***Özel Gereksinimli Öğrencilere Tuvalet Öğretimi***

*Özel gereksinimi olan çocuklar, normal çocuklara göre tuvalet alışkanlığını daha geç öğrenirler; kimi çocuk yetişkinliğe kadar bu alışkanlığı kazanamayabilir. Bazı çocuklar tuvaletini kontrol edebilmekte, ancak tuvalete gidip tuvaletini bağımsız yapma becerisine sahip olamamaktadır. Bu nedenle anne babaların temel kaygılarından biri de tuvalet öğretimidir. Tuvalet kontrolü ve tuvaletini bağımsız olarak yapma becerisinin kazanılmaması, hem aile için büyük bir problemdir, hem de çocuğun sosyal ilişkileri ve eğitim süreci için birçok soruna yol açar. Zihinsel engelli ve gelişimsel bozukluğu olan çocuklar için tuvalet öğretimine başlama yaşı, çocuğun öğrenme yeteneğine göre farklılık gösterebilir. Orta düzeyde zihinsel engelli çocukların tuvalet öğretimi 3–4 yaşından sonra, ağır düzeyde zihinsel engelli çocukların tuvalet öğretimi de 5 yaşından sonra olması gerektiği önerilmektedir.*

*Tuvalet yapma becerisi iki aşamadan oluşur:*

*Birincisi çocukta bağırsak ve mesane kontrolünün oluşması,*

*İkincisi bağımsız tuvalet alışkanlığının kazanılmasıdır.*

*Yani tuvaleti gelen çocuğunun bunu davranışlarıyla veya sözle haber vermesi tuvaletini kontrol etme becerisi, tuvaleti gelen çocuğun tuvalete gidip bağımsız olarak tuvaletini yapması tuvaletini yapma becerisi olarak kabul edilir. Birinci basamak ikinci basamak için ön koşul niteliğindedir. Mesane ve bağırsak kontrolü gelişimsel bir düzen içinde gerçekleşir. Örneğin, bağırsak kontrolü mesane kontrolünden önce kazanılır. Ayrıca her iki kontrol uzun bir süre sadece gündüz olur. Yani gündüz sorunsuz tuvaletini yapan çocuk, belli bir zaman gece altına kaçırmayı ve yapmayı sürdürür.*

*Tuvalet kontrolünün kazanılması için çocuğun bazı ölçütleri karşılaması gerekir. Tuvalet kontrolü öğretimine başlanmadan önce çocuğun aşağıdaki ön koşul davranışlardan birkaçını yapabilmesi gerekmektedir. Eğer çocuğun bu alışkanlığı kazanabileceği tahmin ediliyorsa ve aşağıdaki koşullardan BİR KISMI (ilk koşul olmak zorunda) gerçekleşmişse, tuvalet kontrolünün kazandırılması geciktirilmemelidir.*

* *Merkezi sinir sistemi ile mesane ve bağırsak kontrolünün gelişmesine bağlı olarak kaka ve idrarın belli bir düzen içinde olması gerekir; yani çocuk gün içinde en az bir saat kuru kalabilmelidir.(İLK KOŞUL)*
* *Kısa bir uykudan sonra altını ıslatmadan uyanabilmelidir.*
* *Birkaç bağımsız davranışı sergilemelidir. Banyoya/tuvalete tek başına gitme, külotunu bağımsızca çıkarıp giyme ve sifonu çekme gibi becerilere sahip olmalıdır.*
* *İdrar ve kakasını geldiğini davranışlarıyla (jest ve mimikler) belirtebilmelidir.*
* *İdrar ve kakasının geldiğini sözel olarak ya da davranışlarla ifade edebilmelidir.*
* *Islak ve kirli bezlerden rahatsız olduğunu belirtebilmelidir.*
* *En az 3–4 dakika kesintisiz oturabilmelidir.*
* *Basit yönergelere uyabilmelidir.*

*Çocuk, bu ölçütlerden bir kısmını gerçekleştirdiği zaman tuvalet kontrolünün öğretimi daha çabuk ve daha kolay tamamlanır (ortalama 2-4 ay); fakat hiçbirini (ilk madde hariç) yerine getiremese de tuvaletini yapma becerisi kazanabilir; ancak biraz daha uzun sürebilir. Örneğin çocuk, tuvalet kontrolü öğretimini alması gereken yaşta olmasına rağmen pantolonunu indirip çekemeyebilir. Bu düzeydeki çocuklara hem tuvalet kontrolü öğretimi, hem de bu tür becerilerin öğretimi birlikte yapılabilir. Tuvalet kontrolü öğretimi resimlerle desteklenebilir.*

