

Turc
BEZ'DEN...LAZIMLIĞA

Bağımsız olma yolunda



Özet

Önsöz	3
Çocuğun gelişim hızına uyalım	4
Çocugumu gözlemliyorum	6
Çocuğumu ne şekilde takip etmeliyim?	8
Size destek verecek yöntemler	9
Bezden lazımlığa geçiş	13
Parkur zorlulukları	14
Hep birlikte	16
Okula başlamak	17
Gece temiz kalmak	18
DOĞRU veya YANLIŞ	20

Yürümesinde ve konuşmasında olduğu gibi çocuğunuz kendi gelişim çizgisine göre çişini ve kakasını kontrol etmeyi başaracaktır.

Lazımlığa gitmeye hazır olduğunda size bildirecektir ! Gözlemleyin, çocuğunuzun geliştiğinin farkına varacaksınız.

Belki çevreniz tarafından baskılar hissedeceksiniz, yargılar, karşılaştırmalar, çocuğunuzun gideceği okulun şartları Vs. Güçlü olun ! Onu destekleyin çünkü çocuğunuzun gelişim hızını en iyi siz biliyorsunuz.



Bu yeni adımda , çocuğunuz başrolde dir. Şevkat ve sabırlı bir yaklaşımla, bu geçiş sürecinde çocuğa gerekli desteği vermiş olacaksınız.

Gelişim çizgisine uyulum

Çocuğunuzun gelişimi norofisiyolojik ve psikolojik anlamda olgunlaştığında « temiz » olacaktır.

20-24 ay arası mesane ve anus sfinkterleri (kasları) dolduğunda otomatik olarak açılmaktadır. Çocuğın kontrolü dışında bir durumdur.



Çocuk 2 yaşına doğru yavaş yavaş bedeninde olan bitenlerin farkına varmaktadır :

- Ciş ve kaka ihtiyacını belirleyebiliyor
- Kakasının çıktığını hissediyor
- Yavaş yavaş istediğinde sfinkterlerini(kas larını) kapatıp (tutunuyor)açmayı (ikiniyor) başarıyor
- Doluluk veya boşluk hissini bedeniyle ilgili olduğunu keşfediyor.

Cocuklar doğal olarak meraklıdır, neler olup bittiğini anlamak için bazen tuhaf davranışlar sergileyebilir : dışkısına dokunmak gibi, ve lazımlıkla oynamak...



Bu prosedurde yalnızca çocuğunuz « hakimdir »

Paralel olarak, çocuğunuzun zihinsel açıdanda gelişmektedir, bu yüzden çışini ve kakasını yapmaya önem vermeye başlayacaktır.

Yavaş yavaş, büyükler gibi yapmak isteyecek, büyük tuvalete gitmek, slip /kulot giymek ...

Çocuğunuz fisiken bezi bırakmaya meyilli gözüksede, bırakacağı zamanı kendi karar verecektir.

Yapmak veya yapmamak kendi elindedir ve bu yeni beceriyi kullanmaktan zevk alacaktır !

Ona ilginizi gösterin, teşvik edin ve ona güvenin.

Bu yeni edinimin kendisine ait olduğunu hissetmesi önemlidir.

Eğer kendini bundan yoksun hissederse, ya tamamen direnir ve çevresindeki yetişkinleri memnun etmek için eğilir. Eğer ilgisizse, zorlamayın. Kendi ilerlemesine uyun.

İyi gelişmesi için önemli olan, bedenen ve zihinsel anlamda büyüdüğünün farkına varması ve gurur duyması.

Özel durumdaki çocuklar için , yaklaşım aynı şekildedir, İÇocuğun gelişim çizgisine uymaktır. Ancak, rahatsızlığa göre, bu prosesus daha uzun sürebilir ve uygulamada gecikebilir.Bazı çocuklarda uygulamaya geçemiyecektir. Bazıları için, farklı şekilde uygulamaya geçilir. Bu durumlarda zaten bir sağlık uzmanı takip etmektedir.

• Çocuğumu gözlemliyorum •

Her çocuk farklı şekilde ve kendi gelişim çizgisine göre gelişmektedir.
Gelişimine dikkat ediniz.

Farklı davranışlar, çocuğunuzun zihinsel olarak büyüdüğünü ve bedenine daha hakim olduğunun göstergesidir.



