

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	5
1. BÖLÜM: BAŞLAMADAN ÖNCE.....	9
2. BÖLÜM: NE ZAMAN BAŞLAMALI?	22
3. BÖLÜM: MİTLER VE KAVRAM KARGAŞALARI ...	30
4. BÖLÜM: ZİHİNSEL HAZIRLIK	44
5. BÖLÜM: BEZİ BIRAKMA KILAVUZU.....	65
6. BÖLÜM: GECE EĞİTİMİ	102
7. BÖLÜM: BİRİNCİ BLOK SORUNLARI	111
8. BÖLÜM: İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ BLOK İKİLEMLERİ.....	123
9. BÖLÜM: DÖRDÜNCÜ BLOK VE SONRASI.....	138
10. BÖLÜM: KAKA	146
11. BÖLÜM: ÖNCEKİ TUVALET EĞİTİMİ DENEMELERİ.....	174
12. BÖLÜM: KREŞLER VE DİĞER BAKIM VERENLER	183

13. BÖLÜM: SORUN DAVRANIŞSAL MI, YOKSA TUVALET EĞİTİMİ KAYNAKLI MI?	194
14. BÖLÜM: TUVALET İLETİŞİMİ	206
15. BÖLÜM: 20 AYLIKTAN KÜÇÜK, 3 YAŞINDAN BÜYÜK	215
16. BÖLÜM: SIFIRLAMA	227
17. BÖLÜM: ÖZEL DURUMLAR.....	234
18. BÖLÜM: EN SON CEVAPLARIM.....	245
19. BÖLÜM: BAZI ÖNERİLER VE ÇÖZÜMLER.....	251
20. BÖLÜM: VEDA SÖZLERİ	264
BABALAR İÇİN KOPYA KÂĞIDI	266
EBEVEYNLER İÇİN KOPYA KÂĞIDI: Her Bir Öğrenme Bloğunda Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler	268
EBEVEYNLERİN EN ÇOK SORDUĞU SORULAR	274
YAZAR HAKKINDA	281
DİZİN.....	282

GİRİŞ

Baskıcı Olmayan Tuvalet Eğitimi'ne hoş geldiniz. Bu kitap tuvalet eğitimi için eksiksiz bir rehberdir. Benim adım Jamie. Bu harika yolculukta sizin tur rehberiniz olacağım. Ne? Harika yolculuk mu? Evet, doğru duydunuz. Tuvalet eğitimine başlarken sizden isteyeceğim ilk şey bunun ne kadar harika bir aşama olduğunu idrak etmeniz. Çocuğumuzun yürümesi, konuşması, okumayı, ayakkabılarını bağlamayı, bisiklete binmeyi öğrenmesi biz ebeveynlerin *dört gözle beklediği* harika kilometre taşlarıdır; fakat tuvalet eğitiminden ödümüz kopar, öyle değil mi? Benim tuvalet eğitimi sırasında keşfettiğim en harika şey, bu sürecin bana çocuğumun *nasıl* öğrendiğine dair ilk ipuçlarını vermesiydi. Her çocuk farklı şekilde öğrenir -tuvalet eğitimi de dahil- ve bu dönem bizlere çocuğumuzun öğrenme yöntemleri ve öğrenme eğrisi hakkında önemli bilgiler sağlar.

Tuvalet eğitimi hikâyemi bilmiyorsanız internet sitemdeki ([www.http//www.jamieglowacki.com](http://www.jamieglowacki.com)) biyografime göz atabilirsiniz. On yıllık devasa tuvalet eğitimi deneyimime rağmen 2011'de pek çok insanla aynı anda çalışmaya başladığımda işlerim patlama yaptı. Bu dönemde yeni trendler, yeni sorunlar ve yeni ebeveynlik yöntemleri hakkında birçok şey öğrendim. Ayrıca tuvalet eğitimi söz konusu olduğunda tek bir yöntemden söz edilemeyeceğini fark ettim; çünkü her başarılı yöntemin olmazsa olmaz bir unsuru olsa da -tuvalet eğitimi vermek

