



TANAP SOSYAL VE ÇEVRESEL YATIRIM PROGRAMLARI



TUVALET EĞİTİM REHBERİ



Bu proje TANAP tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında finanse edilmiştir.





Eğitime Uzanan Yol Projesi
Tuvalet Eğitim Rehberi

Hazırlayan

Psk. Nehir Merinoslu

Sürekli Eğitim Birimi Koordinatörü



"Bu proje TANAP tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında finanse edilmiştir."

EĞİTİME UZANAN YOL PROJESİ HAKKINDA

Tuvalet Eğitim Kiti, TANAP Doğalgaz İletişim A.ř. tarafından Sosyal ve evresel Yatırım Programları kapsamında doğrudan yatırım mekanizması ile fonlanan ve Milli Eğitim Bakanlığı ortaklığında Tohum Türkiye Otizm Erken Tanı ve Eğitim Vakfı tarafından uygulanan “Eğitime Uzanan Yol Projesi” kapsamında geliştirilmiştir.

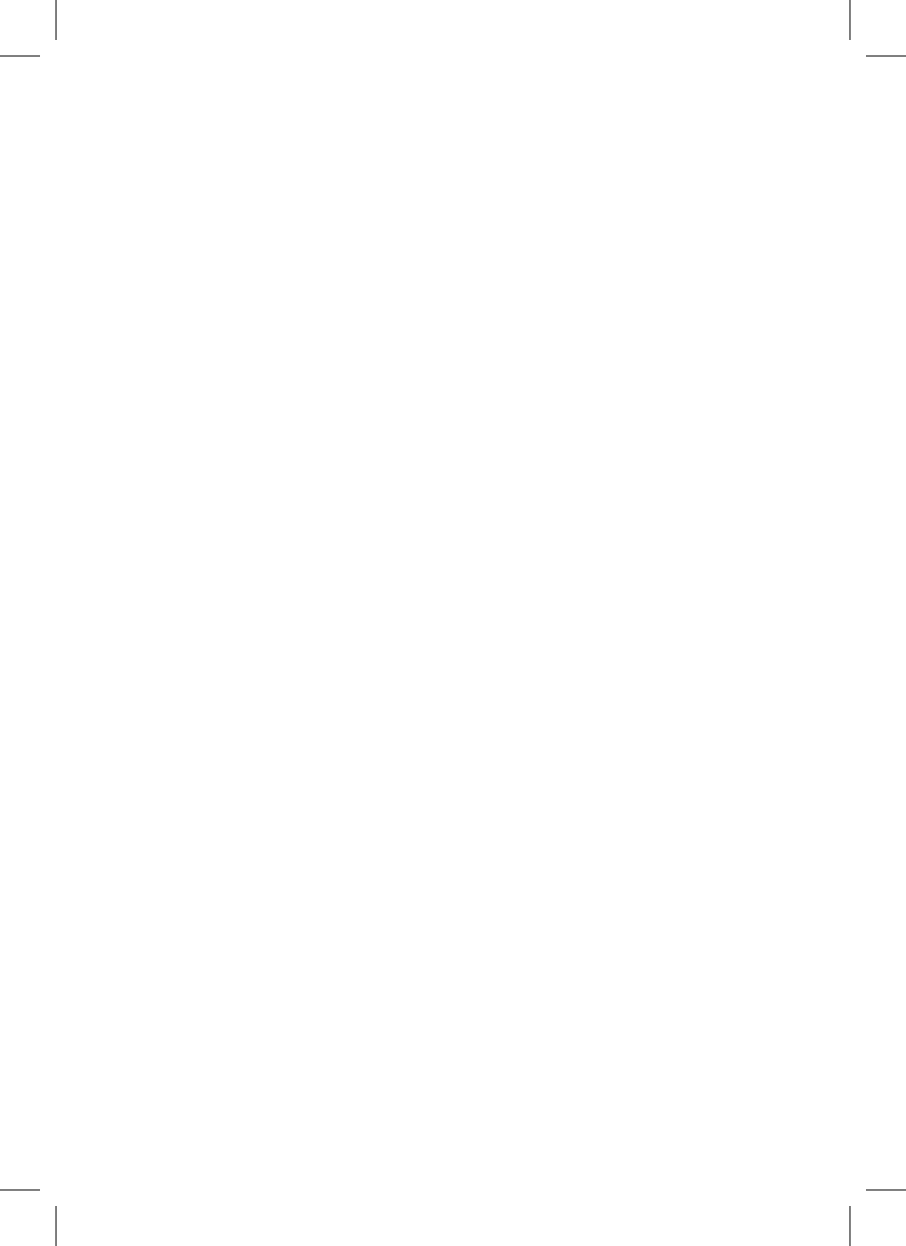
Eğitime Uzanan Yol Projesi ile; Bursa, Tekirdağ, Çanakkale, Bilecik, Bayburt, Gümüşhane, Erzurum, Kırşehir, Eskişehir, Kars, Yozgat, Balıkesir, Giresun, Ardahan, Edirne, Kırkkale, Erzincan, Ankara, Sivas ve Kütahya illerinde; 1610 ğretmene Uygulamalı Davranış Analizi’ne dayalı ğretim yöntem ve teknikleri konusunda eğitimler verilmiş, yerel halka ve tüm paydaş kurum ve kuruluşlara yaklaşık 1950 kişinin katılımıyla farkındalık seminerleri düzenlenmiş ve her ilde 3 olmak üzere 60 ilkokul ve ortaokul düzeyindeki okulun özel eğitim sınıflarına donanım desteği sağlanmıştır.