*Tuvalet kontrolü öğretimi, önce gündüz ele alınmalıdır. Çocuk gündüz tuvalet kontrolünü % 80 oranında kazandıktan sonra gece öğretimine başlanmalıdır. Önceliğin çiş kontrolüne verilmesinde fayda vardır. Daha sonra kaka kontrolü eğitimi verilmelidir.*

***TUVALET KONTROLÜNÜN ÖĞRETİMİ İÇİN ÖN HAZIRLIK***

*Anne, çocuğun altını değiştirirken yüzünü buruşturmamalı, burnunu kapatmamalı ve tiksindiğini belirten davranışlar sergilememelidir. Çocuk altını pislettiğinde, “Yine ortalığı kokuttun”, “Bıktım senin kakanı temizlemekten!”, “Ne zaman büyüyüp beni bu pisliğinden kurtaracaksın?” vb. sözler kullanılmamalıdır. Bu tür sözler ve tiksinti duygusunu yansıtan ifadeler, yüz ve beden hareketleri, çocuk üzerinde olumsuz bir takım etkiler bırakır. Çocuk, kaka ve idrar yapmanın kötü bir davranış olduğunu düşünebilir. Bu nedenle anne tiksinse bile, bunu hiçbir şekilde çocuğa yansıtmamalıdır.*

*Varsa kardeşler çocuğa model olmalıdır. Çocuk, onların tuvalet yapma biçimlerini görürse, daha çabuk tuvalet alışkanlığı edinir. Eğitim sürecinde gerekli görülen ipuçları kullanılmalıdır.*

*Çocuğun anlayabileceği yönergeler kullanılmalı ve mümkünse eğitim süresince bu yönergeler sabit tutulmalıdır. Örneğin, taleplerini 1-2 sözcükle ifade eden çocuklar hazırlık sürecinde, tuvalete götürülürken “tuvalet” veya “tuvalete gidelim” gibi basit ifadeler kullanılabilir. Bu ifadelerin çocuğa kullandırılması da önemlidir. İfade edici dil becerileri olmayan çocuklar için,(konuşmayan ya da konuşamayan çocuklar) belli bir davranış formu kullanılabilir. Örneğin her tuvalete götürülüşünde hem sözel ifadeler kullanılabilir hem de çocuğun kasıklarına hafifçe dokunulabilir. Böylece çocuk ileride tuvaletini haber vermek için kasıklarına dokunabilir.*

*Tuvalet çocuğun boyuna uygun değilse, tuvaletin önüne bir basamak veya tabure konulmalıdır. Ayrıca klozetin üstüne çocuklar için yapılmış ilave bir oturma yeri konulmalıdır. Gerekirse lazımlık kullanılabilir ki lazımlığın kullanılması daha tavsiye edilenidir. Çünkü çocuk tuvalete götürüldüğünde tuvaletini yapması için beklemesi gerekecektir.(5-10 dk.)*

*Tuvalette çocuğun dikkatini dağıtabilecek uyaranlar mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Örneğin, renkli kâğıtlar, sabunlar, sabunluklar, havlular yerine daha sade ve dikkati çekmeyen türleri olmalıdır. Kullanılmayan ve gerekli olmayan malzemeler o ortamda bulundurulmamalıdır.*

*Çocuğun kolaylıkla çıkartıp giyebileceği lastikli pantolon ve külotlar giydirilmelidir. Tuvalete gitmek ya da lazımlığa oturmak istemediğinde elbiseleri tamamen çıkartılmadan lazımlığa oturması sağlanmalıdır ki bu alışması için gerekli olan bir beceridir. Bunu yaparken çocuk, zorlanmamalı, oyun havasında yapılmalıdır. Lazımlığa oturma süresi ilk başlarda bir-iki dakika olmalı ve giderek artırılmalıdır. Yavaş yavaş çıplak olarak oturtulmaya alıştırılmalıdır.*