için ocuęununuzun bezini çıkarmanız gerekir- çocuklar birbirinden farklıdır ve hepsinin olumlu cevap verdiği yaklaşım başkadır. Bu kitapta size çocuğunuzu bezden kurtarmanın en az ıstıraplı yolunu öğretecek; ama daha da önemlisi, o noktadan sonra kafanıza takılabilecek her soruya cevap sunacağım. Kısacası, bezi bırakmaya her ocuk farklı tepki verir ve işte bu, arkadaşlar, herkesi korkutan şeydir. Yakında konunun tüm ayrıntılarına gireceğiz; fakat önce, benim bazı mitleri ürütmem; sizin de mevzuya zihinsel olarak hazırlanmanız gerekiyor. Sonra tuvalet eğitiminin ilk birkaç gününü her yönüyle açıklayacak ve en sonunda da bana sorabileceğiniz olası sorulara cevap vereceğim.

Eskiden bundan “Üç günlük plan” olarak bahsederdim. Sonuçta internette milyonlarca “Üç günlük tuvalet eğitimi yöntemi” olması nedensiz değil. Bir ocuęun, tuvalet eğitiminin en zorlu kısmını atlatması için ortalama üç gün gerekiyor. Öte yandan, her ocuk biricik, her ebeveynin çocuğuyla ilişkisi de öyle. Her ocuęun kendine has öğrenme eğrisi var ve -ki bu ve öylesine bir “ve” değil- siz bu işe duygusal bir yatırım yapıyorsunuz. Benim bir başkasının çocuğuna bir günde tuvalet eğitimi verebilmemin nedenlerinden biri ona duygusal yatırım yapmamış olmam. O *benim* ocuęum değil. Siz ve çocuğunuz inanılmaz güçlü bir bağa sahipsiniz, bu da sizin için hem bir avantaj hem de dezavantaj. Yani evet, bu yolda bazı tümsekler olabilir. Öte yandan, yıllar içinde ebeveynlerin bu işi tam üç günde bitirmeye fazlasıyla odaklandıklarını gördüm. Bu da tam tuvalet eğitiminde kaçınılması gereken baskıyı yaratır. Süreci zorlarsanız çöküş kaçınılmaz olur.

Şundan da bahsetmek isterim: Hepimiz çocuklarımızın birbirinden ne kadar farklı olduğunu biliriz. Buna karşın medya bizi bir şekilde her çocukta işe yarayacak bir tuvalet eğitimi yöntemi olduğuna ikna eder. İmkânsız. Bir tek yol birbirinden farklı tüm insanlarda nasıl işe yarayabilir? Bu şekilde düşündüğünüzde biraz tuhaf geliyor, değil mi?

Çoğu çocuğun tuvalet eğitiminden verim alması için üç ila yedi gün gerekir. Bazı çocuklar daha fazla; bazı çocuklar daha az zamana ihtiyaç duyar. Eğitime başlamadan çocuğunuzun nasıl bir ilerleme kaydedeceğini bilemezsiniz; ama sürecin ilerleme hızına razı olmanız gerekir, ne kadar yavaş ya da hızlı olursa olsun. Tıpkı okumayı öğrenirken olduğu gibi... Bazı çocuklar hızla ve sezgisel olarak öğrenirken, diğerlerinin harfleri sese çevirmesi daha uzun sürer (ikinci grup çocuk daha yaygındır bu arada). Ben size *ilerleme* takibi yapabilmeyi için işaretçiler vereceğim. Tüm bu süreç ilerlemeyle ilgilidir; mükemmeliyetle değil. Yapacağımız şey, çocuğunuzun farkındalığını Hiç Fikrim Yok'tan Çişimi Yaptım'a, oradan Çişimi Yapıyorum'a, oradan da Gidip Çişimi Yapmalıyım'a getirmektir. Bu kadar. Her biri kabaca bir gün alabilir. Bazı çocuklar bir aşamayı hızla geçerken bir diğerinde çok yavaş ilerleyebilir. Tekrar edeyim, işe başlayana dek bilemeyiz.