Projenin uygulama sürecindeki destekleri için TANAP SEİP ekibi; Sayın Fatih Erdem, Sayın Gizem Kurt, Sayın Duygu Doğan ve Sayın Ulya amur'a; özverili çalışmaları için İş Geliştirme ve Projeler Direktörü Sayın Nebahat Seda Öztürk'e; proje asistanları Sayın Serkan çalışır'a, Sayın Büşra Hande Aıkğöz'e; Sayın Filiz Bozkan'a ve eğitim uzmanları Sayın Prof. Dr. Sezgin Vuran'a, Sayın Gökhan Uslucan'a, Sayın Uzm. Deniz Yılmaz'a, Sayın Uzm. Tanyel Süzer, Nursinem şirin'e, Sayın Av. Cansu Korkmaz'a, Beslenme Eğitim Kiti'nin yazımı aşamasındaki destekleri için Sayın Prof. Dr. Gönül Kırcaali-İftar'a ve Sayın Psk. Nehir Merinoslu'ya teşekkür ederim.

Betül Selcen ÖZER

Genel Müdür

Tohum Otizm Vakfı



ÖNSÖZ

Değerli Anne-Babalar ve Öğretmenler,

Tuvalet becerisi çocuğun kendi bağımsızlığını kazanma yolculuğundaki önemli bir adımdır. Bunun yanı sıra çocuğun kendi vücut kontrolünü sağlaması, sosyal açıdan kabul görmesi, okula kabulü, anne babanın maddi ve manevi olarak yükünün hafifletilmesi açısından da önemlidir.

Tuvalet eğitimi her çocuk için inişli çıkışlı bir süreçtir. Her aile gibi, sizin de yorulduğunuz zamanlar olabilir. Unutmayın, sistemli ve tutarlı çalıştığınızda başarıya ulaşacaksınız.

Eğitime Uzanan Yol Projesi kapsamında aile ve öğretmenlere yönelik hazırlanan bu kitin tuvalet eğitimi konusunda sizlere rehberlik etmesini umuyoruz.

Psk. Nehir Merinoslu

Sürekli Eğitim Birimi Koordinatörü

Tohum Otizm Vakfı

TUVALET BECERİSİ İÇİN ÖNKOŞUL ÖZELLİKLER



Çocuk 24 aylıktan büyük olmalı.



Çocuk bir saat kadar kuru kalabiliyor olmalı.



Tuvaletini az miktarda, sık aralıklarla değil, bir defada çok yapmalı (Bir kerde tuvaletinin tamamını mı yapıyor, yoksa 5-10 dakikada bir tuvaletini azar azar mı yapıyor bakılmalı).



Tek basamaklı basit yönergeleri yerine getirmeli ("Gel", "Otur" vb).



Düzenli bağırsak hareketlerine sahip olmalı (Günün belirli saatlerinde kakasını yapma alışkanlığı olmalı, kabızlık ya da ishal gibi bağırsak rahatsızlığı olmamalı).

BAŞLAMADAN ÖNCE...



