık rastlanan sorun ise çocuğun gündüz tuvaletle ilgili bir sorunu olmamasına karşın gece altını ıslatmasıdır. Gece ıslatmalarının sebepleri araştırılmalıdır.

Bu sebepler;

1. Fizyolojik olabilir: Doğuştan bir anomali olabilir. Doktora başvurulmalıdır.
2. Psikolojik olabilir. (Çocuk mutlu olmadığı zaman; anne-babanın tutarsız davranışları, yeni kardeş doğması, kıskançlık, huzursuzluk vb.) Yardım alınmalıdır.
3. Çocuğun uykusu ağır olabilir. Çeşitli yöntemler uygulanabilir. Yardım alınabilir.

Gece Islatmalarını Engellemek İçin Neler Yapılabilir?

Asıl çözüm çocukla konuşmak ve onu doğru anlamak olmalıdır.

Diğer önlemler şöyle sıralanabilir:

a. Yatmadan bir saat önce sulu gıda kesilmeli.

b. Yatış saati düzenli olmalı. Örneğin; saat onda yatıyorsa bir buçuk iki saat sonra çocuk uyandırılıp çişe götürülmeli. Çünkü çocuk uyandırılmadığı zaman çişini yapıp yapmadığının farkına varamaz. O gece için çocuğun yatağını ıslatması önlenmiş olur. Fakat eğitim için bir şey yapmış sayılmazsınız.

c. Çocuğa kendi ıslaklarını kendisinin değiştirmesi gerektiği anlatılmalı ve sağlanmalıdır.

d. Çocukla birlikte bir tablo oluşturularak (TABLO-1), birlikte kontrol edilmelidir.

TABLO - 1

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

Açıklama: Yıldız altına kaçırmadığı günü, bulut altına kaçırdığı günü gösteriyor.

e. Çocuğun gün içinde aldığı su miktarıyla tuvalete çıkma sayısı doğru orantılıdır. Çocuk gün içinde beş bardak su içmişse dört beş defa da tuvalete gitmiştir. Kontrol yapabilmek için basit bir çizelge (TABLO-2) hazırlanabilir.

Bir kâğıda haftanın günleri yazılır. Her gün iki bölüme ayrılır: Birinci bölüme alınan sıvı, ikinci bölüme tuvalete gitme sayısı yazılır. Kağıt çocukla beraber kolaylıkla ulaşılabilecek bir yere asılır, yanına renkli kalemler koyularak, çocuğun zevkle, oyun oynuyormuş gibi sıvı aldıktan sonra ve tuvalete gittikten sonra gelip bir çizgi çizmesi ya da işaret bırakması sağlanır.

TABLO - 2

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

Açıklama: Birinci sütun su içme, ikinci sütunsa tuvalete gitme sayısını gösteriyor.

f. Çocuk idrar yolu kasları tam gelişmemiş olduğu için de altına yapabilir. Eğer çocuk çişini bir defada boşaltıyorsa yani çişini biraz kaçırıp tutamıyorsa böyle bir sorun olabilir. Bu durumda ne yapılabilir?

- Çocuk tuvalete gittiği zaman yetişkin de birlikte gider ve çocuğa çişini yaparken biraz tutmasını söyler. Çocuk birkaç saniye tuttuktan sonra bırakır, tekrar tutar çişi bitinceye kadar tutup bırakarak yapar. Bu hareket idrar yolu kaslarının gelişmesine yardımcı olur.

Tuvalet Eğitimi Verirken Dikkat Edilecek Birkaç Nokta

Tuvalet alışkanlığının verilmeye başlandığı ilk günlerde çocuk yeni duruma alışıncaya kadar zaman zaman altına kaçırabilir, bu normaldir. Bu durumda çocuğa asla incitici sözler söylenmemeli, cezalandırılmamalı ve korkutulmamalıdır. Zamanla düzeleceği unutulmamalıdır.