Bezinin ıslandığını gösteriyor



Sizi taklit ediyor



Artık bez takmak istemiyor



Bezi daha uzun süre kuru kalıyor

Giyilerini kendi giyip çıkartmayı deniyor



Merdivenleri çıkıyor



Çömeliyor



İhtiyaçlarını ve isteklerini dile getiriyor



Kolay talimatları anlayabiliyor

Siz lavaboya/
klozete
gittiğinizde merak ediyor

Tüm bu işaretler çocuğunuzun bağımsızlığına yeni bir adım attığını göstermektedir.

Çocuğumu ne şekilde takip edebilirim ?

Olumlu ve destekleyici bir tutumla

Her çocuk ve her aile farklıdır. Sadece birtane « doğru » yapma şekli yoktur.

Ebeveynler çocuklarını ne şekilde destekleyeceklerini ve takip edeceklerini düşünmeleri ve hemfikir olmaları için kendilerine biraz zaman ayırmalıdır. Kendinize baskı yapmayınız, bu şekilde çocuğunuza geçirmemiş olursunuz. Stresiz olgulaşmasına izin verin.

Yetişkinler arasındaki tutarlık bu aşamanın iyi geçmesini sağlar.



Yardımcı olabilecek yöntemler

Yavaşça alıştırmak



Çocuğunuzun sevdiği ve onunla birlikte yaptığınız şeylere göre, ona hikayeler anlatabilirsiniz*, bu dönemle ilgili birlikte tekerleme söyleyebilirsiniz.

Uygulamanın aşamalarını öğrenmesine yardımcı olur ve aranızda bir ortaklık oluşacaktır.

Uygun kıyafetler

Başta kolay giyip çıkarabileceği giysiler giydirin. Pantolon veya yumuşak kumaşlı düğmesiz etekler, zibin yerine T-shirt, külot, bantlı açılıp kapanan ayakkabılar...Külotlu bezlerdende bulundurabilirsiniz.



* Bu konuyla ilgili birçok çocuk kitabı vardır. Siz en yakın kütüphaneye danışabilirsiniz.

Lazımlık yoksa klozet takılan aparat mı ?

Seçenek sizin. Bu seçim çocuğuda dahil edebilirsiniz , sonucta kendisinin kullanacağı malzemedir ?

Öncelik konforuna ve dengesine verilmelidir : İbağımsız bir şekilde oturup kalkabilmeli. Aynı zamanda kendini güvende ve rahat hissetmeli, bu şekilde apıs arasının kaslarının gevşemesini sağlayacaktır.



Çocuğun lazımlığa yerleşmeside önemlidir. Rahat bir şekilde ikinması için ideal pozisyon oturaktır, dizlerin kalça izasında olması, dirseklese dizlerin üzerinde..

Bu duruşu uygulamak için , ayakların yere değmesi gerekir(lazımlık kullanırsa) veya ayaklarını koyabilmesi için tabure türü birşey (klozeti kullanırsa). Tuvalete götürmek için zaman ayırın,ve iyi pozisyonu alıp almadığını kontrol edin.

Lazımlığı ulaşabileceği güzel bir yere koyun.
Lazımlık olsun veya tuvalet mahremiyetine saygı gösterin.

Tuvalete gittiginizde sizi takip ediyorsa

Eğer buna ilgi gösteriyorsa ve bu durum sizi rahatsız etmiyorsa, o halde sizin gelmesine musade edin. Tuvalet'in neye yaradığını, nasıl yapıldığını görmüş olur ...



Tuvaletin kullanımı

Sizin desteğinizle, çocuk tuvalet kullanmayı öğrenecektir : lazımlığını boşaltmak, kağıt kullanmak, klozet suyunu çekmeyi... Kendi emniyeti için tuvaletyken kapıyı, açık bırakmasını öğretin (kendini kilitlemesin)



Bazı çocuklar için dışkısının gitmesini görmek korkutucu olabilir. Genelde yetişkinlerin yanında bulunması, çocuğa zaman verilmesi ve küçük ritüeller yapılması, korkumasını sağlayacaktır(örnek : dışkısına güle güle demek gibi, klozet suyunu çekmeyi,...

