കുളിക്കൽ

കുളിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ പൊതുവായ രീതിയാണ്. കാലക്രമേണ കുട്ടികൾ സ്വയം കുളിക്കാൻ പ്രാപ്തമാവുകയും ഭിന്നശേഷിയുള്ള കുട്ടികൾ മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്ഥിരമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഇവരേയും സ്വയം പ്രാപ്തരാക്കാവുന്നതാണ്. 6 വയസ്സാകുന്നതോടെ എല്ലാ കുട്ടികളും ചെറിയ സഹായത്തോടെ കുളിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. സ്വന്തമായി കുളിക്കാൻ ഭിന്നശേഷി കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. കുളിക്കൽ പരിശീലനത്തിൽ താഴെ കൊടുത്ത വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കുളിമുറിയിൽ കുളിക്കുന്നരീതി

ഘട്ടം 1: എണ്ണ തേക്കുക
ഘട്ടം 2: വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുക
ഘട്ടം 3: തലയും ദേഹവും കഴുകുക
ഘട്ടം 4: മുഖത്ത് സോപ്പു തേക്കുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക
ഘട്ടം 5: ശരീരത്തിൽ സോപ്പ് തേക്കുകയും, ഉരച്ച് കഴുകി കളയുകയും ചെയ്യുക
ഘട്ടം 6: ശരീരം തുടക്കുക
ഘട്ടം 7: വസ്ത്രം ധരിക്കുക

ഘട്ടം 1: എണ്ണ തേക്കുക

- എണ്ണക്കുപ്പി വച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലം കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുത്ത് അതിൽ എണ്ണക്കുപ്പി ഏതെന്ന് തിരിച്ചറിയാനായി പരിശീലിപ്പിക്കുക. എണ്ണ/Oil എന്ന് കുപ്പിയിൽ വ്യക്തമായി എഴുതിവെക്കാവുന്നതാണ്. കടയിൽ നിന്നും വാങ്ങുന്ന എണ്ണക്കുപ്പിയാണെങ്കിൽ അവയുടെ ചിത്രം ടിവിയിലോ, മാഗസിനിലോ കാണിക്കുന്നത് കുട്ടിക്ക് എളുപ്പം മനസ്സി ലാക്കാൻ സഹായിക്കും.

- എങ്ങനെയാണ് എണ്ണ എടുക്കുന്നതെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക: കുപ്പി/ഇടത് കൈയിൽ പിടിച്ച് വലതു കൈകൊണ്ട്അടപ്പുതുറക്കുന്നരീതിശീലിപ്പിക്കാം. കഴിയുന്നതും പൊട്ടാത്ത രീതിയിലുള്ള കുപ്പി എണ്ണക്കായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. എണ്ണക്കുപ്പി കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കുമ്പോൾ അതിൽ പകുതിയിൽ താഴെ മാത്രം എണ്ണയെടുത്ത് കൊടുക്കുക. പുറത്ത്, തുളുമ്പി പോകുന്നത് ഇതിലൂടെ ഒഴിവാക്കാം.

- അടപ്പ് തുറന്നതിനുശേഷം പതുക്കെ കുപ്പി ചരിക്കുവാനും ഇടം കൈയിലേക്ക് എണ്ണ ഒഴിക്കുവാനും സഹായിക്കുക.

- കുട്ടിയോട് എണ്ണക്കുപ്പി താഴെവെച്ച് രണ്ട് കൈപ്പത്തിയിലും എണ്ണതേക്കാനായി പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- രണ്ട് കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് എണ്ണ മുടിയിൽ പുരട്ടുവാനായി പറയുക. മുടി മുഴുവൻ എണ്ണയാകുന്നതുവരെ മൂന്നോനാലോവട്ടം ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കാനായി നിർദ്ദേശിക്കുക.

- മുടിയിൽ നന്നായി എണ്ണതേച്ചതിനു ശേഷം അടപ്പ് എടുക്കുവാനും, കുപ്പി അടച്ച് തിരികെ അലമാരയിൽ യഥാസ്ഥാനത്തുതന്നെ വയ്ക്കുവാനും പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- മുടിയുടെ നീളത്തിനനുസരിച്ച് തല നനക്കുന്നതിനും മുടി ചീകുന്നതിനും മുമ്പ് ആവശ്യാനുസരണം എണ്ണ തേക്കുന്നതു ശീലിപ്പിക്കാം. (തുടക്കത്തിൽ കണ്ണാടിയുടെ മുമ്പിൽ നിന്ന് ശീലിപ്പിക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ കൈ പിടിച്ച് ചെയ്യിപ്പിക്കുകയുമാവാം)

പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ട വസ്തുക്കൾ: കുളിമുറി, ബക്കറ്റ്, ടാപ്പ്, വെള്ളം, ഷവർ, സോപ്പ്, സോപ്പുപെട്ടി, ഷാമ്പു, തോർത്ത്, കണ്ണാടി.