- Tuvalet eğitimiyle birlikte temizlik kuralları sabırla öğretilmelidir. Çocuğa her öğrenme sürecinde olduğu gibi bu süreçte de sevgiyle ve sabırla yaklaşılmalıdır.
- Tuvalet eğitiminin verilmeye başladığı ilk birkaç hafta tuvalette yalnız kalmak çocuğun güven duygusunu zedeleyebilir. Bu nedenle yetişkin de tuvalette çocukla birlikte kalmalıdır.
- Yetişkin tuvalette çocukla geçirdiği sürede sabırsız davranmamalı, çocuğa sürekli "Bitti mi?" "Ne kadar uzun sürdü!" gibi sıkıldığını belirten sözler söylememelidir.
- Çocuk belirli aralıklarla tuvalete götürülmelidir. Her çocuk için bu süre farklıdır. Başlangıçta otuz ya da kırk beş dakikada bir, sonraları daha seyrek olmak üzere uygulanabilir. (Yemekten sonra, yatmadan önce gibi.)

- Tuvalet eğitimi verilmeye başlarken çocuk söyleneni anlayabilmeli, kendi başına oturabilmeli ve dengede durabilmelidir.
- Çocuğun rahat oturabileceği oturak ya da klozet gibi bir tuvalet bulunmalıdır.
- Çocuk ilk başlarda kakasının ve çişinin kendi ürettiği bir şey olduğunu düşünür ve bu yüzden dokunmak ister. Çocuğun bu isteğine engel olmak için çeşitli yöntemler uygulanabilir. Tuvalette çocuk en fazla 10-15 dakika oturtulmalıdır. Bu sürede sıkılmaması için eline dikkatini çekebilecek, onu eğlendirecek bir oyuncak verilebilir ya da yanına oyuncağını da oturtabileceği bir oturak koyulabilir.
- Tuvalet eğitimine başlanan çocuğun altı duruma göre (gezmeye, tatile gitme ya da gündüz açıp, sadece gece bağlama) bağlanıp, açılmamalıdır. Aynı zamanda gece gündüz ayrımı yapılmadan bir kerede altı açılmalıdır. Çünkü çocuk bağlı mı yoksa açık mı olduğunu karıştırabilir.
- Çocuğa altının açık olduğunu hissetmesini sağlayan rahat ve geniş giysiler giydirilmelidir.
- Çocuğa yatmadan önce gereğinden fazla sulu gıda verilmemelidir. Örneğin; uyku saati dokuzda ise bir saat öncesinden çocuğa sulu gıdalar verilmemelidir.

BÖLÜM 3

CİNSEL EĞİTİM İLE İLGİLİ PRATİK ÖNERİLER

Bebekler cinsel iç güdüleriyle doğarlar. Bebeklik döneminde gelişmeye başlayan cinsel duygular yıllar geçtikçe çocuğun cinselliğini oluşturur. Örneğin; alt bezinin cinsel (genital) bölgeye yaptığı baskı, banyo yaparkenki dokunmalar, meme emerken aldığı haz, çocuğun ilk keşfettiği cinsel duygulardır. Bebek el ve kol hareketlerini daha iyi kontrol edebilecek kadar büyüyünce vücudunun bazı yerlerine dokunmaya başlar. Altı açıldığında, tesadüfen cinsel organlarına dokunur ve haz alır. Bu duyguları hissetmek her insana özgü olduğundan, bebek yeniden cinsel organlarına dokunmaya çalışır. Bebek için bu davranışlar doğal ve sağlıklıdır. Böyle bir durumda yetişkinin aklından çıkarmaması gereken, çocuğa şaşırtıcı ve korkutucu gelebilecek öfkeli bir tepkinin çocuğun cinsel gelişimi ve duygusal gelişimi açısından zararlı olduğudur.[6]

Çocuğun cinsel eğitimi bedenini tanımaya başladığı, cinsiyet ayrımını fark ettiği zaman başlar. Çocuk cinsiyet farkıyla ilgili sorularını iki yaşında, nasıl dünyaya geldiğiyle ilgili sorularıysa üç dört yaşlarında sormaya başlar.[7]

---

6 Yavuzer, Ana-Baba ve Çocuk..., s. 239.

7 Yavuzer, Ana-Baba ve Çocuk..., s. 240.

Çocuğun kafasında bu konuyla ilgili herhangi bir kavram bulunmamaktadır. Cinsellikle aşırı ilgili değildir. Bu konu saplantı şeklinde de değildir. Çocuk için yağmurun nasıl oluştuğunu sormakla, nasıl dünyaya geldiğini sormak aynıdır.

