

İÇİNDEKİLER



BİR BEZ BIRAKMA HİKÂYESİ, BİR BAĞIMSIZLIK YOLCULUĞU.....	9
--	---

Birinci Bölüm

TUVALET EĞİTİMİNE HAZIR MIYIZ?

13

TUVALET EĞİTİMİNDE EBEVEYNİN İLİŞKİ YÖNETİMİ	15
1. Tuvalet eğitimine ne zaman başlanmalı?	17
2. Hazır olma belirtileri nelerdir?	19
3. Tuvalet eğitimine erken başlamak sakıncalı mı?	21
4. Peki, geç başlamak ileride sorun oluşturur mu?	23
5. Anne-babanın hazır olması ne demek?	25
6. Çocuğum konuşmuyor ama bezini bırakabilir mi?	28
7. Gelişimsel gerilik varsa nasıl bir yol izlenmeli?	30
8. Tuvalet eğitimi için en uygun mevsim hangisi?	33
9. Kardeş doğmadan önce mi sonra mı başlanmalı?	36
10. Hazır olmadığını nasıl anlarım, nasıl ertelerim?	39

İkinci Bölüm

EĞİTİM BAŞLIYOR: İLK ADIMLAR

41

BEDEN DİLİ VE TUVALET EĞİTİMİNDE REHBERLİK.....	43
11. Tuvalet eğitimine nasıl başlamalıyım?	44
12. Lazımlık mı klozet adaptörü mü?	46
13. Tuvaleti sevdirmek için hangi oyunlar işe yarar?	48

14. Altına kaçırınca ne demeliyim?	51
15. Tuvalet eğitimi sırasında ödül vermeli miyim?	53
16. Peki ya ceza verirsem ne olur?.....	55
17. İnatla tuvalete oturmak istemiyorsa nasıl yaklaşmalıyım?	57
18. Tuvalet eğitimi sürecinde sabırlı kalmak için ne yapmalı?	59
19. Günlük rutinimiz nasıl olmalı?	62
20. Tuvalet alışkanlığı kazanmak kaç gün sürer?	64

Üçüncü Bölüm

KRİZLER VE GERİ DÖNÜŞLER

67

KRİZ VE DUYGU YÖNETİMİ	69
21. Tuvaletini tutuyor, neden olabilir?	70
22. Altına yapmaya başladı, gerileme mi yaşıyor?.....	73
23. Tuvaleti geldiğini söylemiyor, ne yapmalıyım?	75
24. Tuvaletini haliya, gizli yerlere yapıyor, neden?.....	77
25. Tuvalet eğitimi sırasında kabızlık oldu, ne yapmalıyım?	79
26. Kakasını yapmak istemiyor, nasıl ikna ederim?	81
27. Bez isteği geri döndü, nasıl yaklaşmalıyım?.....	84
28. Çocuk bakımında değişiklik (bakıcı, kreş vs.) düzeni nasıl etkiler?	86
29. Ebeveyn olarak yanlış yaptığımı nasıl fark ederim?.....	88

Dördüncü Bölüm

GECE KONTROLÜ VE UYKU SÜRECİ

91

GECE ISLANMALARI	93
30. Gece bezini ne zaman bırakmalı?	95
31. Gece altına kaçırmalar ne kadar normal?.....	96
32. Gece tuvalet eğitimi için ne yapmalıyım?	98
33. Gece kaldırmalı mıyım, doğal sürece mi bırakmalıyım?.....	100
34. Gece altını ıslatırsa nasıl tepki vermeliyim?	102
35. Altını ıslattığında çocuğuma kızmazsam yanlış bir şey yaptığımı nasıl anlayacak?.....	104

36. Gece alt ıslatma genetik midir?	107
37. Derin uyuyan çocuklarda gece kontrolü nasıl gelişir?	108
38. Alt ıslatma altı yaşına kadar devam ederse ne yapılmalı?	110
39. Gece eğitimi için destek ürünleri kullanmalı mıyım?	112

Beşinci Bölüm

DUYGUSAL SÜREÇ VE AİLE TUTUMU

115

ÖZ GÜVEN VE MAHREMİYET İNŞASI	117
40. Çocuğumun utanmaması için nasıl konuşmalıyım?	118
41. Bu süreçte mahremiyet adına nelere dikkat etmeliyim?	121
42. "Herkes tuvalete gidiyor, sen neden gidemiyorsun?" demek çocuğu nasıl etkiler?	123
43. Bu sürece kardeş, baba ve bakıcı nasıl dâhil edilmeli?	125
44. Tuvalet eğitimi öz güvenini nasıl etkiler?	127
45. Bu dönemde bağlanma ilişkimiz nasıl etkilenir?	129
46. Tuvaletle ilgili korkuları olan çocuğa nasıl yaklaşmalı?	131
47. Utangaç çocuklarda tuvalet eğitimi nasıl olmalı?	133
48. Travmatik yaşantısı olan çocuklar için farklı bir yol var mı? ...	135
49. Tuvalet eğitimi sürecinde ebeveynin psikolojik desteğe ihtiyacı olabilir mi?	137
50. Yeni kardeşi olan çocuğum yeniden altını ıslatmaya başladı, bu bir gerileme mi? Ne yapmalıyım?	139

