

Çocuklar 2-3 yaşlarına kadar altlarını ıslatırlar, 2 yaş sonunda dışkılarını, 3 yaş sonunda çişlerini tutmayı öğrenirler, 4-5 yaşına gelinceye kadar ara sıra gündüzleri ve daha sık olarak da geceleri altlarını ıslatırlar. 4 yaşından sonra alt ıslatma devam ediyorsa bu durum bir sorun olarak değerlendirilebilir.

- Erkek çocuklarda kızlara göre iki kat fazla görülür.
- Altını ıslatan çocukların yarıya yakın kısmının ailelerinde ve akrabalarında da çocukluk yaşlarında alt ıslatma görülmektedir.
- Gecekonduklarda, köylerde ve yetiştirme yurtlarında yaşayan çocuklarda daha yüksek oranda görülmektedir.
- Altını ıslatan çocuklarda alt ıslatma sorunuyla birlikte parmak emme, tırnak yeme, yalan söyleme, kıskançlık, çalma gibi davranışlar sıkça görülür.
- Bu tür çocuklar sık sık öfkelenmekte, ağlamaktadırlar. Kendilerine ve anne babalarına güvensizdirler. Yaş düzeyinin altında davranma eğilimindedirler.

Çocuklarda Alt ıslatma 4 Şekilde Görülür:

1. Gece Altını ıslatma

- Kalmaya yakın ya da yattıktan hemen sonra altlarını ıslatırlar. Yatmadan önce ya da uyku sırasında kalkıp su içen ve uykuları derin olan çocuklarda bu sorun daha çok görülür.
- Yatmadan önce ve uyku aralarında sulu besinler vermeme, altını ıslattığı saatler tespit edilerek, o saatlerde tuvalete götürme, bu sorunun ortaya çıkma olasılığını azaltır.

2. Gündüz Altını ıslatma

- Sadece gündüz altını ıslatan çocuklar oyuna daldıkları ya da ilgi çekmek, anne babaya 'Sevildiğimi hissetmiyorum', 'Benimle ilgilenmiyorsunuz', 'Yeni doğan

kardeşimi kıskanıyorum', 'Bana baskı yapıyorsun' gibi bazı mesajları iletmek istedikleri için altlarını ıslatırlar. Bu tür duygularını alt ıslatma davranışıyla açığa vururlar.

3. Sürekli Altını ıslatma

- Sürekli altını ıslatan çocuklarda fiziksel bir sorundan bahsedilebilir.

4. Ara sıra Altını ıslatma

- Hastalanma, ateşli hastalıklar, idrar yollarını üşütme, gece üstünün açık kalması, bel ağrıları, korkma, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi gibi durumlarda görülebilir.

NEDENLER

FİZİKSEL NEDENLER

- ✓ Merkezi sinir sistemi bozuklukları
- ✓ Kas kontrolünün gecikmesi
- ✓ Böbrekte ve boşaltım yollarındaki doğuştan bozukluklar
- ✓ Derin uyku uyuma
- ✓ Tuzlu ve sulu yemekler yeme
- ✓ Ayaklarda ve belde üşüme
- ✓ Zihinsel gelişim geriliği olan çocuklar tuvalet kontrolünü daha geç kazanabilir, bu çocuklarda alt ıslatma sorununa daha fazla rastlanabilir.
- ✓ Genetik yatkınlık: Altını ıslatan çocuğun anne babasının tuvalet kontrolünü kaç yaşında kazanmış olduğu önemlidir. Tuvalet kontrolünü geç kazanan anne babaların çocuklarında bu durum sıkça gözlenmektedir.

PSİKOLOJİK NEDENLER

- ❖ 2-3 yaşından önce yeterli kas gelişimi ve kontrolü sağlanmadan baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi
- ❖ İlgi çekme ve öç alma isteği, anne baba aşırı koruyucu veya hoşgörülü ise çocukta

küçük yaş dönemlerinde kalma eğilimi ile birlikte bu davranış görülebilir.

- ❖ Kardeş kıskançlığı ve yeni bir kardeşin gelmesi, okula başlama, sevilen birinin kaybı gibi stresli ve zorlayıcı durumlarda çocuğun hayatın önceki dönemlerine geri dönme isteği
- ❖ Boşanma, aile içi ilişkilerde ve iletişimdeki bozukluklar
- ❖ Çocuğun gün içinde korku verici, üzüntü veren, sarsıcı olaylar yaşaması
- ❖ Çeşitli nedenlerle yaşanan okul korkusu

NELER YAPILABİLİR?