Fakat yetişkinlerin bu sorulara verdikleri tepkiler yüzünden çocuk cinselliğin ayıp ya da günah olduğunu, cinsellikle ilgili soruların sorulmaması gerektiğini düşünür. Aynı zamanda kendi başına çözemediği bu gizli ve merak uyandıran duruma karşı ilgisi daha çok artar. Böylece sorularına cevap bulamayan çocuk yanlış bilgiler edinerek gelecekte sorunlu ve mutsuz bir birey olabilir.

Cinsel eğitim konusu ülkemizde yeterince ele alınmamış ve aydınlığa kavuşmamış bir konudur. Bu konuya günümüze değin adeta yasak gözüyle bakılmış olduğundan, yetişkinler de bu konuda nasıl bir yaklaşım içinde olacaklarını bilememektedirler. Bu nedenle çocukların cinsellikle ilgili soruları karşısında sıkılmakta ve kendilerini rahatsız hissetmektedirler.

Çoğu yetişkin çocukluk döneminde cinsellik konusunda ailesi tarafından doğru bilgilendirilmemenin acısını çekmiş olmasına karşın, bu yanlış tutumu kendi çocuklarına karşı sürdürmektedir. Ancak çocuğun yanlış kanılara saplanmaması ve cinsellikle ilgili kafasında olumsuz düşünceler geliştirmemesi açısından, sorduğu sorular mutlaka onun anlayabileceği şekilde, yaşına uygun cevaplanmalıdır. Çocuk kafasındaki sorularına yetişkinden cevap alamadığı zaman başka kaynaklardan, biraz daha bilgisi olduğunu düşündüğü akran grubundan ya da kendisi deneyerek cevap bulmaya çalışır. Yanlış bilgilenmesine neden olabilecek durumlar ve deneyimler yaşayabilir. Bu aşamaya gelmiş sorunları çözmek daha zor olacaktır.

Cinsel eğitimle ilgili ilk bilgiler çocuğun soru sormaya başladığı zaman verilmeye başlanmalıdır. Çünkü çocuk sormaya başladığı zaman öğrenmeye de başlar. Çocuklar, genellikle iki buçuk üç yaş civa-

rında ilk sorularını sormaya başlarlar. Dolayısıyla bu sorularla muhatap olan ilk kişi/kişiler ailesidir. İlk bilgileri verme sorumluluğu ailede başlar. Sonraları okulu da kapsamak üzere öteki bilgi kaynaklarından öğrendiklerini kontrol altında tutmak, yine ailesinin sorumluluğu altındadır.

Aileler, çocuklara, okul çağına gelene kadar gelişimlerine uygun cinsellikle ilgili aşağıdaki tutumları kazandırmalıdır:

1. Bedeniyle ilgili olumlu imaj kazandırma

Çocuğa bedeninin güzel olduğu ve ona değer vermesi, onunla övünmesi gerektiği öğretilmelidir. Eğer çocuk bedeninin cinsellikle ilgili bölgelerinin utanç verici olduğunu düşünür ve onlardan utanırsa, yetişkinliğindeki cinsel yaşamında mutsuz olacak, kendisine engeller koyacak ve yanlış kanılar geliştirecektir.

2. Açık bir tutum kazandırma

Cinsiyet ayrımı yapmadan çocuğa cinsellik konusunda açık, kabul edici ve dürüst bir tutum sergilenmelidir. Cinselliğin konuşulmasından utanan anne-babaların çocuklarının bu konuda açık ve utanmayan bir tutum içinde olması beklenmemelidir.

3. Doğru bilgi verme

Cinsel konuları tartışmak için yeterli kelime bilgisine sahip olunmalıdır. Bedenimizin değişik bölümlerinin isimleri ve işlevleri doğru bilinmelidir.

4. Mahremiyete saygı duyma

Çocuğa yalnız kendi bedenine saygı, sevgi ve değer vermesi öğretilmemeli, başkalarının mahremiyetine de saygı gösterme davranışı kazandırılmalıdır.

