വസ്ത്രധാരണം

അവസരങ്ങൾക്കനുസൃതമായ മാന്യമായ വസ്ത്രധാരണം ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും അനിവാര്യമാണ്. സാധാരണ കുട്ടികൾ വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് അവസരോചിതമായ വസ്ത്രധാരണം സ്വയം പഠിക്കുകയും സ്വന്തമായി നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വസ്ത്രധാരണ സമയത്ത് ആവശ്യമായ സ്വകാര്യത എന്താണെന്ന് അവൾ/അവൻ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന് കഴിയുകയില്ല. ശരിയായ രീതിയിൽ പരിശീലനം നൽകുകയും സഹായിക്കുകയും പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ അവർ സ്വയം വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുകയുള്ളു.

സ്വന്തമായി വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത് ആദ്യമൊക്കെ അസാധ്യമായി തോന്നാം. എന്നാൽ നിരന്തരമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഇത് സാധ്യമാകുന്നു. ക്ഷമയോടുകൂടിയുള്ള ഒരു പരിശീലനം ഇതിന് അത്യാവശ്യമാണ്. വസ്ത്രങ്ങളിൽ വേണ്ട മാറ്റം വരുത്തിയും ശരിയായ പ്രോത്സാഹനത്താലും വസ്ത്രധാരണം വളരെ എളുപ്പമാക്കിത്തീർക്കാവുന്നതാണ്. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേക രീതിയിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ആയതിനാൽ അതിനനുസരിച്ച് പ്രത്യേക പരിശീലനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. വസ്ത്രധാരണ പരിശീലനത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ:

ഘട്ടം 1: സ്വന്തം വസ്ത്രം തിരിച്ചറിയുക
ഘട്ടം 2: വസ്ത്രം അഴിക്കുക
ഘട്ടം 3: ചെരിപ്പ് അഴിക്കുക
ഘട്ടം 4: സോക്സ് അഴിക്കുക
ഘട്ടം 5: വസ്ത്രം ധരിക്കുക
ഘട്ടം 6: സോക്സ് ധരിക്കുക
ഘട്ടം 7: ചെരിപ്പ്/ഷൂ ധരിക്കുക
ഘട്ടം 8: സിബ്ബ് അഴിക്കുക/ഇടുക
ഘട്ടം 9: ബട്ടണിംഗ്
ഘട്ടം 10: വിവിധ തരം വസ്ത്രങ്ങൾ
ഘട്ടം 11: വസ്ത്രം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക

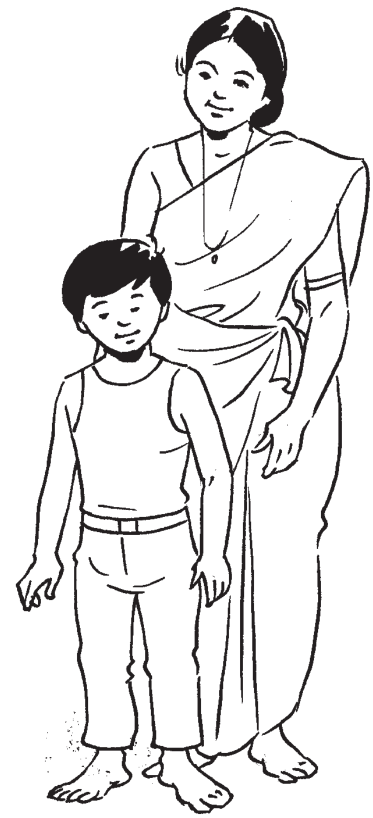
ഘട്ടം 1: സ്വന്തം വസ്ത്രം തിരിച്ചറിയുക

- മറ്റു വസ്ത്രങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്ന് സ്വന്തം വസ്ത്രം തിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

ഘട്ടം 2: വസ്ത്രം അഴിക്കുക

പാന്റ്സ്/അടിവസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുക

- ആദ്യം അമ്മ കുട്ടിയുടെ പിന്നിൽ നിൽക്കുക.



- അരയുടെ രണ്ട് ഭാഗത്തും പാന്റിന്റെ മുകളിലായി കുട്ടിയുടെ രണ്ടു കൈയും പിടിച്ച് വെക്കുക.

- അമ്മയുടെ കൈ കുട്ടിയുടെ കൈയ്ക്ക് മുകളിൽ വെക്കുക.