SON SÖZ

143

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELEİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

145

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

149

BİR BEZ BIRAKMA HİKÂYESİ, BİR BAĞIMSIZLIK YOLCULUĞU



Tuvalet eğitimi, çocuk gelişiminin yalnızca fiziksel bir aşaması değildir. Aynı zamanda bir bağımsızlık ilanı, bir sınır koyma ve bir bağlılık testidir. Bu süreç, bir çocuğun bedeniyle kurduğu ilişkinin ilk büyük kırılmalarından biridir ama daha da önemlisi, çocuğun bakım vereninden ilk defa ayrıştığı, kendi ihtiyacını fark ettiği ve bunu yönetmeye başladığı bir duygusal olgunlaşma evresidir. Elbette bu yolculukta çocuğun elinden tutan kişinin de hazır olması gerekir: Annesinin, babasının, bakım vereninin...

Bir bezin bırakılması, kimi zaman ebeveynin gözünde yalnızca “temizlik” veya “toplumsal uygunluk” sorunu gibi görünür. Oysa çocuk için bezin bırakılması demek, kendini tanımaya başlaması, bedeniyle ve sınırlarıyla ilişki kurması demektir. Bu süreç aynı zamanda kontrol duygusunun da başlangıcıdır. Bugün çişini tutmayı öğrenen çocuk, ileride öfkesini de tutmayı, sabrı da sürdürmeyi, bir görevi sonuna kadar götürmeyi de öğrenecektir. Bu yüzden tuvalet eğitimi bir öz denetim eğitimidir. Bu yönüyle sadece pedagojik değil, nöropsikolojik bir mesele olarak da değerlendirilmelidir.

Beyin gelişimi, özellikle yürütücü işlevlerin yer aldığı prefrontal korteksin olgunlaşmasıyla doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, mesane kontrolüyle görevli sistemlerin yaklaşık on sekiz aydan itibaren gelişmeye başladığını, fakat her çocukta bu sürecin

farklı hızda ilerlediğini göstermektedir. Yani çocuğun yaşından çok, nörolojik olgunluğu bu süreçte belirleyicidir. İşte bu yüzden bazı çocuklar yirmi iki aylıkken hazırken, bazıları için üç yaş bile erkendir. Eğitimde başarı, “erkenlik”le değil “hazırlık”la ilgilidir.

Sigmund Freud’un psikoseksüel gelişim kuramına göre çocuklar, bir buçuk ila üç yaş arasında “anal dönem”den geçerler. Bu dönemde çocuğun haz alma merkezi anüstür, yani boşaltım işleyle ilgili beden bölgesi. Freud’a göre çocuk bu dönemde dışkısını tutmak ya da bırakmak üzerinden güç, kontrol ve haz duygularını deneyimler. Tuvalet eğitimi de tam da bu dönemde verildiği için çocuğun kişiliğinde derin izler bırakabilir.

Ebeveynin çok katı, cezalandırıcı veya utandırıcı bir tutumla süreci yönetmesi, çocuğun “anal-retentif” (tutucu) bir kişilik yapısı geliştirmesine neden olabilir. Bu kişiler ileriki yaşlarda aşırı düzenli, kontrolcü, cimri ya da katı kurallı bireyler olabilirler. Öte yandan tuvalet eğitimi tamamen ilgisiz ya da sınır koymaksızın yürütülürse, “anal expulsif” (bırakıcı) eğilimler gelişebilir. Bu da çocuğun ileride dağınık, düzensiz, umursamaz ya da isyankâr bir yapıya yönelmesine yol açabilir.

Bu çerçeveden bakıldığında tuvalet eğitimi, yalnızca hijyenik bir beceri olmaktan çok bireyin “benlik” algısını, öz denetim kapasitesini ve otoriteyle kuracağı ilişkiyi şekillendiren ilk derin sınavlardan biridir. Ebeveyn bu süreci ne kadar dengeli ve şefkatli yönetirse çocuğun kişilik gelişimi açısından da o kadar sağlıklı bir temel atılmış olur.