5. Kendine saygı

Çocuğa bedeninin sadece ona ait olduğu ve onun izni olmadan kimsenin ona dokunmaya hakkı olmadığı açıklanmalıdır. Cinsel taciz ile sevgiyle dokunma arasındaki fark, çocuğun yaşına uygun olarak ona anlatılmalıdır.

Cinsel Eğitim ile Tuvalet Eğitiminin Bağlantısı Neden Önemlidir?

Sağlıklı gelişen bir cinsel eğitim dönemi içinde tuvalet eğitimini kazandırmak, çocuğun çocuğun ileriki yaşantısında mutlu bir birey olmasında çok önemli rol oynar.

Çocuğun cinsel eğitimi tuvalet eğitiminden ayrı tutulamaz. Çünkü çocuk tuvalette, hem kendi cinsel organını tanır hem de karşı cinsin cinsel organını görür ve merak eder. Yetişkinleri giyinip soyunurken, banyo yaparken görmek ister. Kendi bedeniyle yetişkinlerin

bedenlerini karşılaştırır. Buna yönelik sorular sorar. Bu tür bir merak yetişkinler tarafından normal algılanmalıdır. Bu aşamada önemli olan "Sen daha küçüksün, anlamazsın, bunları sorman ayıp!" yerine çocuğun anlayabileceği cevaplar vermektir. Bu cevaplar çocuğun yaşına uygun ve tek cümlelik cevaplar olmalıdır.

Çocuk bu soruları aklına geldiği an sorar ve hemen cevap verilmesini bekler. Bu durumda yetişkinin sakin, olumlu ve soruları cevaplayıcı olması önemlidir. Eğer yetişkin o an cevap veremeyecek durumdaysa çocuğa, "Bu konuyu seninle daha sonra konuşalım vb." diyerek en kısa sürede cevaplamak üzere zamanı ertelemesi, yanlış ve kaçamak cevaplar vermesinden çok daha iyidir.

Çocuğun her an sorabileceği sorulara birkaç örnek verebiliriz:

Örneğin; cinsiyetlerinin farklı olduğunu anlamaya başladıklarında, "Neden benim pipim yok?" ya da "Neden kızlar otururak çiş yapıyorlar?" sorusuyla karşılaşabilirsiniz.

Ona; "Çünkü kızlar ve oğlanların fiziksel görüntüleri farklıdır. Kızların organları büyüdüklerinde çocuk doğurabilmeleri, oğlanların organları da büyüdüklerinde baba olabilmeleri için böyledir." şeklinde cevaplanabilir.

"Peki bebekler nereden gelir?" sorusuna;

"Annelerin içinde çocukların büyümesi için sıcak bir yer, bir bebek yuvası vardır. Bebekler annelerin karnındaki bu yuvada büyür." şeklinde yanıt verilebilir.

"Bebek nereden çıkar?" sorusuna;

"Bebek annenin karnındaki yuvada dışarıya çıkma zamanı gelinceye kadar büyür. Bebek annenin karnındayken çok küçüktür ve annedeki bir delikten kolayca dışarı çıkabilir." şeklinde cevap verilebilir.

Çocuk cinsellikle ilgili sorularına cevap verildiğinde, konuyu henüz kavrayamasa bile sorularına cevap alabildiği için rahatlar ve bir süre konuyu unutur.

Yetişkin, çocuğun kafasını karıştıracak abartılı benzetmelerden kaçınmalıdır. Doğum olayını açıklarken, cinsiyet farkını vurgulamalıdır. Kız çocuk ve oğlan çocukların neden farklı cinsel organlara sahip olduklarını daha açıklayıcı anlatmalıdır.[8]

- Çocuklara doğru anatomik kelimeler kullanılarak açıklama yapılmalıdır.
- Çocuğun sorduğu sorular geçiştirilmemeli, mutlaka dinlenmeli, doğru, basit ve kolayca kavrayabileceği bir şekilde cevaplanmalıdır.
- Bazen de çocuğun sorusuyla beraber soru sorulmalıdır. "Sen ne düşünüyorsun?" gibi. Bu soru çocuğun gerçekten neyi sorduğunu saptamaya yardımcı olacaktır.
- Bununla beraber konu hakkında çocuğun neyi, ne kadar bildiğini ortaya çıkaracak ve böylece çocuğun gereksinimi olan cevap verilecektir.
- Bebek altı aylık olduktan sonra, yetişkinlerin yanında ya da odalarında uyuması uygun değildir.[9]

---

8 Yavuzer, Ana-Baba ve Çocuk..., s. 238.

9 Neslihan Tekin, Başar Tekin, İlker Yılmaz, Mehmet Yanardağ, Anne Çocuk Sağlığı ve İlk Yardım, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir, 2011.