Ödüller Belirleyin:

Çocuğunuzun en çok sevdiği 5 şeyin listesini yapın (Örn; yiyecekler, oyuncaklar, videolar vb). Bunlardan hangisini çocuğunuz tuvaletten ve çiş/kaka yaptığı zaman, olabildiğince hızlı şekilde çocuğunuza verebileceğinizi düşünün. Küçük atıştırmaıklar sıklıkla işe yarar (Küçük dilimlenmiş meyve, kraker, meyve suyu, kuruyemiş vb). Aynı zamanda, çocuğunuz tuvaletten çıktıktan sonra da sevdiği bir aktiviteyle meşgul olmasını sağlayabilirsiniz (Maksimum 3 dakika).

En sevdiği ödülü nasıl belirleyeceğim?

1. Listelediğiniz ödülleri çocuğunuzun önüne koyun.
2. Çocuğunuza “seç” yönergesini verin ve çocuğunuzun önce hangi ödülü seçtiğini gözlemleyip not alın.
3. Bu süreci ödüllerin yerlerini değiştirerek 5 kere tekrar edin.
4. Yaptığınız 5 denemede hangi ödülü ilk olarak daha çok seçtiyse bu sizin tuvalet eğitiminde kullanabileceğiniz etkili ödülünüzdür.



Tuvalet eğitiminde kullandığınız ödülleri başka hiçbir yerde kullanmamaya özen gösterin. Örneğin; tuvalet eğitimi için fıstıklı çikolata ödülü belirlediyseniz ev halkından ya da çevreden hiç kimsenin çocuğa fıstıklı çikolata vermediğinden emin olun. Yapılan başka olumlu davranışlar için de bu çikolatayı kullanmayın. Unutmayın, fıstıklı çikolatayı sadece çocuğunuz tuvalete çişini/kakasını yaptığında vermelisiniz çünkü bu ödülü, bu davranışı kazanmasını hedeflediğiniz için kullanıyorsunuz.

ÖNCE SONRA KARTI

Ödülü belirledikten sonra; önce-sonra kartı oluşturabilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuzun ne yaptıktan sonra ne kazanacağını somut bir şekilde görmesini sağlayabilirsiniz. Boş kısma belirlediğiniz ödülün fotoğrafını koyabilirsiniz. “Önce tuvaletimizi yapalım sonra fıstıklı çikolata kazanalım” gibi...
Önce-sonra kart ve resimlerini Ek 3'te bulabilirsiniz.



Kuruluk süresini belirleyin:

Üst üste 5 gün boyunca çocuğunuzun tuvalet rutinini kaydedin. 5 gün boyunca çocuğunuz bir şeyler yiyip içtikten sonra 15 dakikada bir altını kontrol edin. Kuruluk belirleme çizelgesine (Bkz. Ek 1) hangi saatte çocuğunuzun altına baktığınızı ve kuru mu yoksa yaş mı olduğunu kaydedin. Böylelikle çocuğunuzun altının ne kadar süre ile kuru kaldığını belirlemiş olacaksınız. Bu da 5 günün sonunda zamanlayıcıyı kaç dakikaya kurmanız gerektiğiyle ilgili size ipucu verecek.



İletişim kurun:

Otizimli çocuklar konuşma ve konuşulanı anlamada zorluklar yaşayabilir. Çocuğunuzun “Tuvalete gidebilir miyim?” diye sormasını beklemeyin. Zamanlayıcı çaldığında, siz ona tuvalete gitme zamanının geldiğini söyleyin. Her tuvalet ziyaretinden önce basit bir ifade (Örn; çıış yapalım); yanı sıra bir jest (Örn; el kaldırma) ya da resim (Örn; tuvalet resmi) kullanın. Jest ve resim gibi görsel destekler çocuğın tuvaleti anlamlandırmasına yardımcı olacaktır.



Günde 6 kere tuvalete oturma:

Her gün 6 kere tuvalete oturma hedefi koyun. İlk önce, bu 6 kerelik tuvalet ziyaretinin sadece 1 tanesini uzun tutun ve çiş/kaka yapması ile ilgili çalışın. Diğer 5 ziyarette çocuğun 5 saniye boyunca tuvalete oturmasını hedefleyebilirsiniz. Zamanla (Çocuk sakin ve rahat bir şekilde 5 saniye boyunca oturmaya başladığında), bu süreyi yavaş yavaş artırabilirsiniz, ta ki 10 dakikaya çıkana kadar. Zamanlayıcı kurmak, çocuğun tuvaletten ne zaman kalkacağını görmesi/bilmesi açısından yararlı olacak, çocuğu rahatlatacaktır. Ayrıca, çocuğunuz eğer tuvalete çiş/kaka yaparsa hemen tuvaletten kaldırın ve ödüllendirin. Erkek çocuklara da düzenli tuvalet becerisi kazanana kadar oturarak çiş yapmayı öğretin.