- ✚ İlk olarak bir çocuk doktoruna başvurup, çocuk tıbbi muayeneden geçirilmeli, durumun organik bir bozukluktan kaynaklanıp kaynaklanmadığı belirlenmelidir.
- ✚ Sorun fiziksel bir nedenden kaynaklı ise doktor gözetiminde tedavisi yapılmalı, ilaç tedavisi uygun görüldüğünde ilaç kullanılmalıdır.



- ✚ Sorun fiziksel nedenlerden çok psikolojik nedenlerden kaynaklanıyorsa anne babanın çocuk psikiyatristine, okul rehberlik servisi ya da rehberlik ve araştırma merkezinden yardım alması önemli ve gereklidir.
- ✚ Psikolojik nedenlerden kaynaklanan durumlarda anne babanın eğitilmesi ve yönlendirmesiyle durum ortadan kaldırılabilir.
- ✚ Çocuğa tuvalet eğitimi verirken kas gelişiminin bu eğitime uygun hale gelmesinin yani 2-3 yaş civarının beklenmesi ve bu dönemde baskıcı zorlayıcı ve korkutucu tavırlarla çocuğa yaklaşılmaması gerekir.

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ALT ISLATMA



T.C.
SULTANGAZI
AYDIN UÇKAN İLKOKULU
VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

- ✦ Çocuğa altını ıslattığı için ceza verilmemelidir. Ceza çocuğun kaygısının daha da artmasına sebep olur. Kardeş kıskançlığından kaynaklandığı durumlarda bu çocuğa da kardeşine gösterilen ilgi, sevgi ve şefkati göstermek, çocuğu kardeşinden dolayı ihmal etmemek gerekir.



- ✦ Anne babanın tuvalet kontrolü konusunda üstüne düşmesi, aşırı ilgili ve titiz davranması bu durumun çocuk tarafından anne babasını kontrol altına alma amacıyla kullanılmasına yol açabilir. Çocuk bu durumu anne babasının ilgisini ve dikkatini kendi üzerine çekmek ve onları üzme için kullanabilir.
- ✦ Büyük yaşlardaki çocuklarda uyurken altına bez bağlamak uygun bir davranış değildir.
- ✦ Çocuk gece tuvalete kaldırıldığında uyanık olmasına dikkat edilmelidir.
- ✦ Evde çocuğun gece tuvaletini yapabilmesi için tuvaletin ışığı açık bırakılabilir.
- ✦ Çocuğun tuvaleti geldiği zaman hemen tuvalete götürülmeli, bekletilmemeli ve tutması için zorlanmamalıdır. Kendisi tuttuğunda ise tuvalete gitmesi için teşvik edilmelidir. Tuvalet bulunmayan ortamlarda uygun bir yerde bu ihtiyacını gidermesi sağlanmalıdır.
- ✦ Uyku saatinden önce ya da uyku aralarında sulu yemek ya da içecekler verilmemelidir. Yeterli sıvı alımı günün erken saatlerinde yapılmalıdır.
- ✦ Çocuğun ayaklarını üşütmemesine özen gösterilmelidir.

- ✦ Altını ıslattığı zamanlar tespit edilerek bu zamandan önce çocuk uyandırılıp tuvalete götürülebilir.
- ✦ Bu durum başkalarının yanında gündeme getirilmemeli, çocukla dalga geçilmesi, çocuğu zedeleyici davranışlarda bulunulması engellenmelidir.
- ✦ Böyle bir durumda çocuğun duygularını paylaşmak, onunla iyi bir iletişim kurmak önemlidir. Bu durumun geçici bir durum olduğu ona anlatılmalı ve çözüm yolları birlikte uygulanmalıdır.
- ✦ Çocuk bu durumdan dolayı kendisini suçlu hissedecek, kendisini güçsüz algılayacak ve kendine güveni azalacaktır.
- ✦ Çocuk altını ıslatmadığı zamanlarda aşağıdaki şu iki yöntemle ödüllendirilebilir:
 1. **Boncuk Yöntemi:** Evde boncuk dolu bir kavanozla boş bir kavanoz bulundurulur. Çocuk altını ıslatmadığı günlerde bir boncuk alıp boş kavanoza atar. Boncuk sayısı daha önceki dolu kavanozdan fazla olursa çocuk ödüllendirilir.
 2. **Takvim Yöntemi:** Çocuk bir kağıda yan yana yağmurlu bir hava resmiyle güneşli bir hava resmi çizer. Altını ıslattığı günlerde yağmurlu hava resminin, ıslatmadığı günlerde güneşli hava resminin altına işaret koyar. Bir ay sonra güneşli hava resminin altındaki işaretler diğer resmin altındakinden fazla ise çocuk ödüllendirilir.**Not:** Bu işlemleri çocuğun kendisinin yapması gerekir. Çocuğa verilecek ödülün onun yaşına, kişiliğine ve isteklerine uygun olması önemlidir.