*Altını her kirlettiğinde, altı temizlendikten sonra yeni bez bağlanmadan çıplak olarak oturtulmalıdır. Her defasında altı banyoda değiştirilmelidir. Çocuğa pantolon ve külotunu indirip çekme becerisi kazandırılmalıdır. Çocuğun bu konudaki her başarısı takdir edilmeli ve ödüllerle pekiştirilmelidir. Tuvaletten sonra sifonu çekme ve ellerini yıkama alışkanlığı kazandırılmalıdır.*

*Kız çocuğuna tuvalet sonrası temizlik öğretilirken, silmeyi önden arkaya doğru yapması sağlanmalıdır. Arkadan öne doğru temizlik yapıldığında bakteriler vajinaya geçerek, idrar yollarında çeşitli enfeksiyonlara yol açabilir.*

*İlk olarak iki hafta süreyle çocuğun tuvaletini yapma zamanları saptanır. Bunun için kayıt formu kullanılır.*

***KURULUK SAATLERİNİ BELİRLEME***

*Çocuğun tuvaletini yapma saatlerini belirlemek amacıyla “kuruluk saatlerini belirleme kayıt formu” hazırlanır. Kayıt formu, çocuğun uyanık olduğu saatleri kapsar. Form 1’er saatlik zaman dilimlerine bölünür ve her 1 saatte bir çocuk banyoya/tuvalete götürülür. Kuru olup olmadığı kontrol edilir ve ilgili bölüm işaretlenir. Eğer altı kuruysa tuvalete/lazımlığa oturtulur. Birkaç dakika beklenir. Boşaltım gerçekleşirse kaydedilir. Boşaltım olmazsa çocuğun bezi yeniden bağlanır ve ilgili bölüm işaretlenir.*

*Bu süre ortalama iki hafta sürer. Bu süre içinde çocuk tuvalete götürülürken veya lazımlığa oturtulurken tuvaletini yapması için zorlanmaz ve altına yaptığı zaman da herhangi olumsuz tepki verilmeden bezi değiştirilir.*

*Çocuk, günde 5–6 defa çiş, 2–3 defa da kaka yapar. Çiş yapma aralıkları 1–2 saat arasında değişirken kaka yapma aralıkları daha uzundur. Kayıt formunun sonuçları değerlendirilir. Çocuk, gün içinde en az birer saatlik aralıklarla kuru kalabiliyorsa tuvalet kontrolü öğretimine başlanır; eğer bir saat kuru kalamıyorsa, tuvalet kontrolünün öğretimi 2–3 ay ertelenir ve bu sürenin sonunda kayıt formu yeniden tutulur.*

*Kuruluk saatlerini belirleme kayıt formu için aşağıdaki semboller, gerekli durumlarda kullanılır.*

*K: Tuvalette kakasını yaptı.*

*Ç: Tuvalette çişini yaptı*

*K/Ç: Tuvalette kaka ve çişini yaptı*

*BÇ: Altını ıslattı (bezine çiş yaptı).*

*BK: Altını kirletti (bezine kakasını yaptı).*

*T: Çocuk tuvalete götürüldü ama boşaltım gerçekleşmedi.*

***Kuruluk Saatlerini Belirleme Kayıt Formu***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Günler* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* |
| *Saatler* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *8.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *9.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *10.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *11.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *12.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *13.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *14.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *15.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *16.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *17.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *18.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *19.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *20.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *21.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *22.00* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Tuvalet Kontrolünün Öğretimi***

*Tuvalet kontrolünün öğretimi için çok sayıda yöntem geliştirilmiştir; ancak yaygın olarak şu üç yaklaşım tercih edilir:*

*Geleneksel Yöntem*

*Yoğun Yöntem*

*Hızlı Yöntem*

***1. GELENEKSEL YÖNTEMLE TUVALET KONTROLÜ ÖĞRETİMİ***

***Gündüz Tuvalet Öğretimine Başlama***

*Tuvalet eğitim uzun ve zorlu bir süreç olduğu için, bu işi sadece anneye vermek, hem sonucu olumsuz etkileyebilir, hem de annenin çok yıpranmasına yol açabilir. Bu nedenle bir eğitimcinin desteği ve aile bireylerinden bir kaçının bu süreçte görev alması gerekir. Kayıt formunda çocuğun tuvaletini yaptığı saatler tespit edilir ve kuru kalabildiği süre belirlenir. Bu süre en az 1 saat olmak zorundadır.*