En başından beri iyi bir hijyen

Tuvaletler en çok mikropların yayıldığı yerlerdir. Hijyen anlamında alışkanlık kazanmak için hiç geç değildir. İhtiyacını yaptıktan sonra çocuğunuza kağıtla silinmesini ve sabunla ellerini yıkamasını öğretin.



Sağlık açısından ıslak mendiller kullanımı önerilmiyor (alerji riski ve olabilecek tahrislerden dolayı) ve çevre açısından (geri dönüşümü yoktur, klozete atıldığında kanalizasyonları ve arıtma tesislerini tıkamaktadır).

Kullanımından sonra durulanmadığı için, çocuğunuzun poposu nemli kalmaktadır ve buda tahris olmasını sağlıyor, ayrıca içindeki maddeler çocuğun organizmasına girmektedir.



• Bez'den lazımlığa geçiş •

Çocuğunuz bezine yaparken « çişim » diyor mu ?Lazımlığa gitmek istediğini belirtiyormu? Davranışları tuvalet ihtiyacı olduğunu belirtiyormu? O halde lazımlığı kullanmasını teklif edin.

İlk başlarda yalnızca girişimler olabilir, yapmayabilir, ta ki birgün yapana kadar!

Abartmadan onu tebrik edebilirsiniz, büyüdüğünü ve kendisiyle gurur duyabileceğini söylebilirsiniz.

Yavaş yavaş, kendi gelişim çizgisine göre, günün farklı saatlerinde lazımlığa gitmesini teklif edebilirsiniz. Üzerinde birkaç dakikadan fazla kalmamalı. Eğer bir sonuç alamıyorsanız, ısrar etmeyin , doğru zaman değildir.

Birkaç zaman sonra çocuğunuz artık bez takmak istemediğini gösterecektir. O halde yerine külot giymesini teklif edin.



Parkur zorlukları

Sfinterlere hakim olmak, çocuktan çocuğa değişebilir. Nasıtki yürümeye başlayan çocuk takılabiliyorsa, bazen « kazayla » altına kaçırabilir.

Kızmadan ona bazen böyle şeylerin olabildiğini anlatmak çocuğu teşvik edecektir ve rahatlatacaktır.

Bazen wc'lerin ulaşabilir olmayabilir, ve çocuk başlangıçta kendini tutamıyabilir.

Evden çıkmadan , gideceğiniz yerde belki wc bulamayacağınızı anlatıp ,evde gitmesicin teklifte bulunun.



Eğer kendide kabul ederse, külot şeklinde bez takabilirsiniz.

Çocuğa ,tekrar neden bez takıldığını iyi şekilde iza edilirse, tekrar eskiye dönmeye neden olmaz.

Tatile giderken veya uzun yolculuklarda, arasıra « çış molasi » vermeyi unutmayın.



Eğer yeriniz müsaitse, lazımlığıda bagajlarla birlikte götürebilirsiniz? Konaklama (otel, ev, kamping) sürecinde yanınızda bulunması çocuğunuz için iyi olur çünkü onunda kullanmasını alışkin olduğu birşeydir.

Yeni bir yere gittiğinizde çocuğunuza tuvaletin, kağıdın ve musluğun nerede olduğunu gösterin. İhtiyacı olduğunda kendini daha rahat ve güvende hissedecektir.

CertBazı olaylar (taşınma, velilerin ayrılması, maten, okula başlaması...) çocuğun dengesini bozabilir, ve genelde geçici küçük gerilemeler yaşayabilir.

Eğer bu sorunlar yaklaşık 4 yaşına kadar devam ediyorsa, o halde bir sağlık uzmanından destek isteyebilirsin .

Çocuğunu, lazımlığı teklif ettiğinizde sistematik olarak « hayır » diyorsa , belki karşı gelme evresindedir.

Bu dönemde, kendini gösterme ihtiyacı vardır vede büyüklerin baskısını hissederse sert tepki gösterebilir .

Gelişim hızına uyarak ve isteklerini bekleyerek, gerilimin tirmanışını ve zıtlaşmayı önlemiş olursunuz.



Baslangıçta, yanınıza değiştirmelik giysiler alın (slip/kulot, çorap, pantolon).

Hep birlikte

Çocugunuz, lazımlığa gitmek isteyince veya kendiliğinden gittiğinde, onunla ilgilenen kişilerde bildirin.