Burada yazan hiçbir şeyin kesinlik ifade etmediğini bilmeniz gerekir. Söz konusu olan ufaklıklarımızdır ve onlar henüz tam olarak olgunlaşmış bir beyne sahip olmasalar da kendi düşünceleriyle kişilikleri vardır. Benim tuvalet eğitimi konusundaki tutkum çocuklar arasında var olan pek çok farktan kaynaklanır. Siz de bu süreçten geçerken çocuğunuzun kişiliğini hep göz önünde bulundurun, anlaştık mı?

Başka bir nokta: Okuyacaklarınız sadece bir eğitim programıdır. Ben sihirli güçlere sahip değilim. Ne var ki siz sahipsiniz. Ben tuvalet eğitimi uzmanıyım; ama siz çocuğunuzun uzmanısınız. Eğer kafanıza yatmayan bir şey söylersem onu kulanmayın. Söylediğim her şeyi sağlıklı bir dozda *sebepten* ortaya koyarak destekleyeceğim, ama yanılmaktan da gocunmam.

Başlamadan önce birkaç küçük not... Bu kitapta yazdığım pek çok blog yazısını paylaştım. Bloguma abone olmanızı tavsiye ederim. Her gün danışanlarımdan yeni şeyler öğreniyorum ve düşüncelerimi hep taze tutuyorum. Ayrıca esprili olduğumu da söylüyorlar.

Bu kitabı kullanırken 5. Bölüm, “Bezi Bırakma Kılavuzu”-nun sonuna kadar okumanızı tavsiye ederim. Bu kısmı elimden geldiğince basit tutmaya çalıştım, çünkü bazı insanlar bir soru bile sormaksızın hızla eğitimi tamamlıyorlar. Kitabın kalanında ise tuvalet eğitimi hakkında bildiğim her şeyi -ama *her şeyi*- anlattım. Bu kısım çok fazla sayıda “ya... olursa”dan ve bunlarla nasıl başa çıkılacağına dair bilgilerden oluşuyor. Böyle bir şeyi okumak belki size keyifli gelebilir; ama ben, sizin başınıza asla gelmeyebilecek olası sorunlarla kendinizi bunaltmanızı tavsiye etmem.

Kitap boyunca danışanlardan ve belli durumlardan bahsedeceğim. Mahremiyet gereği tüm isimler değiştirildi. Ayrıca kısa ve öz olması için çeşitli senaryoları birleştirdim.

Küfürbazımdır, mizah anlayışım “hastalıklı” olarak nitelendirilmektedir ve oldukça alaycıyım. Saygısız biri olduğum için değil; hayatını kakadan bahsederek kazanan biri olarak biraz komikliğe ihtiyaç duyduğum için... Amacım ne kimseyi küstürmek ne de böyle büyük bir kilometre taşını hafife alıyorum. Yine de bazen “s*kt*r” haricindeki kelimeler yetersiz kalıyor. Ama ben yine de daha uygun ifadeler kullanmaya gayret edeceğim.

Bu yolculukta kendinize rehber olarak beni seçtiğiniz için teşekkür ederim. Şimdi... Biraz tuvalet eğitimi konuşmaya hazır mısınız?

1. BÖLÜM

BAŞLAMADAN ÖNCE

Öncelikle, *bok* kelimesine bayılıyor olsam da çocuğumun yanında genelde *çiş* ve *kaka* kelimelerini kullanırım ve bu kitapta da bu kelimeleri kullanacağım. Bu kelimelerin hayli sıradan olduğunu ve yapacağımız işe uygun düştüğünü düşünüyorum. Bununla birlikte siz bu kelimeleri kullanmak zorunda olduğunuzu düşünmeyin. Kendi ailenize ait dile siz karar vermelisiniz. Tutarlı olduğunuz sürece her kelime uygundur.