*Yeni bir kayıt formu hazırlanır. Öğretim sürecinde çocuğun altı gündüz bezle bağlanmaz. Gece eğitimine başlayıncaya kadar, yatmadan önce çocuğun altı bezlenir. Tuttuğumuz kayıt formundan alınan bilgilere göre belirlenen saatten 5-10 dakika önce çocuk tuvalete veya lazımlığın yanına götürülür. Her gidişinde “tuvalete” denilir veya belirlenen davranış kalıbı tekrarlanır. Pantolonu, külotunu çıkarıp lazımlığa/klozete oturtulur. 7–8 dakika bekletilir. Boşaltım gerçekleşirse çocuğa tuvalet ortamına uygun bir pekiştireç verilir.(aferin benim kızıma/oğluma tuvaletini yaptı) Boşaltım gerçekleşmezse, olumsuz tepki göstermeden, külotunu, pantolonunu giymesi sağlanarak, önceki ortama dönülür.*

*5–6 dakika oyalanması için beklenir, sonra tekrar tuvaletini yapacağı ortama gitmesi için gerekli yönergeler kullanılır. İkinci sefer götürüldüğünde tuvaletini yaparsa ödüllendirilir. Yine yapmazsa olumsuz tepki verilmeden geri dönülür ve daha sonraki tuvalete götürülme zamanı beklenir. Gerçekleşen boşaltımlar, tarih ve saat belirtilerek kaydedilir.*

*Eğitim sırasında, çocuk zaman zaman altına kaçırabilir ve altını ıslatabilir. Bu durumlarda, bir şey olmamış gibi davranılır ve altı temizlenir. Eğitim sürecinde gerekli ipuçları kullanılır ve giderek silikleştirilir. Çocuğun hasta olduğu durumlarda tuvalet kontrolünde sapma yaşanabilir.*

***Gece Tuvalet Kontrolü Öğretimine Başlama***

*Çocuk gündüz tuvalet kontrolünü hedeflenen ölçülerde (ortalama %70–80 oranında) kazandıysa gece tuvalet kontrolüne başlanabilir (bazen çiş veya kaka kaçırması normal karşılanmalı ve bu durum gece eğitimine başlanması için engel değildir)*

*Gece eğitiminin takibi için kayıt formu hazırlanır. Gündüz öğretiminde olduğu gibi gece öğretimine başlarken, çocuğun altı bağlanmaz, yatağının üstüne sıvı geçirmeyen çarşaf serilebilir. Yatma zamanına 1–2 saat kala, çocuğa su dışında başka içecek (kola, çay, meyve suyu vb) içirilmez. Yatmadan birkaç dakika önce tuvalete gitmesi sağlanır.*

*Çocuk, uyuduktan 1.5–2 saat sonra uyandırılarak, kontrol edilir. Altını ıslatmışsa, bir şey söylemeden çarşaf ve giysileri değiştirilir ve bir sonraki gece, belirlenen saatten 5–10 dakika daha erken uyandırılır.*

*Kuruysa tuvalete götürülür ve tuvaletini yapması sağlanır. Tuvaletini yaparsa sözel ifadelerle pekiştirilir. Yapmazsa bir şey olmamış gibi davranılarak tuvaletten çıkılır ve kaydedilir. Üç-dört gün aynı saatte uyandırılır, beşinci gün 10–15 dakika daha geç uyandırılır.*

*Çocuk yattıktan 1.5 saat sonra uyandırılıp çişini yaptığı halde gece altını ıslatıyorsa, ilk uyandırmadan 3 saat sonra tekrar uyandırılıp tuvalete götürülebilir. Çocuk, bütün gece tuvaletini kontrol etmeyi öğreninceye kadar bu yöntem devam ettirilir.*

***2. YOĞUN YÖNTEMLE TUVALET KONTROLÜ ÖĞRETİMİ***

***Hazırlık Çalışmaları***

*Ortalama 2 hafta süreyle hazırlık çalışmaları yapılır.*

*Bu sürede çocuğun altı bağlanmaz.*

*Çocuk 60 dakikalık aralarla tuvalete götürülür.*

*Bezi çıkartılır ve klozete 4–5 dakika oturması sağlanır.*

*Çocuk çiş veya kaka yaparsa pekiştirilir.*

*Tuvaletini yapmazsa bir şey söylenmez ve altı tekrar bağlanarak tuvaletten çıkarılır.*