ADIM ADIM TUVALET EĞİTİMİ



1. Tuvalet resimlerini çocuğunuzun evde en çok zaman geçirdiği ya da gördüğü eğitli yerlere asın (Örn; oturma odası, çocuğun kendi odası, tuvaletin giriŐi vb).



2. Ödülleri belirleyin ve mümkünse tuvalette hazır bulundurun. Ödülün çocuğunuzun gerçekten çok sevdiği bir Őey olduğundan emin olun. Bu ödüle tuvalet eğitimi dıŐında çocuğun eriŐmesine engel olun.



3. Çocuğunuzun kuru kalma süresini belirleyin. Kuru olduğu süre bir saat ise zamanlayıcıyı bir saate kurun. Hatta altına kaçırma ihtimalini daha aza indirmek istiyorsanız, zamanlayıcıyı 55-57 dakikaya kurabilirsiniz.



4. Zamanlayıcı çaldığında kapatın ve çocuğunuzu tuvalet resminin olduğu yere yönlendirip resmi işaret ettirin ve sonra göz kontağı kurup “Hadi tuvalete”/ “Tuvalet zamanı”/ “Çiş” gibi anlayabileceği bir cümle kurarak ya da sözcük söyleyerek çocuğunuzu tuvalete yönlendirin. Çocuğunuz bu rutine alışınca resmi size doğru tutup söyleyebileceği bir kelime ile tuvaletini belirtmesini hedefleyin.



5. Tuvalete gittiğinizde çocuğun pantolonunu kendisinin indirmesi için fiziksel ipucu (Bkz. 15. sayfa) sunun ama sözel bir yönerge vermeyin. Örneğin; çocuğun ellerinden tutup pantolonunun iki yanından aşağıya doğru çekmesini sağlayın ancak “Pantolonunu indir” demeyin. Çünkü bu beceri çocuğunuzun tuvalete gittiğinde doğal olarak gerçekleştirmesi gereken bir basamaktır. Bu nedenle yönerge vermeyerek sadece fiziksel ipucu ile yönlendirme yapmanız önemli.

Eğer sözel yönerge verirseniz her pantolonunu indirmesi gerektiğinde sizden yönerge bekler hale gelebilir ve bu da tuvalet becerilerinde bağımsızlık kazanmasına engel olabilir.

Fiziksel ipucu:

İpucu çocuğun doğru tepkide bulunmasını sağlamak amacıyla sunulan yardımdır. Öğretilmek istenen davranış çocuğun dağarcığında yoksa ya da kısmen varsa bu davranışı kazandırabilmek amacıyla öğretim sırasında sunulur. İpucu sunulurken en temel ilke sunulacak olan ipucunun çocukta doğru tepkiyi doğuracak nitelikte olmasıdır. Fiziksel ipucu, çocuğun öğrenmesi hedeflenen davranışı yapmasına yönelik olarak öğreticinin elleriyle yaptığı yönlendirmelerdir. Örneğin; çocuğun elinin üzerinden tutarak pantolonunun düğmesine yönlendirme. İpucu ile ilgili daha detaylı bilgi için; www.tohumotizmportali.org adresini ziyaret edebilirsiniz.



6. Çocuğunuzu tuvalette oturduğu 3-5 dakika boyunca hoşlandığı bir nesne ya da etkinlikle meşgul edin (Örn; şarkı söyleyebilir ya da sevdiği bir oyuncakla oynamasını sağlayabilirsiniz).



7. Eğer tuvaletini yaparsa coşkulu bir şekilde “Çişini/kakanı tuvalete yaptın, bravo!” gibi sözlerle yaptığı davranışı övün ve tuvaletten kaldırıp hemen ödülünü verin. Eğer ödül bir nesne ya da oyuncaksa, bu ödülle 1-2 dakika vakit geçirmesine izin verin. Sonra “1, 2, 3 bitti” diyerek ödülü geri alın ve günlük akışa devam edin. Eğer ödül olarak bir yiyecek ya da içecek kullanıyorsanız çocuğunuz tuvaletini yaptıktan hemen sonra “Çişini/kakanı tuvalete yaptın, bravo!” diyerek yiyecekten/içecekten bir miktar verin. Ödüllendirmeye birlikte çocuğunuzun tuvalet çizelgesine işaretleme yapın (Bkz. Ek 2).