Çokça değineceğim şeylerden biri çelişkili mesajlardır. Tuvalet eğitimi sırasında çocuklarımıza birçok çelişkili mesaj veririz ve bence bu, konunun bu kadar çetin bir mesele haline gelmesinin nedenlerinden biridir. Kullandığınız kelimeler sadece örneklerden biridir. Kaka demeyi mi, bok demeyi mi, bağırsak hareketleri demeyi mi, yoksa başka bir şeyi mi seçtiğiniz önemli değildir. Sadece tutarlı olun. Bu kelimenin ibadet yerinde, kütüphanede, markette *çok yüksek sesle* söyleneceğini unutmayın. Yüksek sesle söylemekten çekinmeyeceğiniz bir kelime seçtiğinizden emin olun. Bazı ebeveynlerin evde “kaka” deyip dışarıda insan içindeyken “bağırsak hareketleri”yle işin içinden çıkmaya çalıştığını biliyorum. Küçük çocukların zihni o şekilde çalışmaz. İş karışıklaştırmayın.

“Tuvalet eğitimi” terimine gelecek olursak, bazı ebeveynlerin bu terime karşı olduğunu biliyorum. Böyle bir eğitimin çocuklara değil, hayvanlara verildiğinin söylendiğini duydum. Sadece “eğitim” kelimesinin amaca uygun şekilde “öğrenme”-yi ifade ettiğinde anlaşalım. Sonuçta yetişkinlikte bile bir şeyi öğrenmek için “eğitim” almanız gerekiyor. Bir analogiyle anlatırsam, yeni bir işe başladığınızda eğitim alırsınız. İş bilen biri size yeni görevlerinizde rehberlik eder. İşyerinizdeki ilk gününüzde patronunuz oturup sizden hazır olduğunuza dair işaret vermenizi mi bekler? Neye hazır? Hata yaptığınızda patronunuz sinirlenip sizi kovar mı? Hayır. Muhtemelen size doğrusunu anlatır ve nasıl yapacağınızı gösterir. Hata yaptığınızda patronunuz size nazikçe neyi yanlış yaptığınızı ve bu yanlışı nasıl düzelteceğinizi anlatır. Bir süre sonra da yeni görevinizi hakkıyla yapmanızı bekler. İşte tuvalet eğitimi de böyledir.

Tuvalet eğitimi yürümeyi öğrenmeye benzetirim. Çocukların yürümeyi öğrenmesi beni her zaman büyülemiştir. Kabul edelim, emeklediklerinde çocuklar daha hızlı hareket ederler. O zaman bu yeni beceriyi edinme zahmetine neden girerler? Çünkü iki ayağımızın üzerinde yürümek biz insanların doğasında vardır. Belirli yerlere işemek ve kaka yapmak da öyle... Tuvalet tesisatının olmadığı kültürlerde bile dışkılamaya ayrılmış belirli yerler vardır.

Çocuğunuzun yürümeyi öğrendiği zamanı hatırlayın. Muhtemelen, kafasını bir yerlere toslamasını önlemek için sürekli onu izliyordunuz. Ellerinden tutup bacaklarınızın arasında yürütüyordunuz. Ona tezahürat yapıyor ve öpücöklere boğuyordunuz. Evinize ayak basan herkese onun bu yeni becerisiyle hava atıyordunuz. Düşüp ağladığında, kaldırıp üstünü başını temizliyor, bir daha denemesi için cesaret veriyordunuz. Peki, yürümeyi öğrensin diye ona şekerler ve çıkartmalar veriyor muydunuz? Yalvarıp yakarıyor ve günde milyonlarca kez yürümek isteyip istemediğini soruyor muydunuz? Paniğe kapılıyor muydunuz? Tanıdığınız herkesten tavsiye isteyip