*Bir saat sonra tekrar tuvalete gidilir. Aynı işlem gün boyu tekrarlanılır.*

*Hazırlık çalışmalarının 11. gününde çocuk 30 dakikalık aralarla tuvalete götürülür ve aynı işlem süreci takip edilir.*

*İkinci haftanın sonunda yoğunlaştırılmış öğretim süreci başlatılır.*

***Öğretim süreci***

*Öğretim süreci 2 gün devam ettirilir.*

*Öncelikle çiş kontrolü hedeflenir.*

*Öğretimin takibini kolaylaştırmak için geleneksel yöntemdeki formlara benzeyen kayıt ve gözlem formları hazırlanır.*

*Tuvalet ve dinleme sürelerini takip etmek için mutfak saati temin edilir.*

*Gündüz çocuğun altı bağlanmaz, sadece gece yatarken bağlanır.*

*Bu süreçte görev alacakların çalışma süreleri belirlenir ve görev taksimi yapılır.*

***1. Gün:***

*Çocuk uyandığında tuvalete götürülür ve daha önce de söylediği gibi “tuvalete” denilir veya belirlenen davranış kalıbı kullanılır. Klozete oturtulur ve klozette 30 dakika oturması gereken süre başlatılır. Bu süre içinde çiş veya kaka yaparsa pekiştirilir ve 5 dakika mola verilir. Mola süreleri tuvaletin dışında değil, içinde geçirilir.*

*Eğer 30 dakikalık süre içinde çocuk tuvaletini yapmazsa 5 dakika mola verilir. Mola süresince çocuk takip edilir. Tuvaletini kaçırırsa, çabucak klozete oturtulur. Mola süresinden sonra çocuk yeniden tuvalete oturtulur ve ikinci denemede klozette oturma süresi başlatılır.*

*Sonra üçüncü denemeye geçilir. Üçüncü denemenin sonunda kayıtlar kontrol edilir, eğer çocuk o ana kadar molalarda kuru kalmış ve tuvaletini klozete/lazımlığa yapmışsa, bekleme ve mola süreleri değiştirilir. Klozette oturma süresi 25 dakikaya indirilir, mola süresi 7 dakikaya çıkartılır.*

*Bu sürelerle yapılan 3 denemenin ardından çocuk, molalarda kuru kalmış ve tuvaletini klozete yapmışsa, klozette oturma süresi 20 dakikaya indirilir, mola süresi 10 dakikaya çıkartılır.*

*Aynı ölçüt kullanılarak klozette oturma süresi aşamalı olarak 15, 10 ve son olarak 5 dakikaya indirilir. Mola süresi ise 10, 12 ve son olarak 15 dakikaya çıkartılır.*

*Çocuk 10 ve 12 dakikalık molalarda altına kaçırıyorsa tuvalet kontrolü öğretimi ortalama 3 ay ertelenir.*

*Çocuk 15 dakikalık mola sürelerinde kuru kalabiliyorsa ikinci günkü çalışmaya geçilir.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Klozette oturma süresi*** | ***Mola süresi*** |
| *30 dakika* | *5 dakika* |
| *25 dakika* | *7 dakika* |
| *20 dakika* | *10 dakika* |
| *15 dakika* | *12 dakika* |
| *10 dakika* | *15 dakika* |
| *5 dakika* | *15 dakika* |

***2. Gün:***

*İkinci gün çocuğa şort giydirilir ve klozete/lazımlığa oturtulurken, şortu çıkartılmaz, sadece aşağı indirilir. Çocuk tekrar klozete oturtulur ve 5 dakika bekletilir. Sonra 15 dakika mola verilir.*

*Molalarda çocuk altını ıslattığında şortu hemen değiştirilir ve olumsuz pekiştireç verilmez. Birinci gün yapılan değişikliğe ikinci gün de devam edilir, yani her 3 denemenin sonunda ölçüt karşılanıyorsa klozette oturma süreleri aşamalı olarak 5,4 ve son olarak 3 dakikaya indirilir, mola süreleri ise 15, 20, 25 ve 30 dakikaya çıkartılır.*

*Öğleden sonraki molalarda çocuk tuvaletin dışına çıkarılır ve çocuğun yavaş yavaş günlük yaşamına dönmesine izin verilir.*