Eylül, iki yaş dört aylık bir kız çocuğuydu. Annesi, onun “artık büyük kız” olduğunu ve bezi bırakması gerektiğini söylüyordu. Ama Eylül, lazımlığa oturmak istemiyordu. Gün içinde altını ıslatıyor, hatta kakasını gizliyordu. Anne her başarısız denemede kendini daha yetersiz hissediyor, Eylül’ü ise daha sık azarlıyordu. Terapide anlaşıldı ki Eylül, kardeşi doğduğu için bir anda

büyütölmüş gibi hissediyor ve bu hızlı geçişe direnç gösteriyordu. Bezi bırakmak, onun gözünde “annem artık beni bebek gibi sevmeyecek” korkusuyla eşleşmiş durumdaydı. Aslında Eylöl’ün di-rendiğı bez değıl, içinde yaşadığı derin terk edilme korkusuydu. Bu örnek, tuvalet eğitiminin yalnızca bir alışkanlık olmadığını, bir bağlanma testi olduğunu da ortaya koymaktaydı.

Rahatlıkla söyleyebiliriz ki ebeveynin tutumu, bu süreçte ye-gâne belirleyicidir. Kızgınlık, utandırma ya da acelecilik; çocuğun hem kendi bedenine olan güvenini sarsar hem de bu yeni beceriye dair olumsuz bir izlenim bırakır. Tuvalet eğitimi bir “tuvalet sava-şına” dönüşmemelidir. Bu süreçte çocuklara eşlik eden yetişkinin duygusal tonlaması, yönlendirme biçimi ve sabrı, çocuğun hem kendisiyle hem de dünyayla kuracağı ilişkiyi şekillendirir. Maria Montessori’nin de dediğı gibi: “Çocuk, biz ona öğretirken değıl, biz onu anlamaya çalışırken öğrenir.”

İşte bizler; uzman anne ve babalardan oluşan *Aile Yayınları Pe-dagoji Ekibi*, bu kitabı tam da bu yüzden yazdık. “Çocuğumuzun tuvalet eğitimi dönemi bir savaş ortamı olmasın, sükûnetle kulaç atacağımız durgun bir deniz olsun” diye gece gündüz derin araş-tırmalar yapıp sizler için muhteşem bir rehber kitap hazırladık.

Bezini Bırakan Çocuk, bir eğitim kitabı gibi gözükse de, aslın-da bir gelişim yolculuğunun adım adım ilerleyen rehberidir. Her bölümde, ebeveynlerin en çok zorlandığı noktaları soru-cevap formatında derinlemesine ele alacağız. Ancak bu soruları sadece genel anlatılarla ele alamayacağız; nörolojik gelişim, çocuk psiko-lojisi ve bağlanma kuramı ışığında anlayış, empati ve vaka örnek-leriyle zenginleştirerek cevaplayacağız.

Bu bağlamda kitabın içinde en çok çocuğunuzun ritmini takip etme çabası bulacaksınız. Nitekim o ritmi bir kere keşfedersek ge-risi zaten kolaylıkla gelecektir.



BİRİNCİ BÖLÜM

TUVALET EĞİTİMİNE HAZIR MIYIZ?

TUVALET EĞİTİMİNDE EBEVEYNİN İLİŞKİ YÖNETİMİ



“Hazır mıyız?” sorusu, çoğu zaman sadece çocuğa yöneltilir. Oysa bu, ebeveynin de hazır olmasını gerektiren ortak bir yolculuktur. Bir çocuğun bezden ayrılması, sadece bir hijyen alışkanlığının kazanımı değildir. Bu süreç, aynı zamanda çocuğun öz denetimini geliştirmeye başladığı, bedeniyle ve sınırlarıyla tanıştığı, benlik algısının ilk temellerinin atıldığı kritik bir geçiş evresidir. Ne var ki çoğu zaman bu geçiş, sadece çocuk açısından değil, ebeveyn açısından da büyük bir dönüşüm gerektirir. Çünkü artık çocuk yalnızca “bakım verilen” bir bebek değil, kendi bedenine dair kararlar vermeye başlayan küçük bir bireydir. Ve bu bireyle kurulan ilişkinin dili, tuvalet eğitiminin sağlıklı ilerleyip ilerlememesi adına belirleyici olur.