Çocuklar iki yaşında cinsel organlarını, oğlan ve kız olarak cinsiyet farklarını tanımaya başlarlar. Anüs ve cinsel organlarının fizyolojik gelişimi de tamamlanmış olur. Bu dönemde çocukların kendi kendilerine ve cinsel yapılarına duyarlılıkları arttığı için yetişkin, çocuğun bedeninin hassas olan yerlerini gereksiz uyarmalardan, sıkı ve dar elbiseler giydirmekten, cinsel organlarıyla oynamaktan, anüsten ateş ölçmek gibi davranışlardan kaçınmalıdır.

Üç-altı yaş arası dönemde çocuk yeni keşfettiği bedeni ve cinsel organını dokunarak ve oynayarak tanımak ister. Dokunarak hiç tanımadığı yeni duygularla karşılaşır. Çocuğun bu davranışına mastürbasyon denir. Fakat çocuk bunu bir yetişkin gibi bir tatmin aracı olarak kullanmayı bilmez. Ancak bu yolla bedensel özelliklerini tanır ve duygusal tepkilerini fark eder. Çocuklar mastürbasyonu yastığa, dolgu oyuncaklara, yatağa ve yere sürtünerek yapabilirler. Mastürbasyondan sonra yorgun düşerler. Bu yolla haz almayı ve uyarılmayı da öğrenirler. Uzmanlar bu yolla kendi bedenini tanımanın yararlı olduğunu söylemektedir.[10] Toplumda mastürbasyon farklı yorumlanarak, oldukça katı biçimde karşılanmaktadır ve bu davranış yasaklanmaktadır.

Böyle durumlarda çocuğa "Dokunma o pis, terbiyesiz, bir daha oranla oynarsan keserim" gibi sözler söylenmemelidir. Bu tarz davranışlar çocuğun bocalamasına "Organımı kaybedeceğim." korkusuna kapılmasına ve cinsiyetiyle yasak arasında bir ilişki kurmasına neden olur.[11]

---

10 Prof. Dr. Işık Savaşır-Dr. Gonca Boyacıoğlu, Türk Psikologlar Derneği Yayınları Cinsel Tedaviler El Kitabı, Divan Kitabevi, Ankara, 1996, s. 12.

11 Pernoud, a.g.e., s. 306.

Çocuk Mastürbasyon Yapıyorsa Nasıl Davranılmalı?

Çocuk mastürbasyon yaparken görüldüğünde ilk tepki çok önemli ve etkilidir. Yetişkin olarak mastürbasyonu nasıl algıladığımız önemlidir. Mastürbasyonu kötü, kirli, pis, yasak kalıpları içinde düşünüyorsak çocuğa yaklaşımımız da olumsuz olacaktır. Ama mastürbasyonu çocuğun kendi bedenini fark etme olarak algılayıp, geçici bir dönem olduğunu düşünüyorsak bu süreç normal yaşanacaktır. Çocuğa bu dönemde olumlu yaklaşmak, cinsel gelişimi açısından çok önemlidir ve çocuğun yetişkine güven duymasını sağlayarak, cinsellikle ilgili soruları sormaktan çekinmeyip yetişkinle her şeyi paylaşmasının yolunu açacaktır.

Yetişkinler mastürbasyon ya da cinsellik konusunda çocuklarına karşı gösterdikleri davranış ve kurdukları iletişim açıcısından kız ya da oğlan olarak ayrım yapmamalıdır. Bu davranışların kız-oğlan fark etmeden bütün çocuklarda görülmesi doğaldır. Fakat genel yargı olarak erkek çocukların mastürbasyon yapması normal olarak karşılanmaktadır. Erkeklerin çocukluktan itibaren cinselliklerini özgürce ve teşvik edici tavırlarla yaşamaları bu yargıyı desteklemektedir.