*Üçüncü gün çocuğun normal yaşamı sürdürülür ve ikinci gün gelinen son uygulama devam ettirilir, yani çocuk 3 dakika klozete/lazımlığa oturtulur, yarım saat gezmesine, oynamasına izin verilir. Sonraki günlerde aşamalı olarak mola süreleri 3 günde bir, 5’er dakika artırılır.*

*Art arda altını kaçırdığında ise mola süresi 5 dakika azaltılır.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Klozette oturma süresi*** | ***Mola süresi*** |
| *5 dakika* | *15 dakika* |
| *5 dakika* | *20 dakika* |
| *4 dakika* | *20 dakika* |
| *4 dakika* | *25 dakika* |
| *3 dakika* | *25 dakika* |
| *3 dakika* | *30 dakika* |

*Bu yöntemin her çocuk için olumlu sonuç vereceğini düşünülmez; çünkü çocuğun 2 gün boyunca banyoda kalabilmesi ve öngörülen sürelerde klozette/lazımlıkta oturabilmesi çok zordur çok sıkıcıdır. Çocukların öfke nöbetleri geçirmelerine neden teşkil edebilir.*

*Bu yöntemle gündüz tuvaletini kontrol edebilme becerisini kazanan çocuğun gece kontrolü kısa sürede gerçekleşir ve gece kontrol sürecinde, geleneksel yöntem benzer bir yol takip edilebilir.*

***3.HIZLI YÖNTEMLE TUVALET KONTROLÜ ÖĞRETİMİ***

*Bireyin daha sık boşaltım yapmasını sağlamak amacıyla, normal zamanlardan daha fazla sıvı ve gıda tüketimini gerektiren bir yöntemdir. Kimi uygulamalarda ise fitil, şırınga ve erken boşaltımı gerçekleştiren ilaçlar kullanılmaktadır. Bu yöntem daha çok çocukluk döneminde tuvalet kontrolünü sağlayamamış erişkinlerde tercih edilmektedir.*

*Bu yöntemde önce çiş kontrolü ele alınır. Geleneksel yöntemde olduğu gibi bireyin tuvaletini yapma ve kuru kalma aralıkları belirlenir. Tuvaletini yapma saatlerinin belirlenme süresi ortalama bir haftadır.*

***Gündüz öğretimi***

*Yoğun yöntemde olduğu gibi birey, gün boyu tuvalette tutulur. Bireyin normal tuvaletini yapma zamanından bir saat önce, bol miktarda sıvı alması sağlanır. Bunun için kişinin çok sevdiği sıvılar tercih edilmelidir. Sonra tuvalete oturması istenir. Çişini yaparsa, coşkulu sosyal pekiştireç ve hoşlandığı diğer pekiştireç türleri verilir. Boşaltım gerçekleşmezse 20 dakika süreyle klozette oturması sağlanır. Bu süre içinde yine çişini yapmazsa klozetten kalkmasına izin verilir.*

*5 dakikalık mola süresi içinde kişi takip edilir, eğer altını ıslatırsa hemen klozete/lazımlığa oturması sağlanır, kuru kalırsa pekiştirilir. Sonra yine sıvı verilir ve yukarıdaki süreç tekrarlanır. Ortalama bir hafta devam edilir ve son iki gün kaza sayısı ikiyi aşarsa yönteme yeniden başlanır.*

***Gece öğretimi***

*Birey, gündüz tuvaletini kontrol etme becerisini % 80 oranında kazandıktan sonra gece öğretimine geçilir. Yatmadan önce bireye içebileceği kadar sıvı verilir. Yattıktan bir saat sonra kaldırılır ve tuvalete götürülür. Tuvaletini yaparsa övgü sözleri kullanılır, yapmazsa bir şey söylenmeden yatağına götürülür. Gece birkaç defa 45 dakikalık aralarla kaldırılır. Kişi gece tuvaletini kontrol etmeyi öğreninceye kadar öğretime devam edilir.*