Çocuğun tuvalet eğitimine hazır olup olmadığını anlamaya çalışırken çoğu ebeveyn yalnızca fiziksel belirtilere odaklanır: Mesanesini birkaç saat tutabiliyor mu? Altı kuru kalıyor mu? Tuvaletle ilgileniyor mu? Oysa hazırlık, nöropsikolojik ve duygusal gelişimin bir bütünüdür. Örneğin nörobilimsel araştırmalar, dışkılama ve idrar tutma kontrolünün merkezi olan kortikospinal yolların ve prefrontal korteksin ortalama on sekiz ila otuz altı ay arasında olgunlaştığını gösteriyor. Ancak bu yaş aralığı mutlak bir kriter değildir. Çünkü her çocuğun beyni farklı bir hızda gelişir. Bazı çocuklar yirminci ayda bu beceriye hazırlıkta, bazıları için otuz altıncı ayın sonu bile erken olabilir. Hazırlık, takvimin ritmine göre değil, çocuğumuzun beden sinyallerine göre okunmalıdır.

Arda, iki yaşını yeni geçmiş bir çocuktur. Annesi, sosyal çevresindeki diğer çocukların çoktan bezi bıraktığını görünce Arda'ya da bu eğitimi verme zamanının geldiğine karar vermişti. Ancak Arda, lazımlığa her oturtulduğunda ağlamaya başlıyordu. Bir süre sonra tuvaletini tutmaya başlıyor ve bu tutma hâli kabızlığa, huzursuzluğa dönüşüyordu. Gün geçtikçe neşesi azalmaya, uykuya direnci artmaya başlamıştı. Anne ise giderek kaygılanıyor ve süreci daha da sıkılaştırıyordu. Danışmanlık sürecinde fark edilen şey şuydu: Arda henüz “hazır” değildi ama annesinin sosyal baskıdan kaynaklı telaşı, bu gelişimsel süreci bir sınava dönüştürmüştü. Oysa çocukların bedenleri de ruhları gibi konuşur. Bazen kelimeleri yoktur ama sinyalleri vardır. Ve iyi bir ebeveyn, o sinyalleri okuyabilen ebeveynidir.

Tuvalet eğitimi sırasında çocuğa rehberlik eden yetişkinin kendi duygusal hazırlığı da çok önemlidir. Bu süreçte karşılaşılabilecek “kazalar”, inatlaşmalar ve geri dönüşler; yetişkinin sabır kapasitesini sınar. Kimi zaman çocuğun bir başarıdan sonra tekrar altına kaçırmaması, bir tür “duygusal test”tir: Hâlâ beni seviyor musun? Hâlâ sabırlı mısın?

Ebeveynin bu süreçteki tutumu; çocuğun kendilik değerini, öz denetim duygusunu ve gelecekteki davranış kalıplarını doğrudan etkiler. Aşırı baskıcı ve cezalandırıcı bir tutum, çocuğu ya aşırı kontrollü ya da tam tersi şekilde sınır tanımayan bir kişilik yönelimine itebilir. Bu nedenle tuvalet eğitimi, sadece bedenin değil, benliğin de eğitildiği önemli bir süreçtir.

“Çocuk bezden çıkmaya hazır mı?” sorusunu sormadan önce şu soruları da sormak gerekir:

- Ben çocuğumun bu geçişine sabırla eşlik edebilir miyim?
- Altına kaçırdığında yargılamadan ve utandırmadan destek olabilecek kadar duygusal dayanıklılığa sahip miyim?
- Onun ritmine göre hareket edebilecek kadar sosyal karşılaştırmaları susturabiliyor muyum?

Çünkü çocuğun gelişimsel olarak hazır olması ne kadar gerekliyse, ebeveynin duygusal olarak hazır olması da en az o kadar belirleyicidir. Bu, tek kişi üzerinden ilerleyecek pasif bir “eğitim” değil, iki kişinin etki ettiği bir “ilişki” sürecidir. Çocuğa öğretmekten çok, ona eşlik etmeyi gerektirecektir.

1. Tuvalet eğitime ne zaman başlanmalı?

Tuvalet eğitimi süreci, çoğu ebeveyn için “takvimsel” bir karar gibi görünür: İki yaşına geldi, artık zamanı... Oysa bu sorunun yanıtı ne yaşa, ne mevsime, ne de çevredeki çocukların gelişimine göre verilebilir. Çünkü her çocuğun sinir sistemi, yürütücü işlevleri, kas-kemik koordinasyonu ve duygusal regülasyon becerileri farklı zamanlarda olgunlaşır. Bu yüzden doğru zaman, çocuğun bedeninden ve davranışlarından gelen sinyallerin duyulduğu andır.

Nörolojik olarak idrar ve dışkı kontrolü, merkezi sinir sisteminin belirli bir olgunluğa erişmesiyle mümkün hâle gelir. Özellikle sakral sinirlerin (S2-S4) ve prefrontal korteksin görev yapabilir hâle gelmesi, çocuğun “idrarımı tutmalıyım” kararını hem hissedebilmesini hem de uygulayabilmesini sağlar. Bu süreç, genellikle on sekizinci aydan itibaren başlasa da çoğu çocuk için en verimli dönem yirmi dört ila otuz altı ay arasındır. Ancak unutulmamalıdır ki bu bir “ortalama”dır, “kriter” değildir.