ഘട്ടം 2: വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുക

- എണ്ണ തേച്ച് അല്പസമയം കഴിയുമ്പോൾ കുട്ടിയോട് കുളിമുറിയിലേക്ക് പോകാനായി പറയുക.

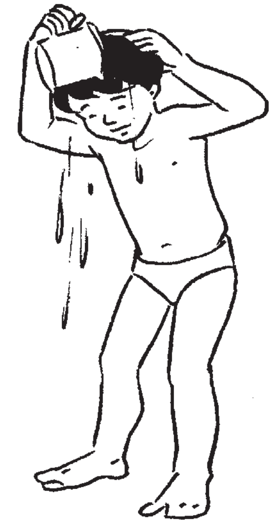
- വാതിലടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കുളിക്കാനാവശ്യമായ എല്ലാ സാധനങ്ങളും കുളിമുറിയിൽ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- വാതിലടക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

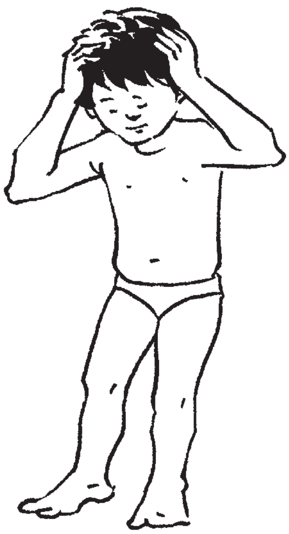
- സ്വകാര്യതക്കായി വാതിൽ അടച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുവാനും അവ യഥാസ്ഥാനത്ത് സൂക്ഷിക്കാനും കുട്ടിയോട് പറയാം. വസ്ത്രധാരണം എന്ന അധ്യായത്തിൽ കൃത്യമായി പരാമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. (കുട്ടിക്കാലം മുതൽ തന്നെ സ്വകാര്യതയുടെ പ്രധാന്യം കുട്ടികൾക്ക് പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.)

ഘട്ടം 3: തല കഴുകുക

- ടാപ്പുതുറക്കുന്നതും ബക്കറ്റിൽ വെള്ളം നിറഞ്ഞതിനുശേഷം ടാപ്പ് അടക്കുന്നതും എങ്ങനെയെന്ന് കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.



- കുളിക്കുമ്പോൾ തല നനയ്ക്കാനായി കുട്ടിയോട് കുനിഞ്ഞു നിന്ന് ഒരു മഗ്ഗ് ഉപയോഗിച്ച് തലയിൽ വെള്ളമൊഴിക്കാനായി പറയാം.

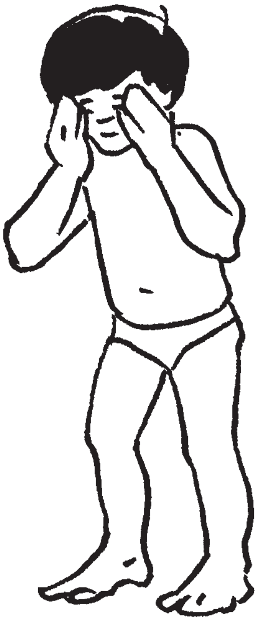


- സോപ്പോ ഷാമ്പുവോ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ അടച്ചു പിടിക്കാനായി പറയുക, സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനടി കഴുകിക്കളയുക.

- സോപ്പ്തേച്ചതിനുശേഷം കുട്ടിയോട് ഒരു കപ്പിൽ വെള്ളമെടുക്കാനായി പറയുക, വെള്ളം തലയിൽ ഒഴിച്ച് സോപ്പ് കഴുകിക്കളയുക.