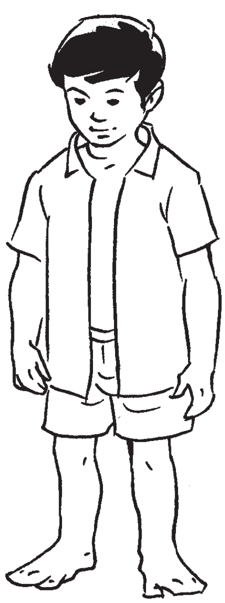
- കുട്ടിയുടെ കൈയുടെ മുകളിൽ അമ്മയുടെ കൈവെച്ചുകൊണ്ട് മുകളിൽ നിന്നും താഴേക്ക് പാന്റ് വലിക്കുക. പാന്റ് താഴേക്ക് വലിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ 'പാന്റ് അഴിക്ക്' എന്ന് കുട്ടിയോടു പറയണം.

- കാലിന്റെ മുട്ടുവരെ പാന്റ് താഴ്ത്തിയാൽ കാലുകൾ ഓരോന്നായി പുറത്തെടുക്കാൻ അവനെ സഹായിക്കുക.

- ക്രമേണ കൈകൊണ്ട് സഹായിക്കുന്നത് കുറച്ചുകൊണ്ടു വരുക. പിന്നീട് പാന്റ് അഴിക്കൂ എന്നുമാത്രം പറയുക.

നോട്ട്: കുട്ടികൾക്ക് വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പം വസ്ത്രം അഴിക്കുന്നതാണ്. ഉചിത സമയങ്ങളിൽ വസ്ത്രം ധരിക്കുവാനും, അഴിക്കുവാനും പഠിപ്പിക്കണം അതായത് പുറത്തേക്കിറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ്, കുളിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന് മുൻപ്, ഉറങ്ങാൻ പോവുന്നതിനുമുമ്പ് എന്നിങ്ങനെ ഓരോ സമയങ്ങളിൽ ധരിക്കേണ്ട വസ്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റും പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കണം.

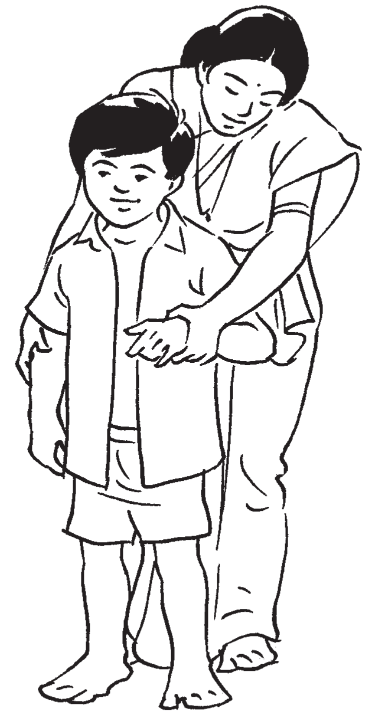
ഷർട്ട് അഴിക്കുവാൻ



- ആദ്യം ഷർട്ടിന്റെ ബട്ടൺ ഇടാതെവേണം അഴിപ്പിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്.

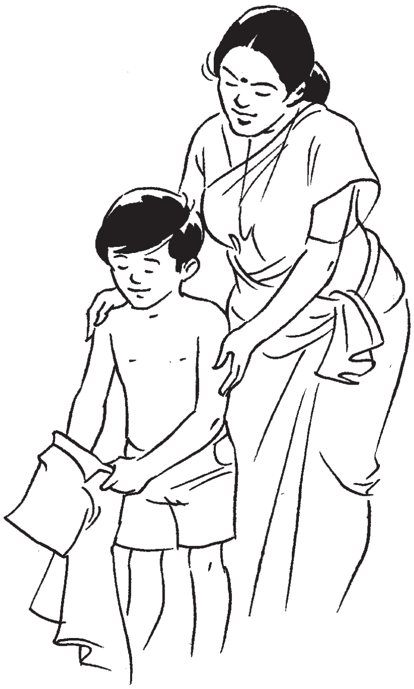
- അമ്മ കുട്ടിയുടെ പിന്നിൽ നിൽക്കണം.

- അമ്മയുടെ കൈ കുട്ടിയുടെ കൈയുടെ മുകളിൽ വെക്കുക.