Pedagojik olarak ise tuvalet eğitiminin başarıyla ilerleyebilmesi için çocukta üç temel becerinin gözlenmesi gerekir:

1. Fiziksel farkındalık (çiş ya da kakası geldiğinde bunu fark edebilme)

2. Motor beceri (pantolonu indirebilme, lazımlığa oturabilme)

3. İletişim yetisi (ihtiyacını sözel ya da işaretlerle ifade edebilme)

Bu üç bileşen tam olarak gözlenmeden başlanan eğitimler, hem çocukta başarısızlık hissi oluşturabilir hem de ebeveyn-çocuk ilişkisinde gerilim doğurabilir.

Zeynep, oğlunun yirmi aylık olduğunda artık tuvalet eğitimine başlaması gerektiğine karar vermişti. “Çok akıllı bir çocuk, her şeyi anlıyor” diyordu. Oğlu Kaan, henüz iki kelimelik cümleler kuramıyordu ama annesi onu gözlemlemiş, tuvaletini yapmadan önce bir köşeye geçtiğini fark etmişti. Bu belirtiyi “hazır olma” sinyali olarak değerlendirdi. Ancak süreç beklediği gibi gitmedi. Kaan, lazımlığa oturtuldukça ağlamaya başladı. Geceleri uyanmaya, altına kaçırıldığında gizlenmeye, hatta birkaç gün boyunca tuvaletini tutmaya başladı. Bu durum bir süre sonra kabızlığa yol açtı. Zeynep, her başarısız girişim sonrası daha çok streslendi ve her başarısızlıkta kendini yetersiz hissetti. Bir uzmana başvurduğunda, Kaan’ın henüz hazır olmadığını, özellikle ifade becerilerinin ve duygusal regülasyonunun gelişiminin ortalamanın gerisinde seyrettiğini öğrendi. Eğitim ertelendi ve üç ay sonra, Kaan kendi isteğiyle lazımlılığı gösterdiğinde süreç hem doğal hem de sağlıklı biçimde ilerledi.

Zeynep’in hikâyesi, çocuk gelişiminde “Erken başlamak daha iyidir” yanılgısının ne kadar yanıltıcı olabileceğini gösteriyor. Çünkü erken başlamak, çoğunlukla “ebeveynin hazır hissetmesi”dir. Oysa bu sürecin gerçek sahibi, bedeniyle ilk kez kendi kararlarını deneyimleyecek olan çocuktur.

O zaman biz yetişkinlere düşen temel bakış açıları nelerdir?

- **Beden sinyallerine odaklanın:** Çocuğunuzun çiş/kaka öncesi köşeye geçme, duraksama, mimik değiştirme gibi ipuçlarını gözlemleyin. Bu ipuçları, beyin-mesane koordinasyonunun başladığını gösterir.

- **İfade becerilerini değerlendirin:** “Çiş geldi” ya da “kaka” gibi kelimeleri kullanabiliyor mu? Sözel değilse de kendini en azından işaretle ifade edebiliyor mu?

- **Model olma ve oyunlaştırma:** Henüz eğitim başlamamış olsa bile tuvaleti kullanma davranışını gözlemlemesine, oyuncaklarla taklit etmesine olanak tanıyın. Bu, zihinsel hazırlığı artırır.

Başlamaya niyetliyseniz ama emin değilseniz, deneme günleri belirleyin. Örneğin üç gün boyunca bezsiz deneyin ama sonucu gözlem olarak değerlendirin, başarı/başarısızlık yargısı olarak görmeyin. Tuvalet eğitiminin zamanlaması bir yarışın başlangıç çizgisi değil, çocuğun içsel olgunluğunun sessizce geliştiği bir menzildir. Ve o menzile herkes kendi ritminde ulaşır. Anne-baba olarak bize düşen, bu ritme kulak verip sabırla eşlik etmektir.

2. Hazır olma belirtileri nelerdir?

Tuvalet eğitimi bir başlangıç değil, bir sonuçtur. Çocuğun kendi gelişimsel ritmi içinde bedenini, duygularını ve çevresini anlamlandırma süreci belli bir olgunluğa eriştiğinde; bu doğal sonuç, hazır olma belirtileriyle kendini göstermeye başlar. Ancak bu belirtiler, çoğu zaman sessizdir. Sözlü bir “Ben hazırım!” ilanı yerine; göz teması, beden dili, gündelik davranışlardaki küçük değişiklikler üzerinden okunacaktır.