Kreş bakıcısı, özel bakıcı, öğretmen, büyükanne ve baba...

Hepsi birbirleriyle uyumlu, çocuğa karşı dikkatli , iyimser olmalılar ve aynı şekilde hareket etmelidir.



Okula başlamak

Bazı anaokulları çocuğun temiz olmasını şart koşuyorlar.
Halbuki yasal zorunluluk yoktur.
Artı bu şart her çocuğun gelişim çizgisine uymamaktadır.

Okula kayıt esnasında , soru sormaktan çekinmeyiniz,bu konuyla ilgili okul çocuklara nasıl bir destek vermektedir ve nasıl gelişmektedir .

Çocugunuzu okula ilk bıraktığınızda , tuvaletleri, kağıdı, musluğu ve onu oraya götürecek kişileri gösterin.

Daha sonra , öğretmeniyle bu konuyla ilgili gelişimi hakkında görüşebilirsiniz. Tabiki görüşmenin tek konusu olmamalı.

Bazen kazalar olabilir : endişelenmeyin. Çocuk hayatında birçok değişikliği idare etmeye çalıştığı bir dönemdedir



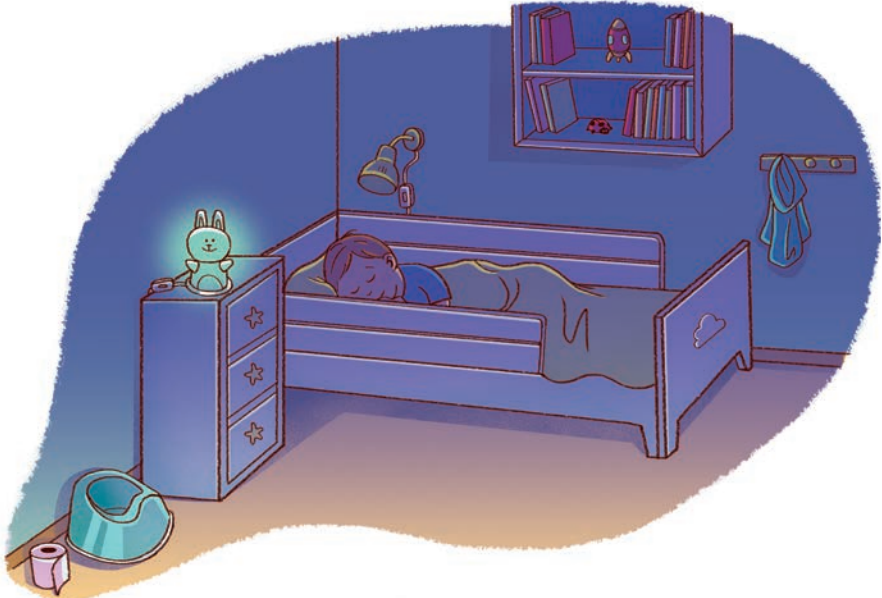
Baslangıçta değiştirmek için çantanıza (slip/kulot, pantolon) koymalısınız.

Gece temiz kalmak

Her çocuk farklıdır.
Bazı çocuklar gecede gündüzde bez takmayabilir fakat hepsi için bu geçerlidir ve biraz daha zaman alır.

Uyuyan çocuk mesanesinin dolu olduğu signalinin alıp uyanmalıdır. Ondan sonra yeterince uyanık olmalıkı sfinterlerinin lazımlığa veya tuvalete gidene kadar kapalı kalmasını sağlamalı. Ve kalkıp lazımlığa veya wc 'ye gitmeli.

İyikide, ay'dan ay'a mesanın kapasitesi artmakta. Ve bu nedenle dolması biraz daha zaman almaktadır. Bundan dolayıda tüm gece « kuru » kalabiliyor.



Nasil yapmalı ?

Gündüz uykusunda temiz olmak gece uykusunda temiz olmaya hazırlık.

Gündüz uykusundan uyandıktan sonra bez kurumudur ? Bir süre sonra, çocuğunuza yatmadan önce beze ihtiyacı olup olmadığını sorabilirsiniz.Gündüz uykusuna bezsiz yatabileceğini söyleyecek ve gösterecektir !

Aynı prosedürü gece içinde uygulayabilirsiniz : eğer birkaç gün sabahları kuruyrsa, muhtemelen artık bırakmaya hazırdır.