- ഷർട്ടിന്റെ ഇടതു കൈയിന്റെ ദ്വാരത്തിലൂടെ ഇടതുകൈ എടുപ്പിക്കുക.

- ഷർട്ടിന്റെ വലതുകൈയിന്റെ ദ്വാരത്തിലൂടെ വലതുകൈ എടുപ്പിക്കുക.

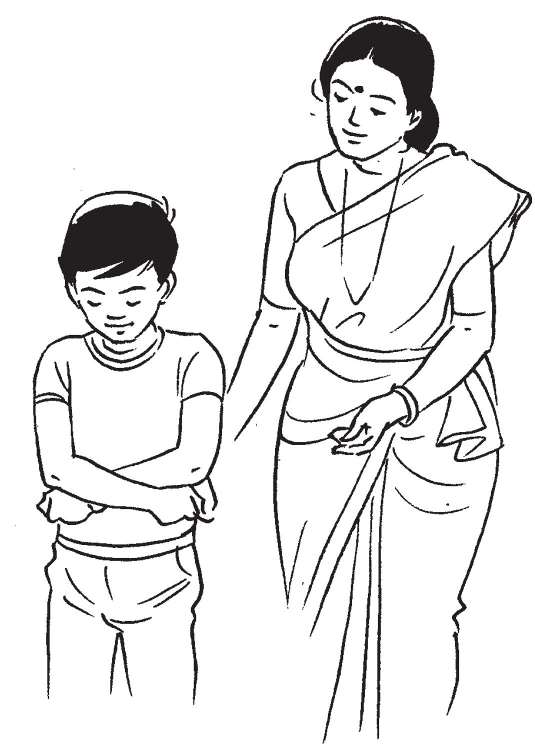


- ക്രമേണ അമ്മയുടെ കൈ എടുക്കുക എന്നിട്ട് കുട്ടിയോട് കൈ വലിക്കുവാൻ പറയുക, കുട്ടി ചെയ്യുന്ന ഓരോ കാര്യത്തിനും അവനെ അഭിനന്ദിക്കുക.

നോട്ട്: എപ്പോഴെങ്കിലും കുട്ടി ഷർട്ട് അഴിക്കണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അവനെ ഡ്രസ്സിംഗ് റൂമിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകുക. അതിനു ശേഷം ഷർട്ടിന്റെ ബട്ടൺ അഴിച്ചു കൊടുക്കുക, എന്നിട്ട് കുട്ടിയോട് തനിയെ ഷർട്ട് അഴിക്കുവാൻ പറയുക. അവൻ സ്വയം ചെയ്തു കഴിയുന്നതുവരെ കാത്തുനിൽക്കുക. സഹായം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ മാത്രം നൽകുക.