konu hakkında sonu gelmez araştırmalar yapıyor muydunuz? Muhtemelen hayır. Çocuğunuzun aşağı yukarı on iki aylıken -birkaç ay daha erken ya da geç de olabilir- yürümeye başlayacağını biliyordunuz. Belki en fazla, ona destek olmak için, itebileceği tekerlekli bir oyuncak aldınız. On sekiz aylıken hâlâ hiçbir yürüme belirtisi göstermemiş olsaydı *o zaman* kaygılanacaktınız. Genel olarak çocuğunuzun yürütmesine yardımcı olmak için muhtemelen ebeveyn içgüdülerinizi ve onun hakkındaki bilgilerinizi kullandınız.

Tuvalet eğitimi konusunda da ideal olan benzer bir yaklaşımdır.

Ebeveynlerin çocuklarının kendi kendilerine tuvalet alışkanlığı kazanacağını varsayması bana her zaman tuhaf gelmiştir. Neden böyle bir şey olsun ki? Gelecekte onları bunun beklediğinin farkında olabilirler; ama araba kullanmak da gelecekte onları bekleyen şeylerden biridir. Çiş ve kaka yapma ihtiyacı ilkindir, evet; ama çiş ve kakayı belirli bir yere yapmak sosyal bir ihtiyaçtır ve sosyal davranışların öğretilmesi gerekir.

Ebeveynlere, tuvalet eğitimine kendilerinin verdiği değeri çocukların kavrayamayacağını, *onların bildiği tek şeyin, bez kullanmaktaki güvenlik ve rahatlık olduğunu* sıkça hatırlatırım. Bir yere gidip çiş/kaka yapmak çocuklar için tamamen yeni bir şeydir. Rahimden çıktıkları andan beri tek bildikleri şey rahat bir bebek bezidir. Gerçekten de bazı bebekler daha ilk memesini bile emmeden bezlenirler! Bez en büyük güvenlik battaniyesidir. Dirençle karşılaşırsanız özellikle bunu hatırlamanızda fayda vardır. Bez takmamak küçük bir çocuğa tuhaf, rahatsız, tehlikeli hissettirebilir. Çocuğunuza bu yeni alanda rehberlik etmek sizin görevinizdir. Sonuçta tuvalete gitmek sizin ustası olduğunuz bir beceri. Yani, umalım ki öyle olsun.

Şimdi ince ayrıntılara girebiliriz. Bana en çok sorulan soru şu: “İşin sırrı nedir?” Sırrı öğrenmeye hazır mısınız? Tuvalet eğitimine dair büyük sırrı duymaya?.. Bu söyleyeceğimi iyi ezberleyin. Onu dikkatle inceleyin. Hazır olduğunuza emin misiniz?

SİZSİNİZ.

Tekrar edeyim, işin sırrı sizsiniz, sizsiniz, sizsiniz, sizsiniz, sizsiniz, sizsiniz.

Ebeveyn SİZSİNİZ. Çocuğunuza güvenlik sağlayan ve sınırlar koyan SİZSİNİZ. Öğretmen SİZSİNİZ. Ona güvenle büyüyebileceği sevgi dolu bir ortam yaratan SİZSİNİZ. Tekrar edeyim, sınırları koyan SİZSİNİZ. Tam potansiyeline erişmesi için çocuğunuza bakım vermek sizin işiniz. Ona yavaş yavaş haysiyet ve özsaygı aşlamak sizin işiniz.

Daha doğrusu, önemli olan sizin *kararlılığınız*. Bu çok önemli. Tuvalet eğitimi karmaşık değildir. Yüzüm morarıncaya dek size ne yapmanız gerektiğini anlatabilirim, ama uygulamaya kararlılıkla yaklaşmazsanız çocuğunuz öğrenemez.

“Kararlılık” derken tutarlı olma kararlılığından bahsediyorum. Sonuçta çocuğunuz yeni bir şey öğreniyor ve insanlar tekrar ile öğrenir. Tekrar ediyorum: İnsanlar tekrar ile öğrenir.