8. Çocuğunuz tuvalete iş ya da kaka yapmazsa zamanlayıcıyı 10 ya da 15 dakikaya kurun ve sonra tekrar yukarıdaki adımları takip ederek aynı işlemleri tekrarlayın. Tuvaletini yapmadığı sürece ödüllendirme yapmayın.



9. Eğer gün içerisinde çocuğunuz çişini/ kakasını altına yaparsa nötr bir ses ve mimik ile “Üstün pislenmiş gel değiştirelim.” diyerek üstünü değiştirin ve bu kıyafet değişim sürecine çocuğun kendisini de dahil edin (Örn; altını silebilir, pantolonunu giyebilir, kirlileri kirli sepetine koyabilir vb). Tuvaletini tuvalete yapmadığı için bu süreçte ödüllendirme yapmayın.



10. Tuvalete çişini/kakasını yaparsa tuvaletten çıktığınızda zamanlayıcıyı belirlediğiniz dakikaya (Örn; 55 dakika) tekrar kurun ve süreci tekrar edin.

ALİŐTIRMA YAPILACAK NOKTALAR

- ocuğunuzla tuvalet ile ilgili ne zaman konuőursanız konuőun, **destekleyici** ve **pozitif** cümleler kurun. iőini altına kaçırmayıp tuvalete yaptığında “Yaőasın! iőini tuvalete yapıyorsun, aferin sana” diyebilirsiniz. Bunu derken içten ve coşkulu olmanız da çok önemlidir. Ayrıca ocuğunuzun, küçük ya da büyük her türlü çabasını fark edin ve bu çabaları övün. rn; klozete oturma, pantolonunu indirmeye çalıőma, iş bitince tuvalet kağıdına uzanma, sifonu çekmeye çalıőma vb.
- Tuvalet eğitimi süresince **gerçekçi** ve **sakin** olun. Çocuğunuzu tuvaletten soğutmamak ve korku geliőtirmesine yol amamak için altına kaçırdığında da sakinliğinizi korumanız çok önemlidir. Kaza yaptığında “Yine mi kaza yaptın, her yeri pislettin!” demek çocuğun kaygısını artırabilir. Bu durum ileriki aőamalarda çocuğun tuvaletten soğumasına, korkmasına veya tuvalete girmek istememesine neden olabilir. Dolayısıyla,

kaza yaptığında olabildiğince sakın bir şekilde, kendisinin de katkısıyla çocuğunuzun temizlenmesini ve üstünü değiştirmesini sağlayın. Unutmayın ki, tuvalet eğitimi hiçbir çocuk için ęok kolay bir sreğ değildir!

- Çocuğunuzu tuvalete götürmek için bir **süre belirleyin**. Hem evde hem dışarda bu sreye sadık kalın. Örneğin; evde saatte 1 kez tuvalete gtryorsanız, gittiğiniz her yerde telefonunuzun alarını kurarak bu sreye sadık kalabilirsiniz.

TUVALET EĞİTİMİNDEKİ BAŞARIYI ARTIRICI ÖNERİLER



Görsel bir çizelge oluşturun:

Fotoğraflar çocuğun tuvalet ziyaretine gidiş ve dönüş süresince ne yapacağını bilmesine yardımcı olacaktır. Tuvalette kullandığı eşyaların fotoğraflarını çekebilir (Örn; tuvalet, tuvalet kağıdı, musluk vb), bunları sıralı bir şekilde bir kağıda yapıştırarak çocuğun tuvaletin her aşamasını takip etmesini sağlayabilirsiniz. Dilerseniz tuvalet becerisi öğretmede kullanılan resimlerin olduğu internet sitelerine girerek çıktı da alabilirsiniz. Eğer çocuğunuz resimleri anlamada güçlük yaşıyorsa, her bir basamak için gerçek nesnelere gösterebilirsiniz (Örn; tuvalet kağıdını elinize alıp gösterebilirsiniz).



