



## YATAK ISLATMA

Altı yaş altı çocuklarda yatak ıslatma alışılmadık bir şey değildir. Aslına bakılırsa, sekiz yaşındaki küçük erkek çocuklarda yatak ıslatmanın hiçte seyrek görülmediği ve mutlaka bir “sorun” olarak düşünülmemesi gerektiği öne sürülmüştür. Eğer çocuğunuz bu yaşın altındaysa pratik adımlar atmayı faydalı bulabilirsiniz. – mesela yatağa girmeden önce içecek tüketimini kısıtlamak, çocuğunuzun

yatmadan evvel tuvalete gittiğinden emin olmak ve belki siz yatmadan evvel onu uyandırarak tekrar tuvalete gitmesini sağlamak gibi. Kaygılı çocukların yataklarını ıslatma olasılığı daha az kaygılı çocuklara nazaran fazladır, bu yüzden çocuğunuzun gün içinde yaşadığı endişelerin üstesinden gelmek gerekmektedir. Ayrıca yatak ıslatmanın başlı başına bir endişe kaynağı haline gelmemesi için de çabalamalısınız. Bunu yapmak için çocuğunuzun yatağını ıslattığı zaman onu cezalandırmamanız önemlidir. Bu zor olacaktır ama sakın kalın ve çocuğunuza yaşadığınız hüsrana belli etmemeye çalışın. Bunun yerine gayet soğukkanlı davranın, nevrozları değiştirin ve bunu pek mesele yapmadan çocuğunuzun tekrar uyumasını sağlayın. Öte yandan çocuğunuz gece boyunca yatağını ıslatmadığı günlerde onu bol bol övün.

Eğer bu yöntemler yeterli olmazsa ve çocuğunuz yatağını sık sık ıslatmaya devam ediyorsa ( haftada 3 veya daha fazla ) bir hekime başvurabilirsiniz.

**Büşra KARABOĞA**  
**Rehber Öğretmen**

### Kaynakça

Çocuğunuzun Korku ve Endişeleriyle Baş Etmek, Cathy Creswell, Lucy Willetts