Birinci Adım:

Çocuğun hangi zamanlarda ya da hangi durumlarda mastürbasyon yaptığını bulmaya çalışmaktır. Çocuk otururken, oyun oynarken, televizyon seyrederken sürekli mastürbasyon yapıyorsa bu durum psikolojik bir sıkıntı ya da başka bir problemin belirtisi olabilir.

Çocuklar televizyondan gördüklerini ya da anne ve babanın cinsel davranışlarını taklit etmek amaçlı, korkularını bastırmak için, uyumadan önce, yalnız ve çaresiz hissettiklerinde, şiddete maruz kaldıkla-

rında mastürbasyona yönelip alışkanlık haline getirebilirler. Ayrıca biyolojik bir rahatsızlık olabileceği de unutulmamalıdır. Bunu tespit ettikten sonra işimiz kolaylaşacaktır.

İkinci Adım:

Çocuğun yaşına uygun bir dil kullanılarak mastürbasyon hakkında konuşulmalı. "Bedenini tanımak istiyorsun, bu çok normal. Bizimle konuşabilirsin. Sorular sorabilirsin." gibi.

Üçüncü Adım:

Çocuk mastürbasyon yaparken ilgisi uygun bir dille farklı yönlere çekilmelidir. Örneğin; çocuğa herhangi bir konuda soru sorularak sohbet başlatılabilir. Oyun oynanabilir. Uyumadan önce yapıyorsa yanına uzanarak bir öykü ya da masal okunabilir. Korku (yalnızlık, karanlık, çaresizlik duygularıyla) nedeniyle mastürbasyon yapıyorsa odasına çocukla birlikte bir lamba alınabilir. Dolgu bir oyuncak kullanarak yapıyorsa oyuncağın çok eskidiği ya da kirlendiği belirtilerek oyuncağı unutturmanın yolları aranabilir. O oyuncağını istediğinde ilgisi diğer oyuncaklarına çekilebilir. Çocuk her şeyde olduğu gibi içgüdünün de bir sınırı olduğunu öğrenmelidir.

Dördüncü Adım:

Biyolojik bir rahatsızlık olabileceği de unutulmayarak, bunun için bir uzmana başvurulmalıdır.

BÖLÜM 4

KAMER DENEYİMLERİNE GÖRE TUVALET EĞİTİMİNİ UYGULAMA YÖNTEMLERİ

KAMER Vakfı erken çocukluk dönemine yönelik yürüttüğü tüm çalışmalarda kazanılan davranış ve alışkanlıkların daha sonraki dönemlerde de kalıcı ve etkili olduğunun bilincindedir. Bu nedenle çocuğun her türlü ihtiyacını (beslenme, dinlenme, tuvalet vb.) bir eğitim olarak ele alır. Bu eğitimler aşağıdaki çocuk hakları çerçevesinde ve çocuk hakları ilkelerine uygun planlanır ve uygulanır:

1. Her türlü şiddeti ve cinsiyet ayrımcılığını reddeder.
2. Her çocuğu birey olarak kabul eder.
3. Çocukların "hayır" demeleri dikkate alınırken, sınır ve sorumlulukları hissettirilir.
4. Çocukların kişisel özelliklerini kabul eder.
5. Farklı özellikteki çocukların aynı ortamda olmalarını sağlar.
6. Katılımcılık ve yaratıcılık yanlarının gelişmesini destekler.

Bu ilkelere ulaşmayı hedefleyen ortamlar hazırlanır, ortak dil ve davranış geliştirilir. Tuvalet eğitimi için oluşturulan ortak dil ve davranışlar;

- Kız ve oğlan çocuklar aynı yerdeki lavabo ve tuvaletleri kullanır. Çocukların kendilerinin ve arkadaşlarının bedenleriyle ilgili sorularına yaşlarına uygun, anlayabilecekleri kısa ve net cevaplar verilir. Örneğin; "Organlarınızın şekilleri farklı fakat yaptıkları iş aynı. Ama büyüdüğünüz zaman kızların organları anne, oğlanların organları baba olmalarına yardımcı olacak" gibi.
- Çocuk bir eğitim kurumuna (kreş, anaokulu) gidiyorsa aile tam bir uyum ve işbirliği içinde olmalıdır. Zorunlu durumlardaki değişiklikleri iki taraf da (eğitim kurumu ve aile) birbirine bildirir. Örneğin;

çocuğun idrar yoluyla ilgili bir rahatsızlığı, çocuğun bir süre kreşe gelmemesi, psikolojik bir durum yaşaması gibi.