Çocuğunuzun beslenmesini göz önünde bulundurun:

Çocuğunuzun beslenmesi değiştiğinde, örneğin; sıvı alımları farklılaştığında tuvalete gitme süresinde değişiklik olabilir.



Günlük alışkanlıklarınızda küçük değişiklikler yapın:

Kolay giyip çıkarılan kıyafetler tercih edin. Çocuk altına kaçırdığında kıyafetlerini değiştirin. Bu işi tuvalette ya da tuvaletin yakınında yapın. Çocuğunuzu giysilerini değiştirme ya da temizlik sürecine dahil edin.



Çocuğun iç çamaşırındaki çiş/kakayı eğer mümkünse tuvalete atmasını sağlayın:

Böyle yapmanız; çocuğun, çişin/kakanın nereye gitmesi gerektiğini anlamasına yardımcı olabilir. İç çamaşırını değiştirildikten sonra, sifonu çeksin ve ellerini yıkasın.



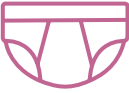
Tuvalet ziyaretinin rahat geçtiğinden emin olun:

Çocuğunuz klozete rahatça oturabilmeli. Bunun için gerekirse ayağının altına bir basamak koyun ya da daha küçük bir lazımlık alın. Eğer çocuk tuvalete oturmaktan kaçınıyorsa tuvalet eğitimine başlamadan önce tuvalete oturma becerisi üzerinde çalışın. Tuvalete oturma becerisini nasıl geliştirebileceğinize ilişkin daha fazla bilgiye www.tohumotizmportali.org.tr adresinden "Yeni Davranışlar Kazandırma" bölümünden ulaşabilirsiniz.



Duyusal hassasiyetlerini göz önünde bulundurun:

Eğer çocuğunuzun sifon sesi gibi belirli seslere, tuvalet ya da oda parfümü kokusu gibi belirli kokulara, tuvalet kağıdının dokusu gibi belirli dokulara hassasiyeti varsa bu etkenleri ortadan kaldırmaya ya da hafifletmeye çalışın. Bazı çocuklarda tuvaletin sıkışık olması ya da loş bir ışıkla aydınlatılmış olması bile tuvalete girmeyi zorlaştırabilir.



Yeteri kadar iç çamaşırını hazır bulundurun:

Tuvalet eğitimi süresince çocuğun iç çamaşırını giymesi ve ısladığında bunu hissetmesi çok önemlidir. Tuvalet eğitimine başladıktan sonra çocuğunuzun altına yalnızca uyurken ya da dışardayken bez bağlayın. Olası kazalara anında müdahale edebilmek için yedek iç çamaşırlarını her zaman hazırda tutun.



Ödül kullanın:

Çocuğunuz çişini/kakasını tuvalete yaptığında hemen ödüllendirin. Davranışı ne kadar hızlı ödüllendirirseniz, davranışın artmasına o kadar katkı sağlarsınız. Belirlediğiniz ödülü sadece tuvalet eğitiminde kullandığınızdan emin olun.



Farklı tuvaletlerde alıştırma yapın:

Farklı tuvaletleri kullanmanız, çocuğun farklı yerlerdeki tuvaletleri de benzer şekilde kullanabileceğini anlamasını sağlar.



GECE TUVALET EĞİTİMİ:

- Eğer çocuk gün boyu tuvaletini yapma alışkanlığı edinmiş ancak gece altına kaçırıyorsa, gece tuvalet eğitimine başlayabilirsiniz. Eğer çocuk gündüzleri çok fazla kaza yapıyorsa, gece tuvalet eğitimini erteleyerek öncelikle gündüz tuvalet alışkanlığı kazandırın.

Gece tuvalet eğitimi verirken;

- Akşam sıvı tüketimini sınırlayarak sıvı tüketiminin gündüz saatlerinde olmasını sağlayın.
- Akşam yatmadan 2-3 saat önce sıvı alımını durdurun.
- Belirli bir uyku saati olsun ve hafta sonu ya da tatillerde de bu saate sadık kalın.
- Yatmaya giderken sürekli olarak yaptığı belirli bir rutini olsun. Örneğin; pijamalarını giymek, dişlerini fırçalamak, tuvalete gitmek, kendi yatağına yatmak gibi.

- Çocuğunuzu yatağa yatmadan hemen önce tuvalete mutlaka götürün.
- Gece uyandığında çocuğunuzu tuvalete götürün.
- Sabah kalkar kalkmaz çocuğunuzu hemen tuvalete götürün.