Yetişkinler için de böyle. Hiç yeni bir beceri edinip onu düzenli olarak kullanmadığınız için becerinizi yitirdiğiniz oldu mu? Tabii ki oldu. Bu her tür beceri için geçerlidir. Ben yıllarca örgü örmeyi öğrenmeye çalıştım. Başlıyordum, üzerinde yeteri kadar çalışmıyordum ve unuttuyordum. Her seferinde baştan öğrenmek zorunda kalıyordum. Bir sonraki sefer azıcık daha kolay oluyordu; ama çok azıcık. Ya müzik aleti çalmak? Onda da düzenli çalışma çok önemli. Sadece arada bir çalarak ilerleme kaydedecek çok az insan var. İşinizi düşünün. Şimdi ikinci doğanız haline gelmiş şeyler bir zamanlar çokça düşünce ve konsantrasyon gerektiriyordu. Yeterince tekrardan sonra her şey yerli yerine oturmuştu.

Tuvalet eğitimi verirken tutarlı ve katı olmanız gerekir. “Katılık”tan kastettiğim şey de “saldırganlık” ya da “zorbalık” değil; sadece “tartışmasızlık.” *Katılık* bugünlerde ebeveynliğin tartışmalı konularından. İş söz konusuken katı olmak acımasızca görünmez. Ne var ki pek çok modern ebeveyn çocuğu karşısında otorite sergilemekten korkar. Ço-

gunlukla bu, fazla baskıcı olan kendi ebeveynlerinden dili yandığı ya da bu baskı yüzünden yıllarca terapi almak zorunda kaldığı için böyledir. Öte yandan, ikisinin arasında makul bir yer vardır. Çocuğunuz sizin otoritenize ihtiyaç duyar ve yönetici olmanızı ister. Hiçbir sınırlama ile karşılaşmayan çocuk sonsuz bir boşluktan aşağı düşüyor gibi hisseder. Dolayısıyla ona ne yapacağını söylemekten ve katı olmaktan korkmayın. Tekrar ediyorum, acımasız değil, saldırgan değil, zorba da değil. Netleştirmek için bu konuya kitap boyunca değineceğiz.

Tutarlılık sayesinde çocuğunuz daha kolay öğrenir. “Ali Babanın Çiftliği” şarkısını çocuğunuz kendi kendine söylemeye başlayana dek kaç kez siz söylediniz? Birkaç haftada bir söyleyip sonra da büyükannesi karşısında harika bir performans sergilemesini mi beklediniz? Sizi bilmem ama ben o şarkıyı bir saat boyunca yirmi kere tekrar tekrar ve tekrar söyledim. Ayrıca unutmayın, *çocuklar tutarlılığı sever*. Tüm çocuklar -maceracı çocuklar dahil- rutini sever. Kitabı tekrar okuyun. Şarkıyı tekrar söyleyin. Lego evi tekrar inşa edin. Tekrar ettiğimiz şeyler çocuklarımıza güvenlik hissi verir. Ne beklemeleri gerektiğini bilir ve hazır hissederler. Özellikle de heyecanlı çocuklar rutine çok ihtiyaç duyar.

Çocuğa bu tutarlılığı sunmadığımız halde ondan tuvalete gitmeyi öğrenmesini beklememiz bana inanılmaz geliyor. Tutarlı yaklaşımlar çocukların bazen tuvalete gidip bazen de bez takmasına ya da bazen tuvalete gitmeleri gerektiğini dile getirip bazen de altına kaçırmasına sebep olur. Sorumluluk sürekli olarak çocuğa verilip ardından geri alınınca onca güç savaşının yaşanmasına şaşmamak gerekir; bu size normal gelmiyor mu? Bana geliyor; yine de şu cümleleri sık duyuyorum:

“Şu anda bunu pek önemsemiyoruz.”

“O hazır olana dek bekleyeceğiz.”

“Bu konuyu akışına bıraktık.”