- പെൺകുട്ടിയാണെങ്കിൽ കുനിഞ്ഞ് തലമുടി മുമ്പിലേക്കിട്ട് സോപ്പ് തേച്ചതിനുശേഷം വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകുവാൻ ശീലിപ്പിക്കാം. അതിനുശേഷം ഒരു കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിർത്തി മുടി ഉണങ്ങുന്നതിനായി തല എങ്ങനെ തോർത്തുപയോഗിച്ച് കെട്ടണമെന്നും പരിശീലിപ്പിക്കാം. (ഷാമ്പുവിന് പകരം താളിയോ മറ്റോ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതും ഇതേ രീതിയിൽ തന്നെ പരിശീലിപ്പിക്കാം)

ഘട്ടം 4: മുഖത്ത് സോപ്പു തേക്കുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക



- കണ്ണുകൾ അടച്ചതിനുശേഷം മുഖത്തും ചെവിയിലും ചെവിയുടെ പിൻഭാഗത്തും സോപ്പുപയോഗിക്കാൻ പറയുക.

- മുഖത്ത് സോപ്പുതേച്ചതിനുശേഷം ചെവിയിലും ചെവിയുടെ പിറകിലും തേയ്ക്കുവാനായി പറയാം.

- കൈകളിൽ വെള്ളമെടുത്ത് മുഖത്തേയും, ചെവിയിലെയും സോപ്പ് കഴുകിക്കളയാനും അതിനുശേഷം കണ്ണുകൾ തുറക്കാനും പറയുക.

ഘട്ടം 5: ശരീരത്തിൽ സോപ്പു തേക്കുകയും ഉരച്ച് കഴുകി ക്കളയുകയും ചെയ്യുക

- മുഖത്തുനിന്നും സോപ്പ് നീക്കംചെയ്തതിനുശേഷം ബക്കറ്റിൽനിന്ന് വെള്ളമെടുത്തോ, ഷവർ ഉപ യോഗിച്ചോ, ടാപ്പിൽ നിന്ന് വെള്ളമെടുത്തോ ദേഹം മുഴുവൻ നനയ്ക്കാനായി പറയുക. ബക്കറ്റിൽ വെള്ളം തീരുന്നതിനനുസരിച്ച് ടാപ്പ് തുറന്ന് വെള്ള മെടുക്കാ നും ശീലിപ്പിക്കാം.

- ശരീരം മുഴുവൻ നനച്ചതിനുശേഷം ദേഹത്ത് സോപ്പുതേക്കാനായി പറയാം. കൈകൾ, കാലുകൾ, പുറം, കഴുത്ത്, തുടങ്ങിയവയിൽ, ഏതെങ്കിലും ശരീരഭാഗം വിട്ടുപോവുകയാണെങ്കിൽ അവിടെ ശ്രദ്ധകൊടുക്കാനായി പറയുക.

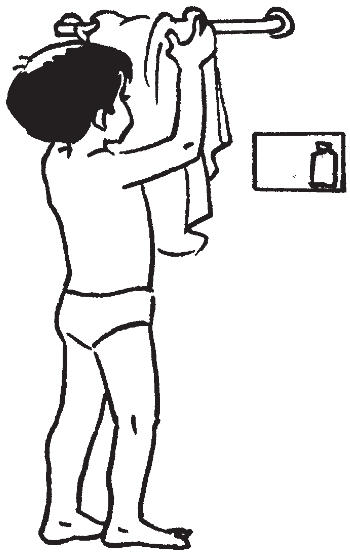
- കൈകൾ, ശരീരത്തിന്റെ മുൻ പിൻവശങ്ങൾ, കാലുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സോപ്പുപ യോഗിച്ച് ഉരയ്ക്കുവാനായി പറയുക.

- നന്നായി ദേഹം ഉരച്ചതിനുശേഷം കുട്ടിയുടെ ദേഹത്ത് വെള്ളമൊഴിക്കാനും സോപ്പുമുഴുവ നായി കഴുകിക്കളയാനും പറയാം.

- കുളിമുറിയിൽ ഷവർ ഉണ്ടെങ്കിൽ, എങ്ങനെ ഷവർ തുറക്കണമെന്നും, ഷവറിനു താഴെ എങ്ങനെ നിൽക്കണമെന്നും സോപ്പ് എങ്ങനെ കഴുകി കളയണമെന്നുമൊക്കെ മനസ്സിലാക്കികൊടുക്കുക. (ശരീരം ആദ്യം കഴുകി തല നനയ്ക്കുന്ന രീതിയും തിരഞ്ഞെടുക്കാം)

ഘട്ടം 6: ശരീരം തുടയ്ക്കുക

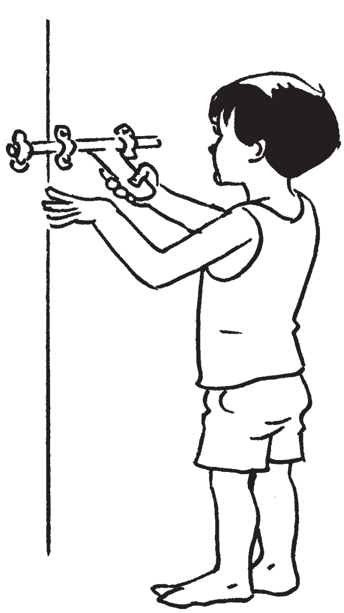
- കുട്ടിയോട് കുളിമുറിയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന തോർത്ത് എടുക്കുവാനും മുഖവും ശരീരവും തുടയ്ക്കുവാനും പറയുക.