***Öğretimi Yapılacak Beceri:****Tuvaletini yapma.*

***Uzun Dönemli Amaç:****Tuvaletini bağımsız olarak yapar.*

***Öğretimsel Amaçlar:***

*1. Tuvalete girer.*

*2. Kapıyı kapatır.*

*3. Pantolonunu aşağı indirir.*

*4. Külotunu aşağı indirir.*

*5. Tuvalete oturur.*

*6. Tuvaletini yapar.*

*7. Taharet musluğunu açar.*

*8. Temizlendikten sonra musluğu kapatır.*

*9. Tuvalet kâğıdıyla poposunu kurular.*

*10. Kâğıdı çöpe atar.*

*11. Külotunu yukarı çeker.*

*12. Pantolonunu yukarı çeker.*

*13. Sifonu çeker.*

*14. Ellerini yıkar.*

*15. Tuvaletten çıkar.*

***Materyaller:****Tuvalet kâğıdı, sabun, havlu, ayrıca çocuğun kolaylıkla indirip tekrar giyebileceği pantolon ve külot giydirilmelidir. Klozet/lazımlık ve lavabo çocuğun boyuna uygun yükseklikte olmalıdır. Eğer normal klozet kullanılıyorsa, klozet kapağına çocuklara uygun geliştirilen bir aparat konulmalı ve çocuğun kolaylıkla klozete oturup ve klozetten inmesi için klozetin önüne bir basamak konulmalıdır.*

***Oturum Süresi:***

***Öğretim Zamanı:****Tuvaleti tanıtmak ve tuvalettin nasıl kullanıldığına ilişkin bilgi vermek için uygun bir zaman belirlenir; asıl öğretim, çocuğun tuvalet gereksinimi duyduğu zamanlarda yapılır.*

***Öğretim Ortamı:****Tuvalet.*

***Yöntem ve Teknikler:****İpucunun giderek arttırılması, tüm beceri yöntemi. (Söz konusu beceri bölünerek öğretilemediği için bir bütün olarak öğretimin yapıldığı tüm beceri öğretimi yöntemi tercih edilir.) İleri zincirleme ya da tersine(geriye) zincirleme tekniklerinin kullanılması söz koşunu değildir.*

***Uygulama:****Çocukla birlikte tuvalete gidilir. “Bugün tuvaletin nasıl kullanıldığını sana öğreteceğim. Eğer beni dinler ve dediklerimi yaparsan en çok sevdiğin oyuncağınla oynamana izin vereceğim,” denilir ve tuvaletteki araç gereçler gösterilerek tanıtılır. Çocuk, musluk açma-kapama becerisine sahip değilse öncelikle bu becerinin öğretimi yapılır. “Çişimiz ve kakamız geldiğinde pantolonumuzu ve külotumuzu dizlerimizden aşağı indiririz (Pantolon ve külot çıkarılır gibi yapılır). Sonra klozete/lazımlığa otururuz (giysilerle oturulur yani giysileri ayaklarından tamamen çıkartılmaz). Çişimizi ve kakamızı yaptıktan sonra bu musluğu açarız (taharet musluğu hafifçe açılır ve ayağa kalkılarak, suyun musluktan akışı çocuğa gösterilir). Böylece popomuz yıkanarak temizlenir (tekrar klozete oturulur). Su biraz aktıktan sonra, yani popomuz iyice yıkandıktan sonra musluğu kapatırız (musluk kapatılır). Sonra tuvalet kâğıdıyla popomuzu kurularız, kâğıdı çöp kutusuna atarız ve sifonu çekeriz (beceri basamakları yapılıyormuş gibi gösterilir model olunarak). Pantolonumuzu ve külotumuzu giyeriz (giyiliyormuş gibi yapılır). Ellerimizi lavaboda sabunla yıkarız, havluyla kurularız ve tuvaletten çıkarız,” denilir ve tuvaletten çıkılır. “Şimdi sıra sende, tuvaletin nasıl yapıldığını göster,” denilir. Çocuğun yapamadığı veya yapmakta zorlandığı davranışlarda önce sözel ipucu verilir, buna rağmen çocuk doğru davranışı yapmakta zorlanıyorsa, ne yapması gerektiği gösterilir model olunur. Model olunduğu halde çocuk davranışı yapamıyorsa fiziksel yardımla davranışı yapması sağlanır. Çocuk davranışları öğrendikçe ipuçları sistematik olarak geri çekilir. Çocuk klozete/lazımlığa otururken pantolonunu ve külotunu çıkarmalıdır. Beceri öğretimine başlamadan önce çocuğun tuvalet gereksinimi olmayabilir; ancak çocuk klozete veya tuvalete otururken tuvaleti gelebilir. Bunun için çocuk klozete/lazımlığa otururken, “çişin veya kakan varsa, yapabilirsin” diye cesaretlendirilmelidir. Çocuğun tuvalet gereksinimi olduğu zamanlarda yapılan öğretim, amaçların daha çabuk ve kolay gerçekleşmesini sağlayacaktır. Çocuk, beceriyi bağımsız olarak yaptıktan sonra, genelleme çalışmalarına geçilir. Bunun için, farklı tuvaletlerin kullanılması sağlanır.(akrabaların tuvaleti, komşuların tuvaleti) Böylece çocuk her yerde ve her tuvalette, tuvaletini bağımsız olarak yapabilecek düzeye gelmelidir. İlerleyen zamanlarda, alaturka tuvaletinin kullanımı da öğretilmelidir.*