- Tuvalet alışkanlığı verilmeye başlanan çocuğu, yetişkin 30-45 dakikada bir tuvalete götürür.
- Tuvalet ihtiyacını tamamlayan çocuğun temizliğini kendisinin yapması ve ellerini kendisinin yıkaması teşvik edilir. Sonra uygun bir dille kontrol edilir; "Kendin temizleyebildin. Bir kez de ben bakayım. Evet çok güzel temizlemişsin." gibi.
- Çocuklara tuvalet zamanı öğretilir. Yemekten ve dinlenmeden önce bütün çocuklar tuvalete götürülür. Yemek sırasında zorunlu olmadıkça çocukların tuvalete gitmesine izin verilmez. Çünkü hem yemekleri yarım kalır hem de bir çocuk gitti mi diğer çocuklar da gitmek isterler.
- Tuvaletten sonra ve yemeklerden önce çocukların hepsinin ellerinin yıkanması sağlanır.
- Çocukların tuvalette uzun süre yalnız kalmamalarına dikkat edilir.

Eğitim kurumuna başlayan çocuğun altı bağlıysa;

- Üç saat arayla çocuğun altı değiştirilir.
- Altı değiştirilirken çocukla konuşulur. Ona, "Şimdi bezini değiştiriyorum. Sen daha küçük olduğun için altına yapıyorsun, biraz büyüyünce diğer arkadaşların gibi tuvalete gideceksin." gibi sözler söylenir.
- Çocuğun altı diğer çocukların yanında açılmaz. Kokudan rahatsız olabilirler.
- Çocuğun altı temizlenirken en uygun oda seçilir.

- Çocuğun altının açılacağı yerin üzerinde ayrı bir minder ya da örtü bulundurulur.
- Çocuk altına çok fazla çiş ya da kaka yapmışsa yani bezinden dışarı sızacak kadar altını kirletmişse, altı ılık su ve sabunla yıkanarak temizlenir, kurulanır. BBazen tuvalet eğitimi kazanmış çocuklar da ishal olma, çok sıkışıp tuvalete zamanında gitmeme gibi sebeplerle altlarına kaçırabilirler, onların temizliği de aynı şekilde yapılır.

El-Yüz Ve Diş Temizliği

Tuvalet eğitimi verilmeye başlanan çocuğa aynı zamanda temizlik alışkanlığı da verilmeye başlanır. Eğitimci kişi nasıl temizleneceklerini, dişlerini nasıl fırçalayacaklarını kendisi gösterir ve çocuklara örnek olur.

Bu konuyla ilgili öyküler anlatılır, şarkılar söylenir ve olumlu olumsuz yönleri canlandırılarak oyun yoluyla öğretilir.

Örnek bir şarkı:

Ellerim tombik tombik

Kirlenince ne komik

Kirli eller sevilmez

Güzelliği görülmez

Saçlarım bakım ister

Hele dişler hele dişler

Uzayınca tırnaklar

Kirlenmesin kulaklar

Bize pis derler, pis derler

Pis, pis, pis.

Örnek bir parmak oyunu[12];

Mikrop yürümüş yürümüş.

(Sağ elin başparmağı sol kol üzerinde yürütülür.)

Bir evin açık kapısından içeri girmiş.

Bir de bakmış merdivenler var.

(Başparmak avuç içinde gezdirilir ve parmaklardan çıkılır.)

Başlamış çıkmaya.

Üst kata çıkınca, kapıyı vurmuş.

(Sağ elin işaret parmağı ile sol elin avuç içine vurulur.)

Tak..tak..tak..Kim o?

Ben bay mikrop,

Ne istiyorsun?

(Sağ elin başparmağı sallanır.)

Seni hasta etmeye geldim.

Yoo.. beni hasta edemezsin.

Bol bol uyudum, iyi gıdalarla beslendim.

(Sol elin işaret parmağı sallanır.)

Temiz bir çocuğum, aşı da oldum.