- Çocuğunuzu gece uyandırıp tuvalete götürmeniz de gerekebilir. Genellikle gece bir defa götürmek yeterlidir. Ancak ideal zamanı bulmak için ilk zamanlarda gecede birkaç kez tuvalete götürmeniz gerekebilir. Eğer dilerse, bunun için gündüz tuvalet eğitiminde kullandığınız kurulum izelgesine (Bkz. Ek 1) işaretleme yapabilir ve gece hangi saatlerde tuvaletini yaptığını takip edebilirsiniz.

TUVALET EĞİTİMİ SIRASINDA GÖZLENEBİLEN OLASI DAVRANIŞ SORUNLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ*



Tuvalete oturmaya direnç gösterme

- Çocuğun çiş/kaka yapmasının beklenmediği zamanlarda, pantolonunu indirmeden öylece tuvalete oturmasına izin vererek, tuvalete oturmaya alışmasını kolaylaştırabilirsiniz.
- Tuvaletin oturulan kısmına karton, mukavva, kağıt havlu vb yerleştirebilirsiniz. Aşamalı olarak bu zeminin ortasına bir delik açabilir ve giderek bu deliği büyütebilirsiniz.
- Eğer oturmaya kolaylaştıracaksa, tuvaletin simit biçimindeki kısmını kaldırabilirsiniz.
- Sıra almaya yer vererek, tuvalete sırayla çocuğun ve model olarak kullanılan bir oyuncak bebeğin oturmasını sağlayabilirsiniz.

**Kircaali-İftar, Ülke-Kürkçüoğlu ve Kurt. 2018. Otistik Çocuklar İçin Davranışsal Eğitim Kitabı (s. 65-66).*

- Çocuğun ne kadar süreyle tuvalette oturacağını gösteren bir alarm ya da kum saati kullanabilirsiniz. Örneğin; çocuğun tuvalette oturması gereken 1 dakikalık sürenin sonunda alarm çalması ya da çocuğun bir şarkı süresince oturması gibi...
- Çocuğun tuvalette oturması için gerekirse kolçak ya da sırt yastığı gibi fiziksel destek sağlayabilirsiniz.



Sifon sesinden korkma

- Çocuk tuvalette çiş/kaka yapıncaya kadar sifonu çekmekten kaçının.
- Sifonu çocuk tuvaletin kapısındaiken çekebilirsiniz. Çocuk sesi tolere eder duruma geldikçe sifona daha yakın bir mesafede durmasını sağlayabilirsiniz.
- Sifonu çekilmeden önce çocuğa bilgi verebilirsiniz. Örneğin; sifonun çekileceğini belirten “Hazır mısın? Şimdi sifona basıyorum.” gibi bir ön uyarı kullanabilirsiniz.
- Çocuğun istediğinde sifonu çekmesine izin verebilirsiniz.



Sifon ile aşırı ilgilenme

- Çocuğun görüş alanından çıkarmak için sifonu elle kapatabilirsiniz.
- Çocuğun elinde başka nesnelere tutmasını sağlayabilirsiniz.
- Ne zaman sifonu çekebileceğini gösteren görsel bir uyarı kullanabilirsiniz. Örneğin; pantolonunu çektikten sonra sifonu çekmesine yönelik bir resim gösterebilirsiniz.
- Çocuğa, sifonu ancak tuvaleti temsil eden bir kart kendisine verildiğinde çekebileceğini öğretebilirsiniz.



Tuvalet kağıdı ile oynama

- Eğer çok sorun oluyorsa tuvalet kağıdını kaldırabilir ve sadece altını temizleme ihtiyacı olduğunda yeterli miktarda verebilirsiniz.
- Tuvalet kağıdının ne miktarda kullanılacağına dair görsel bir uyarı sunabilirsiniz. Örneğin; bir fotoğrafta tuvalet kağıdının iki parçasından sonraki kısımda farklı renkte bir çizgi çizebilir, tuvalet kağıdının üzerine koparılacağı yer belli olsun diye bir bant yapıştırabilirsiniz.



Temizlenmeye direnç gösterme

- Çocuğu rahatsız etmeyecek şekilde ıslak mendil, sünger ya da pamuk kullanabilirsiniz.
- Islak mendil ve pamuğun soğuk olmamasına dikkat edebilirsiniz.
- Oyuncak bebeği model olarak kullanabilirsiniz.