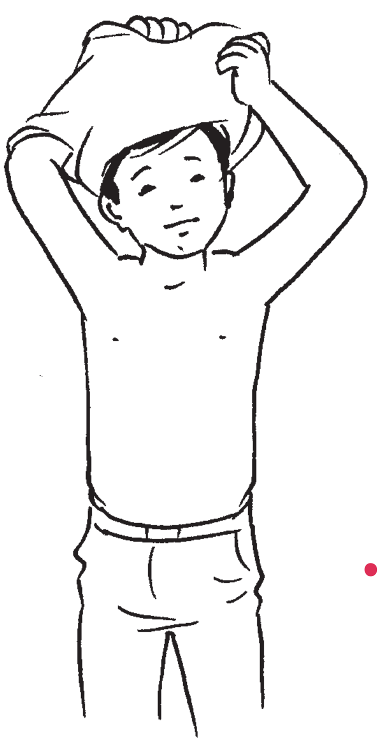
ബനിയൻ / ടീ ഷർട്ട് അഴിക്കൽ

- ബനിയന്റെ താഴത്തെ രണ്ട് അറ്റങ്ങളിൽ കൈ ക്രോസ്ചെയ്ത് പിടിപ്പിക്കുക



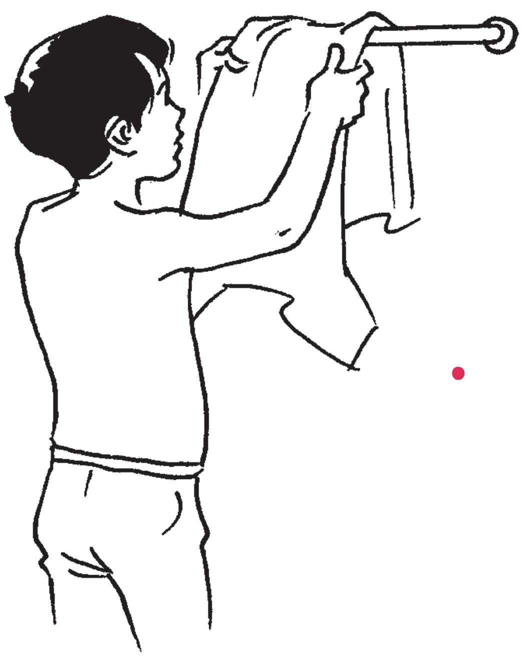
- ബനിയൻ നെഞ്ചുവരെ രണ്ട് കൈകൾകൊണ്ട് മുകളിലേയ്ക്ക് വലിക്കുക.

- ഒരുകൈയിൽ നിന്ന് ബനിയൻ പുറത്തേക്ക് വലിക്കുക.



- ബനിയൻ തലയ്ക്ക് മുകളിലൂടെ പുറത്തേയ്ക്കെടുക്കുക.

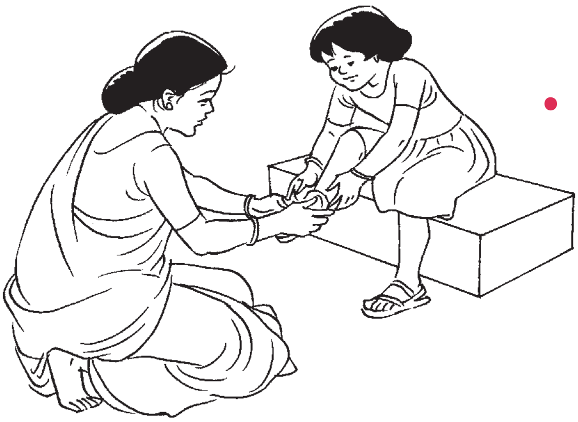
- ബനിയന്റെ കൈയുടെ ദ്വാരത്തിൽ നിന്ന് ഒരു കൈകൊണ്ട് മറ്റേകൈ എടുക്കുക.



- ബനിയൻ അഴിച്ചശേഷം യഥാസ്ഥാനത്ത് വെയ്ക്കുക.

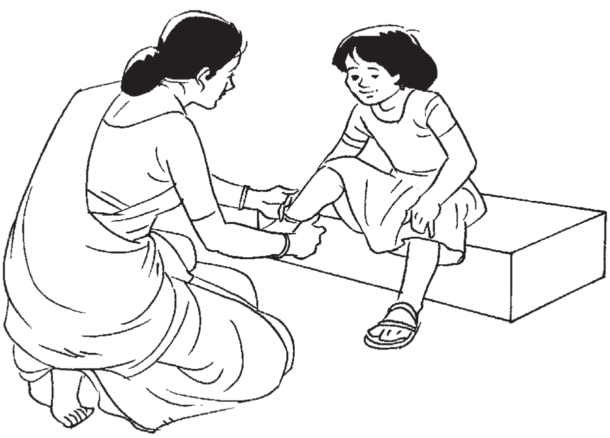
നോട്ട്: ഉടുപ്പ് അഴിക്കുമ്പോഴും ഓരോ ഘട്ടമായി പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും ആദ്യം കൈപിടിച്ച് ചെയ്യിപ്പിക്കുകയും ക്രമേണ അത് കുറച്ചുകൊണ്ട് വന്ന് പറഞ്ഞുചെയ്യിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് എല്ലാസഹായവും കുറച്ച്കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യണം. ഓരോ കാര്യം ചെയ്തത് വിജയപ്പിക്കുമ്പോഴും കുട്ടിയെ പ്രോത്സഹാപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരു കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാവും. വസ്ത്രം മാറ്റുമ്പോൾ സ്വകാര്യതയുടെ ആവശ്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടിക്ക് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാവുന്നതാണ്. കുട്ടിക്ക് അർത്ഥം മനസ്സിലാകുന്ന വിധത്തിൽ ചെറിയ വാചകങ്ങളായി എപ്പോഴും പറയണം, അതായത് ഓരോ സ്റ്റെപ്പ് പഠിപ്പിക്കുമ്പോഴും പറയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചുരുക്കി പറയണം. 'ഷർട്ട് വലിക്കൂ', 'തലയ്ക്ക് മുകളിലൂടെ എടുക്കു', 'കൈ പുറത്തെടുക്കൂ', 'നോക്കു കൈ പുറത്തെടുത്തു' അതു ശരിയാണ്' എന്നിങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് പഠിപ്പിക്കണം.