Yatmadan çişini yapması için teklifte bulunun.

, lazımlığını yatağına yakın bırakın, ve güvenli bir şekilde ona ulaşabilmeli (ışık, merdivenler...).

Gündüzleri olduğu gibi , geceleride kaza olabilir. Sabırlı olun.

Çarsafları korumak için, alez kullanabilirsiniz.

6 yaşına kadar çocuk geceleri bezini veya yatağını ıslatabilir.
Endişelenmeyin, anormal bir durum değildir .

Gecede temiz kalmak , bazen hormonlar geçiktirebilir.

Enurezi(gece idrarını tutamamak)ancak 7 yaş'tan itibaren tibben ele alınmaktadır.

Doğru/Yanlış



18 aylık çocukların çoğunluğu temizdir.

YANLIŞ

20-24 ay öncesi sfinkterler bilinçsizce açılıp kapanmaktadır. Sonradan yavaş yavaş çocuk bedeniyle ilgili bilinçlemeye başlıyor. Bu olgunluk seviyesine geldiğinde devamlı olarak temiz olmaya başlıyor.



Temiz olabilmek için doğru bir mevsim yoktur

DOĞRU

Her çocuk kendi gelişim çizelgesine göre olgunlaşmaktadır. Bazıları için bu dönem kısa, diğerleri için ise yaza rastlayabilir. Bunun için ,en iyi dönem su dönemdir diye birşey söylenemez. Göz önünde bulundurulması gereken etkenler çocuğun gelişme aşamaları ve bazı işaretler hazır olduğunu belirtir.



Çocuğum çişini lazımlığa, kakasını donuna yapıyor. Temiz olma aşamaları 2 vitesli çalışıyor sanki !

DOĞRU

Bazen aynı anda mesane ve bağırsaklara hakim olunamıyor, normaldir. Çocuğun birden bire ne kadar çok şey öğrendiğinin farkındamısınız. Hepsine aynı anda hakim olması imkansız. Artı, çişini, lazımlığa yapsa bile, bezlerden sonsuzda dek ayrılmaya hazır değildir. Bazi çocuklar lazımlığa başlamadan halen bezlerine yapmak onları güvende olduklarını hissettiriyor. Fisiksel ve psikolojik olgunlukla alakalıdır. Kızmak birşeye yaramıyor. Onun için belki aşağılayıcı bir durumdur, kızarsanız gösterdiğiniz çabalar verimsiz olabilir ve belki kendini tutup , alışkanlığa dönüşebilir ve kabuz olabilir.

Küçük yaştaki çocuklarda kabuzluk sorunu yoktur.

YANLIŞ

Tam tersi, çocuklarda hatta daha küçüklerde çok daha yaygın. Bazen belli bir süre farkına bile varılamaz, fakat ağrı ve rahatsızlık verebilir. Bunu önlemek için dengeli beslenmenin ve düzenli fiziksel aktivitenin dışında, başka düzeyde şeylerde yapılmalı. Örneğin :

- lazımlığa doğru şekilde oturmak , ikinmeyi ve bağırsakların boşalmasını sağlıyor (10. cu sayfaya bk),
- Kakasını yaparken zaman almasının önemini anlatınBaslangıçta, çocuğun uzun süre lazımlıkta oturması uygun değildir. Öte yandan alıştıktan sonra kaslarının gevşemesi ve salması için klozet üzerinde rahatlamasını sağlayın. Bir hikaye okumak, küçük bir oyunla oynamak... rahatlamasını sağlar.
- Kakayla ilgili positif konuşun : pis birşey olmadığını, doğal olduğunu ve gerekli olduğunu. Kakanın barsaklardan çıktığı için pis kokmasının normal olduğunu anlatabilirsiniz. Bununla oynamaması gerektiğini , bunun bir toplumsal bir kural olduğunu ve herkes için geçerli olduğunu ona anlatabilirsiniz. Davranışlarınızla veya kullandığınız kelimelerle tiksindiğinizi göstermeyin, çünkü çocuk bedeninden çıkan şeyin pis olduğunu düşünebilir. Buda onun yapmasını engeleyebilir, başkalarının iğrenç bulduğu şeyi daha uzun süre tutacaktır.