Mikrop "Ben gidiyorum." der.

(Sağ elin başparmağı sallanır.)

Çocuğun annesi sabunlu su ile temizlik yapıyormuş.

Mikrobun ayağı kaymış yuvarlanmış.

(İki el birlikte hareket ettirilerek yuvarlanma hareketi yapılır.)

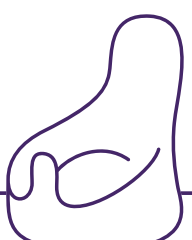
Kendini kapının dışında bulmuş.

12 Aziz Sivaslıoğlu, Okul Öncesi Eğitim, Ya-pa Yayınları, İstanbul, 2000, s. 255.

- Lavaboların ve klozetlerin büyüklüğü ve yüksekliği farklı yaşlardaki çocuklara uygun olmalıdır.
- Lavaboların üstüne ayna takılır. Böylece yüzlerini yıkarken ve dişlerini fırçalarken kendilerini görmeleri sağlanır.
- Ailelerin çocukları için diş fırçası ve macunu getirmesi sağlanır.
- Diş fırçaları için çocukların boy seviyelerine uygun şekillerde askılıklar kullanılır.
- Her çocuğun kendi fırçasını tanıması sağlanır. Kullandıktan sonra yerine bırakması öğretilir.
- Hijyen açısından sıvı sabun tercih edilir. İlk başlarda birkaç kez yetişkin denetiminde nasıl kullanılacağı ve miktarı uygulamalı olarak gösterilir. Sonra çocuğun kendisinin yapması sağlanır.
- Diş macununu yetişkinler fırçalara bırakarak, miktarını çocukların öğrenmesini sağlar. El temizliğinde olduğu gibi diş fırçasını ve macunu nasıl kullanacağı önce yetişkin tarafından uygulamalı olarak gösterilir.
- Eller ve yüz yıkandıktan sonra, kurutulması için her çocuğun bir havlusu olması sağlanır. Havlu askılığı lavabolara yakın bir yere monte edilir. Her çocuğun kendi havlusunu tanıması sağlanır. (Aile havlunun üzerine çocuğun tanıyabileceği bir işaret bırakır.)
- Havlusu olmayan çocuğa başka bir çocuğun havlusu kullandırılmaz. Kağıt havlu verilir. Çocuğun ailesine havlusunun olmadığını hatırlatması uygun bir dille söylenir.
- Etkinliklerden sonra ellerin yıkanması sağlanır. "Ellerimiz boya ya da hamur oldu ne yapmalıyız?" sorusu ile çocuklar ilgili hale getirilir. Ellerini yıkamaları sağlanır.

KAYNAKÇA

- Boyacıoğlu Gonca, Savaşır Işık. Türk Psikologlar Derneği Yayınları Cinsel Tedaviler El Kitabı. Ankara: Divan Kitabevi, 1996.
- Çelik, Berat. Otistik Çocuklarda Tuvalet Eğitimi. 18.03.2013.http://www.beratcelik.com/otizm-yaz-lar-m/396-otistik-cocuklarda-tuvalet-egitimi.html
- Öz, İlkim. "Tuvalet Eğitimi", Çoluk Çocuk Dergisi, Kök Yayıncılık, Sayı 5, Ağustos 2001.
- Pernoud Laurence. Çocuğumu Büyütüyorum. İstanbul: E Yayınları, 1987.
- Sivaslıoğlu, Aziz. Okul Öncesi Eğitim. İstanbul: Ya-pa Yayınları, 2000.
- Tekin Neslihan, Tekin Başar, Yılmaz İlker, Yanardağ Mehmet. Anne Çocuk Sağlığı ve İlk Yardım. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, 2011.
- Ulusal Down Sendromu Derneği. Çocuğunuza Yardım Etme. http://ulusaldown.com/cocugunuza-yardim-etme/
- Yavuzer, Haluk. Çocuğunuzun İlk Altı Yılı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2004.
- ——. Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.



Bu el kitabı "Dünyayı Kadınlar ve Çocuklar Değiştirecek Projesi" kapsamında basılmıştır.

Bernard van Leer FOUNDATION

AÇIK TOPLUM VAKFI

Sida

KAMER VAKFI