Hazır olma belirtilerini sadece fiziksel değil, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim boyutlarını kapsayan çok yönlü bir çerçevede değerlendirmek gerekir.

Nörogelişimsel belirtiler:

- **Mesane ve bağırsak farkındalığı:** Çocuğun çiş ya da kakadan önce duraksaması, köşeye çekilmesi, gözlerini kaçırmaması, bacaklarını sıkması gibi davranışlar, bedeninde bir değişiklik olduğunu fark ettiğinin işaretidir. Bu, sinir sistemi ile mesane kontrolü arasındaki bağlantının kurulduğunu gösterir.

- **Kuru kalma süresi:** Gün içinde en az iki saat boyunca bezi kuru kalabilen çocuklarda idrar kontrol kapasitesinin gelişmeye başladığı kabul edilir. Bu, genellikle yirmi dört aydan itibaren gözlenebilir.

Bilişsel ve sözel belirtiler:

- **Neden-sonuç ilişkisi kurabilme:** Çocuğunuz “Çişimi yaparsam ıslanırım” gibi basit bağlantılar kurabiliyorsa, bu eğitime zihinsel olarak da eşlik edebileceğini gösterir.

• **İfade becerisi:** “Çiş”, “kaka”, “lazımlık” gibi kelimeleri kullanabilmesi ya da işaretlerle anlatabilmesi önemlidir. Bu, ihtiyacını sözel ya da davranışsal olarak ifade edebileceğinin göstergesidir.

• **Basit yönergeleri takip etme:** “Pantolonunu indir”, “Lazımlığa otur” gibi iki aşamalı komutları anlayıp uygulayabilmesi, eğitimin uygulama kısmına hazır olduğunu gösterir.

Duygusal ve sosyal belirtiler:

• **Özerklik isteği:** Çocuk kendi yemeğini yemek, giysisini seçmek, kapıyı kendi açmak gibi davranışlar sergiliyorsa, Erikson’un “özerkliğe karşı utanç” evresine sağlıklı bir şekilde adım atmış demektir. Bu, tuvalet eğitimi için psikolojik zemin anlamına gelir.

• **Örnek alma ve taklit etme:** Tuvalet alışkanlığı olan büyük kardeşine ya da ebeveynine özenmesi, tuvalete ilgi duyması “Ben de yapmak istiyorum” gibi cümleler kurması, sosyal öğrenme motivasyonunun devreye girdiğinin işaretidir.

Ela, iki yaş sekiz aylıktı. Ailesi “Konuşması geç kaldı ama tuvalet eğitimine başlamayalım” diye düşünüyor lakin bir yandan da çevresel baskı hissediyordu. Anne fark etmişti ki Ela tuvaletini yapmadan önce bir köşeye geçiyor, hafifçe öne eğiliyor ve yüzünde huzursuz bir ifade belirliyordu. Bezini değiştirmek istediklerinde kaçmıyor, hatta bezini uzatıyor, sonra kirli bezi çöp kutusuna kendi atıyordu. Her banyodan sonra tuvalete oturmak istiyor ama tuvaletle ilgili bir şey yapılmadığında kızıyordu. Konuşmаса da bakışları ve jestleriyle çok şey anlatıyordu.

Ailesi bu sessiz iletişimi ciddiye aldı. Ela’ya özel görsellerle bir tuvalet panosu hazırlandı. “Çiş geldi” yerine güneş simgesi, “Bez ıslak” yerine damla işareti kullanıldı. Kısa süre içinde Ela, simgeleri işaret ederek haber vermeye başladı. Konuşamayan ama bedenini çok iyi tanıyan bir çocuk, kendi ritminde hazır olduğunu göstermişti.

Bu noktada şu dört strateji, işaretleri okumamızı kolaylaştıracaktır:

- **Hazır olma sinyallerini bir liste gibi değil, hikâye gibi okuyun:**

Her çocuk bu belirtilerin tamamını göstermez. Önemli olan, bir bütünlük duygusuyla birkaç göstergenin bir arada gözlenmesidir.

- **Acele etmeyin, gözlem yapın:** İki-üç hafta boyunca her gün aynı saatte gözlem yaparak sinyalleri not alın. Bu, eğitimden önce çocuğun ritmini tanımanıza yardımcı olur.

- **Tuvalet yönelik merak uyandırın:** Lazımlığı ortalıkta tutmak, oyuncak ayıyı oturtmak, “büyük çocukların kullandığı bir şey” olarak sunmak çocuğun ilgisini doğal biçimde artırır.