Bez çıkarıldığında bezi yeniden isteme

- Çocuğunuzu önceleri bezle tuvalete oturtabilirsiniz; sonraları bezin altından delik açılıp bu deliği aşamalı olarak büyütebilirsiniz.
- Bez çıkarmaya ilişkin model sağlamak için oyuncak bebek kullanabilirsiniz.
- Sıvı tüketimini artırarak çocuğunuzun aşırı çiş yapmasını sağlayabilirsiniz; böylece bezin aşırı ağırlaşarak rahatsız edici hale gelmesine neden olabilirsiniz.
- Eğer kabızlık gibi bir sağlık sorunu varsa ve bu durum bezin çıkarılmasında dirence yol açıyorsa, bu konuda doktordan destek alabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Autism Speaks, Toilet Training A Parent's Guide <https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-08/Toilet%20Training%20Guide.pdf>
- Kırcaali İftar, G., Ülke-Kürkçüoğlu, B., ve Kurt, O. (2018). Otistik Çocuklar İçin Davranışsal Eğitim Programı 2. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Wheeler, M. (1998). Toilet Training for Individuals with Autism and Related Disorders. Texas: Future Horizons. www.iidc.indiana.edu



TUVALET EĞİTİM REHBERİ

Tuvalet Eğitim Kiti, TANAP Doğalgaz İletim A.Ş. tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında Doğrudan Yatırım Mekanizması ile fonlanan ve Milli Eğitim Bakanlığı ortaklığında Tohum Türkiye Otizm Erken Tanı ve Eğitim Vakfı tarafından uygulanan “Eğitime Uzanan Yol Projesi” kapsamında geliştirilmiştir.

Eğitime Uzanan Yol Projesi ile; TANAP Boru Hattı güzergahındaki Bursa, Tekirdağ, Çanakkale, Bilecik, Bayburt, Gümüşhane, Erzurum, Kırşehir, Eskişehir, Kars, Yozgat, Balıkesir, Giresun, Ardahan, Edirne, Kırıkkale, Erzincan, Ankara, Sivas ve Kütahya illerinde 1.610 öğretmene Uygulamalı Davranış Analizi’ne dayalı eğitimler verilmiş, düzenlenen farkındalık seminerleriyle 1.950 kişiye ulaşılmış ve ilkokul ve ortaokul düzeyindeki 60 okulun özel eğitim sınıfına donanım desteği sağlanmıştır.

Her çocuk biriciktir. Dolayısıyla, çocuğunuzun kişisel özelliklerini göz önünde bulundurarak uygulamanızda gerekli değişiklikleri ve uyarlamaları yapmanız gerekebilir. Unutmayın, tuvalet eğitimi hemen her çocuk için zor bir süreçtir! Eğitime başlamadan önce bu sürece kendinizi hazırlamalısınız. Tuvalet eğitimine çocuğunuz tuvalet becerisinde bağımsızlık kazanıncaya kadar devam etmelisiniz. Bir kere bağımsızlık kazanıldığında hem çocuğunuzun hem de kendi yaşam kalitenizin arttığını göreceksiniz.

Tuvalet Eğitim Kiti ile çocukların/öğrencilerin tuvalet becerisi kazanmasında velilere/eğitmenlere yol göstermesi amaçlanmıştır. Kitin içerisinde, tuvalet eğitimine başlarken hangi adımları takip etmeniz gerektiği ve olası sorunlarla nasıl başa çıkabileceğinizi anlatan öneriler yer almaktadır. Ayrıca, tuvalet becerisi kazandırırken yardımcı olacak bir adet zamanlayıcı (*timer*), bir adet kalem, bir adet kuruluk belirleme çizelgesi, bir adet tuvalet çizelgesi, tuvalet eğitiminin uygulamasını anlatan tanıtım videosunu barındıran bir adet USB bellek, çocuğunuzun önce tuvaletini yapıp sonra ödül kazanacağını belirten bir adet “önce-sonra kartı” bulunmaktadır.

Sorularınız için www.tohumotizmportali.org adresini ziyaret edebilir ya da info@tohumotizm.org.tr adresinden bize ulaşabilirsiniz.

www.tohumotizm.org.tr | 0212 244 75 00

Merkez Mh. Siracevizler Cd. Zülfikarlar İş Hanı NO:27 K:3 Şişli-İstanbul

ÖNCE



SONRA