Oğlum ayakta işemeli

YANLIŞ

Çocuk kendini lazımlığın üzerinde rahat ve güvende hissetmelidir. Doğal olarak küçük erkek çocukları kakasını ve çişini oturarak yapıyor. Ayakta yapabilmek için biraz beceri ve antrenman ister, bu daha sonra gelişecektir . Herşey zamanında.



Çocuk bakıcıları çocukların temiz olabilmeleri için ne yapacaklarını daha iyi biliyorlar

YANLIŞ

Hayır profesyoneller size yardımcı olabilirler, ancak sizin yerinize yapamazlar ! Veli rolunuz önemlidir çünkü çocuk birşeyleri anlamadığında ilk size yönelmektedir ve sizi örnek almaktadır.

Artı, onu en iyi tanıyan sizsiniz ve buda , prosesus sürecinde desteğinize ihtiyacı vardır. Ancak evdeyken davranışlarından , lazımlığa ilgi gösterdiğini fark ettiyseniz, bakıcılarıyla konuşun ve tavsiyelerini öğrenin. Tecrübeleri ve çocuğunuz hakkındaki bilgileri sizin için kıymetli olabilir. Doğal olarak , ev ve kreşin arasında , devamlılık ve uyumluluk anlamında bir iletişim kuralacaktır.



Çocuğunuzun başarılarını tebrik etmek gereklidir, fakat ödüllendirmek değildir.

DOĞRU

Bu sürecin aşamasında çocuğunuz başardığında tebrik edin (lazımlığa gitmek , oturmak, ve yapmak istediğinde) motivasyonunu ve kendine güveni artacaktır. Büyükler gibi yapabilmek zaten bir ödüldür onun için, özellikle çabalarını görür ve doğal olarak sevecen bir şekilde teşvik ederseniz: *ftebrikler, bravo, büyüdü, kendinle gurur duyabilirsin...*

« Fazla » abartmamak gerekiyor, temiz olma girişimlerinin sonuçlarına fazla odaklanmamak gerekir. Ödüllendirme yöntemi çocuğunuzun olgunlaşmasına yardımcı olmayacaktır.Sizin memnuniyetinizi hak etmek için, ondan birşey istediğinizde her zaman başarmak zorunda olduğunu düşüncesine kapılabilir.

Bu durumda, bu sürecin tek « hakimi » olmadığını hissedebilir, sizi hayal kırıklığına uğratmaktan korkar! Ona bir baskı daha eklenir.



Tuvalete giderken çocuğum beni takip ediyor . Böyle yapmasının ona bu durumda yardımı dokunabilirmiş

DOĞRU

Küçük çocuklar büyükleri taklit ederek örnek alıyorlar. Ebeveynlerini, abi ablalarını tuvalette gözlemlemesi bu sürecin doğal bir aşamasıdır. Çocuğunuz için lazımlığa ve klozete alışması için bir fırsattır, ondan yapılmasını istenilen şeyleri gözlemlemektedir. Utanmamalısınız, onu şok edecek herhangi bir durum yoktur. Ancak, eğer bu durum sizi rahatsız ediyorsa , reddemenizin nedenini ona söyleyebilir ve tuvaletin ne amaçla kullanıldığını kitapla anlatabilirsiniz.



Kız ve erkek çocukları arasında farklılıklar vardır.

YANLIŞ

Bundan ziyade, çocuklar arasında gelişme hızı farklılıkları vardır.



Çocuğa doğru bir üslubla konuşmak , onu desteklemektir.

DOĞRU

« temizlik » konusunda bazen bilinçsizce çocuğu kırabilecek veya benliğine zarar verebilecek sözler söyleyebiliyoruz (örnek : yinemi yatağını ıslattın, pis'sin, kakan kokuyor...) .

Su ifadeleri tercih edin : « bravo, super, başardın, anladın, kendinle gurur duyabilirsin, başaracağın, kolay değil ama başaracaksın, sana güveniyorum, önemli değil, zamanımız var... ».



Tüm sorularınız cevaplamak için ONE ekibiyle veya bir sağlık uzmanıyla görüşebilirsiniz.

BEZ'DEN ... LAZIMLIĞA



© shutterstock_JGA



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
N° d'édition : D/2016/74.80/27
Traduction: SETIS Wallonie



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie Nationale