- **İfade biçimlerine dikkat edin:** Her çocuk konuşarak değil ama davranışlarıyla anlatır. Mimikleri, jestleri, tepkileri çözümlenmemişse çocuğun hazır olup olmadığı yanlış yorumlanabilir.

3. Tuvalet eğitime erken başlamak sakıncalı mı?

Tuvalet eğitimi, çocuğun hayatında ilk kez kendi bedeniyle ilgili bilinçli bir kontrol kurmaya çalıştığı eşiklerden biridir. Bu eşikte zamanlama, sürecin niteliğini belirleyen en temel unsurdur. Ancak zamanlama konusu hâlâ birçok ebeveynin en çok zorlandığı kararlardan biri olmaya devam eder. Bazıları erken başlamanın çocuğun gelişimine katkı sağlayacağını düşünürken, bazıları süreci ertelemekten korkar. Oysa mesele “erken” ya da “geç” değil, “hazır olmadan başlamamak” meselesidir ve birçok yönüyle çocuğun sinir sistemine ağır gelebilecek bir yük anlamına gelebilir.

Nöropsikolojik gelişim açısından bakıldığında, beyin ile mesane koordinasyonu için gereken bağlantılar ortalama on sekiz aydan sonra gelişmeye başlar. Bu bağlantılar, frontal loblardaki yürütücü işlevlerle sakral sinirler arasındaki etkileşimle mümkün olur. Eğer çocuk bu bağlantıları kurmadan önce eğitim sürecine maruz kalırsa, dışkı ve idrar kontrolü yalnızca koşullanmaya (örneğin

lazımlığa oturtulunca yapmaya) dönüşebilir. Bu da gerçek öz denetim değil, dışsal uyarana bağlı bir refleks hâline gelir. Dahası, çocuğun bedenini tanımadan ve mesajlarını anlayamadan bu süreçten geçmesi, duygusal ve fizyolojik stres tepkisini tetikleyebilir.

Baran, henüz on yedi aylıkken annesi eğitime başladı. Sebebi çok netti: Kreşe başlamadan önce “bezli olmamalıydı”. Baran’a özel bir lazımlık alındı, sık sık tuvalete götürüldü. Birkaç hafta içinde Baran, tuvaletini çoğunlukla lazımlığa yapmaya başladı. Ancak birkaç ay sonra beklenmedik bir sorun ortaya çıktı. Baran, dışkısını tutmaya başlamıştı. Tuvalet saatlerinde ağlıyor, lazımlığın yanına dahi yaklaşmak istemiyordu. Bu direnç zamanla kabızlığa, ardından makat çatlağına (anal fissür) dönüştü. Baran artık tuvalet ihtiyacını hem fiziksel hem de duygusal olarak “acı” ile ilişkilendirmeye başlamıştı. Bir çocuk gelişim uzmanına başvurdıklarında, ailenin sürece fiziksel başarıyı önceleyerek başladığı ancak çocuğun nörogelişimsel ve duygusal olgunluğu göz ardı edildiği ortaya çıktı. Baran artık idrarını tutabiliyor, lazımlığı kullanabiliyordu fakat bu becerileri “özgürlük” değil, “baskı” olarak deneyimlemişti.

Bu örnek, “başarmış gibi görünen” ama içsel olarak bozulmuş süreçlerin, çocuğun beden-zihin bütünlüğünde ne kadar tahrip edici olabileceğini açıkça ortaya koyuyor.

Sürece, çocuk hazır olmadan önce başlamanın sakıncalarını şöyle özetleyebiliriz:

- **Gelişimsel çatışma oluşturur:** Erikson’a göre bir ila üç yaş arası çocuklar “özerklik” duygusunu geliştirirler. Ancak erken ve baskıcı bir tuvalet eğitimi, çocuğun bu dönemde “kendi bedenini kontrol edebilen biri” yerine “başkasının istediği gibi davranan biri” olarak yapılanmasına neden olabilir.

- **Stres tepkisini artırır:** Hazır olmadan başlatılan eğitim, çocukta yüksek kortizol seviyelerine, uykusuzluğa, davranışsal gerilemelere ve hatta regresyona (önceki gelişim düzeylerine dönüş)

neden olabilir. Bu durumlar genellikle “altına kaçırma” ya da “reddetme” gibi tepkilerle kendini gösterir.

• **Utanç ve başarısızlık duygusuna yol açar:** Lazımlığı kullanamayan çocuk, ebeveynin yüzündeki hayal kırıklığını sezmeye başlar. Henüz “benlik” algısı yeni yeni oluşurken, bu hayal kırıklığını “ben kötüyüm” inancına dönüştürebilir.