*Alaturka tuvaletini, diğerinden ayıran oturma ve temizlenme biçimidir. Özellikle çocuk tuvalet taşına çömelirken çok dikkat edilmelidir. Taşın üzerinde dengesini koruması ve tuvalete düşmemesi için gerekli önlem alınmalı ve ihtiyaç duyulan destek sağlanmalıdır. Çocuk, kakasını yaptıktan sonra poponun temizlemesi için uygun olan duruşu alması sağlanmalıdır. İyi bir duruş oluşmadığı zaman hem iyi bir temizlik olmayabilir, hem de çocuk dengesini yitirip düşebilir.*

*İlk çalışmalarda çocuk, popusunu her silişte tuvalet kâğıdına bakması için yönlendirilmelidir. Böylece poposunun hangi silişten sonra temizlendiğini görür. Bu süreçte gereken destek sağlanmalı ve çocuğun olumlu davranışları COŞKULU bir biçimde pekiştirilmelidir.*

***Pekiştirme:****Öğretim sırasında çocuğun verdiği her doğru tepki için, “Aferin, çok güzel, harikasın, süpersin” vb övgü sözleri ile çak yapma, baş okşama, sırt sıvazlama gibi dokunsal pekiştireçler kullanılır. Öğretimin sonunda ise, çocuğa sevdiği yiyecek, nesne veya etkinlik içerikli pekiştireçlerden biri verilir.(oyuncakla oynama, 1 tane elma, 1 tane muz, 1 adet küçük kek gibi) Çocuk beceriyi yapmada ustalaştıkça pekiştireçler geri çekilir.*

***Değerlendirme:****Her öğretim oturumunda değerlendirme verileri aşağıdaki forma işlenir. Bütün amaçlar için ölçüt karşılanıncaya kadar öğretime devam edilir.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Başlama Tarihi:******Bitirme Tarihi:******Ölçüt: %100*** | ***Öğretim öncesi değerlendirme sonucu ile öğretim oturumlarının sonucu*** |
| ***Öğretimsel Amaçlar*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| *1. Tuvalete girer.* |  |  |  |  |  |  |
| *2. Kapıyı kapatır.* |  |  |  |  |  |  |
| *3. Pantolonunu aşağı indirir.* |  |  |  |  |  |  |
| *4. Külotunu aşağı indirir.* |  |  |  |  |  |  |
| *5. Tuvalete oturur.* |  |  |  |  |  |  |
| *6. Tuvaletini yapar.* |  |  |  |  |  |  |
| *7. Taharet musluğunu açar.* |  |  |  |  |  |  |
| *8. Temizlendikten sonra musluğu kapatır.* |  |  |  |  |  |  |
| *9. Tuvalet kâğıdıyla poposunu kurular.* |  |  |  |  |  |  |
| *10. Kâğıdı çöpe atar.* |  |  |  |  |  |  |
| *11. Külotunu yukarı çeker.* |  |  |  |  |  |  |
| *12. Pantolonunu yukarı çeker.* |  |  |  |  |  |  |
| *13. Sifonu çeker.* |  |  |  |  |  |  |
| *14. Ellerini yıkar.* |  |  |  |  |  |  |
| *15. Tuvaletten çıkar.* |  |  |  |  |  |  |

***Değerlendirme tekniği: Çoklu fırsat yöntemi (Öğrenci bir basamağı yapamadığında değerlendirme kesilmez değerlendiremeye devam edilir.)***

***B: Bağımsız***

***S: Sözel İpucu***

***M: Model Olma***

***F: Fiziksel Yardım***

*Bu yazı* [*http://www.cetinozbey.net/*](http://www.cetinozbey.net/) *sitesinden alınmış olup eklemeler/çıkarmalar yapılmış olup düzenlenerek yayımlamıştır.*