- ദേഹം തുടച്ചതിനുശേഷം തോർത്ത് വിരിച്ചിടാനും സോപ്പ്, ഷാമ്പൂ തുടങ്ങിയവ യഥാസ്ഥാനത്ത് വെക്കാനും പരിശീലിപ്പിക്കുക. (ഘട്ടങ്ങളാക്കിയുള്ള പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കും എല്ലാം പഠിക്കാനാകും)

ഘട്ടം 7: വസ്ത്രം ധരിക്കുക

- കുളിമുറിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കനായി ശീലിപ്പിക്കുക.



- വാതിൽ തുറക്കുന്നതിനായി കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. (ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടിയുടെ അടുത്തുനിന്ന് ശാരീരികസഹായം നൽകാവുന്നതാണ്. ക്രമേണ നിർദ്ദേശ ങ്ങളിലൂടെ സഹായിക്കാം, പ്രോത്സാഹനങ്ങളിലൂടെ വീണ്ടും ശ്രമിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജം കുട്ടിക്ക് നൽകുക).

കുളിമുറി ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ പുറത്തു കുളിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

ബക്കറ്റിൽനിന്ന് വെള്ളമെടുത്ത് കുളിക്കുന്ന രീതി

- കുളിമുറിയില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ എവിടെയാണ് കുളിക്കുന്ന സ്ഥലം എന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.

- രണ്ട് ബക്കറ്റുകളിലായി വെള്ളമെടുക്കുന്നതിനും കപ്പ്, സോപ്പ്, എന്നിവ ബക്കറ്റിനടുത്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും നിർദ്ദേശം നൽകുക.

- തോർത്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നതിനായി കുളിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു അയയോ മറ്റോ ഒരുക്കാവുന്നതാണ്.

- തുറസായ പ്രദേശമാണെങ്കിൽ തോർത്തോ, അടിവസ്ത്രമോ ധരിച്ച് കുളിക്കുന്ന രീതി പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- ദേഹം നനയ്ക്കുവാനും, സോപ്പുതേക്കുന്നതിനും, സോപ്പു കഴുകിക്കളയുന്നതിനും ശരീരം തുടയ്ക്കുന്നതിനും നേരത്തെ ചർച്ച ചെയ്ത ഘട്ടങ്ങൾ തന്നെ ഉപയോഗിക്കാം.

കുളിക്കുക എന്ന പ്രവർത്തനം എളുപ്പമാക്കാൻ, സോപ്പ് കൈയിൽ പിടിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത കുട്ടികൾക്ക് സോക്സോ മറ്റോ ഉപയോഗിച്ച് പകരം സംവിധാനം നൽകാവുന്നതാണ്. (കുളിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം മടുപ്പുളവാക്കാതെ രസകരമായി മുന്നോട്ടുകൊണ്ടു പോവുക)

കുളിക്കൽ പരിശീലനം തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് കുട്ടിക്ക് താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക

- നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.
- എണ്ണ സോപ്പ് എന്നിവ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.
- ദേഹം കഴുകുവാനും, തുടയ്ക്കുവാനും കഴിയുന്നുണ്ടോ.
- കൈകൾ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലനം തുടങ്ങാം. ഇല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ആദ്യം നൽകി കഴിവ് നേടുന്ന മുറക്ക് കുളിക്കലിനുള്ള പരിശീലനം ആരംഭിക്കാം.

- കുട്ടിയുടെ ഓരോ ഉദ്യമത്തിനും പ്രോത്സാഹനം നൽകുക.
- ഇനി ഒരു സഹായവും കൂടാതെ കുഞ്ഞിനെ സ്വയംചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുക.

സൂചന : • ഓരോ വിജയകരമായ ശ്രമത്തിനും അവരെ പ്രശംസിക്കുക
• പരിശീലനം നേരത്തെ തുടങ്ങുക
• കുളിക്കുന്ന നേരം പഠിക്കാനുള്ള അവസരമായി ഉപയോഗിക്കുക
ഉദാ: ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേര്, കുളിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ പേര് എന്നിവ