Bu bağlamda fiziksel değil, nörolojik gelişimi merkeze almak gerekir. Yürümek ya da konuşmak gibi, tuvalet alışkanlığı da nörolojik bir eşikten geçerek kazanılır. Bunu hızlandırmak, genetik satai kurcalamaktır. İlaveten, hazır olma sinyallerini beklemek, davranışı zorlamamak önemlidir. Çocuğunuz lazımlığı reddediyorsa, bu geri çekilme bir “inat” değil, bir “içgüdü”dür. Onun ritmine saygı göstermek gerekir. Bazı çocuklar da değişime direnç gösterirler. Bu süreçte tuvaleti sevdirmek için oyunlaştırma kullanmak faydalı olacaktır. Oyuncaklarla canlandırmalar, resimli kitaplar, tuvaleti eğlenceli bir keşif alanı hâline getirebilir. Ayrıca sürece başlarken muhakkak sakince durmamız ve kendimize sormamız gerekir: Sürece başlamak için sizi harekete geçiren şey çocuğun gelişimi mi? Yoksa çevrenin beklentisi ya da baskısı mıdır? Bu ayrımı netleştirmek, yanlış zamanlamayı önleyecektir. Nitekim çocuğun gelişimi, bir yumurtayı dışarıdan kırmaya çalışmak gibidir. Zamanından önce müdahale ederseniz hayat değil, kırılgnalık ortaya çıkar. İçeriden gelen sinyali beklemekse, yaşamın doğal akışına duyulan saygının en kıymetli göstergesidir.

4. Peki, geç başlamak ileride sorun oluşturur mu?

Tuvalet eğitiminde “hazır olmak” dendiğinde çoğu zaman sadece çocuğun gelişimsel yeterliliği sorgulanır. Oysa bazı durumlarda çocuk çoktan sinyal verir, fizyolojik olarak kontrol becerisini kazanır, tuvaletle ilgilenir, hatta lazımlığa oturmak ister ama süreç başlamaz. Çünkü bu kez hazır olmayan, çocuktan ziyade ebeveyindir. Görünürde

geç kalınmış bir eğitim gibi duran pek çok durumda, arka planda yetişkinin duygusal ya da pratik sebeplerle süreci geciktirmesi vardır. Kimi zaman yoğun iş temposu, kimi zaman evdeki düzenin bozulma korkusu, kimi zaman da sürecin zorluklarından kaçma arzusu... Ve belki de en yaygını: “Nasıl olsa kreşte öğretmenler hâller.”

Oysa çocuğun gelişimsel ritmi, ebeveynin takvimine ya da rahatına uymaz. Çocuk sinyali verdiğinde beklemek, sadece bir gelişimi ertelemek değildir, aynı zamanda bir güven mesajını cevapsız bırakmaktır.

Kuzey dört yaşındaydı. Bir süredir bezinden rahatsız olduğunu söylüyor, tuvalete gitmek istediğini belirtiyor, hatta zaman zaman bezini kendi çıkarıyordu. Ancak bu dönemde annesinin, yeni doğan küçük kardeşiyle birlikte evdeki yükü artmıştı. “Tuvalet eğitimiyle uğraşamam” diyordu içinden ama sesli olarak “Kreşe başlayınca öğretmenler hâller” diyerek süreci erteliyordu. Kuzey, okul öncesi sınıfa başladığında öğretmeni ilk hafta içinde onun tuvalet eğitimine hazır olduğunu fark etti. Ancak Kuzey her lazımlığa götürüldüğünde tedirgin oluyor, kontrol etmek yerine kaçırıyordu. Öğretmenleri, bunun yalnızca fizyolojik değil, duygusal bir mesele olduğunu anladılar. Evde eğitim başlamadığı için çocuk, bu süreci “öğrenilecek değil, saklanılacak” bir şey gibi algılamıştı. Danışmanlık sürecinde anne şunu fark etti: Eğitimden kaçınmak sadece bir iş yükünden değil, kendi yorgunluğu, ikinci çocuğa geçişte yaşadığı tükenmişlik ve başarısız olma korkusundandı. Kuzey’in verdiği sinyalleri duymuş ama duymamış gibi yapmıştı.

Bu durum gösteriyor ki bazen geç kalınan eğitim çocuğun gelişimsel yetersizliğinden değil, ebeveynin duygusal yüklerinden kaynaklanır ve bu erteleme, sadece bezi değil, çocuğun girişim cesaretini ve öz denetim arzusunu da erteler.

Çocuk, gelişimsel olarak hazır olduğu hâlde girişimi desteklenmezse, beynin ödül merkezleri olan dopamin sistemleri olumlu pekişme yerine hayal kırıklığı yaşar. Bu da motivasyon sistemini