ഘട്ടം 3: ചെരിപ്പ് അഴിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം



- കുട്ടി ധരിച്ചിരിക്കുന്നത് ബക്കിളോടുകൂടിയ ചെരുപ്പാണെങ്കിൽ ആദ്യം ബക്കിൾ അഴിച്ച് കൊടുക്കണം. കുട്ടിയെ ഒരു സ്ഥലത്ത് ഇരുത്തിയതിനുശേഷം കുട്ടിയോട് കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം.

- അമ്മ കുട്ടിയുടെ വലതുകാൽ പിടിക്കുക. കുട്ടിയുടെ കൈ എടുത്ത് ചെരിപ്പിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് പിടിച്ച് താഴേയ്ക്ക് വലിക്കുവാൻ സഹായിക്കുക.



- ഇങ്ങനെതന്നെ ഇടതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക.

നോട്ട്: ചെരിപ്പ് അഴിച്ചതിനുശേഷം ശരിയായ സ്ഥാനത്ത്വെക്കാനുള്ള പരിശീലനം നൽകേണ്ടതാണ്. ഇത് ദിവസവും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പിന്നീട് കുട്ടി സ്വയം സ്ഥിരമായി അതുപോലെതന്നെ ചെയ്യുന്നതാണ്. കുട്ടിയുടെ ഓരോ ശ്രമത്തിനും വിജയത്തിനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

ഘട്ടം 4: സോക്സ് അഴിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം

ചെരിപ്പ്/ഷൂ അഴിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചതുപോലെ സോക്സ് അഴിക്കുന്നതിനുമുള്ള പരിശീലനവും നൽകേണ്ടതാണ്. ഉചിതമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് കുട്ടിയോട് ഇരിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

- സോക്സിന്റെ മുകളിലെത്തെ അറ്റം കുട്ടിയുടെ കൈകൊണ്ടു പിടിപ്പിക്കുക.

- കുട്ടിയുടെ തള്ളവിരൽ ഇടയിൽവെച്ച് സോക്സിൽ പിടിച്ച് കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി വരെ താഴേയ്ക്ക് വലിക്കുക.

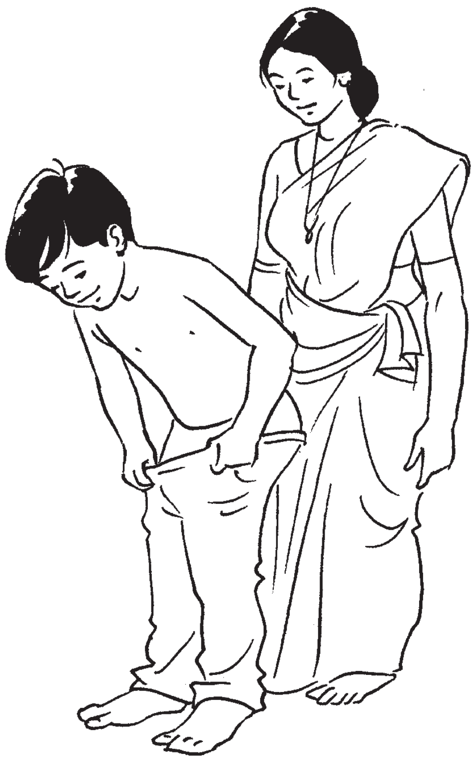
- കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റിവരെ സോക്സ് തള്ളിയതിന് ശേഷം വിരലുകളുടെ അറ്റത്തുനിന്ന് സോക്സ് വലിക്കുക.

നോട്ട്: കുട്ടിയുടെ ഓരോ ശ്രമത്തിനും അവനെ പുകഴ്ത്തി പറയുക. അമ്മയുടെ സഹായം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരണം പിന്നീട് കുട്ടി തനിയെ സോക്സ് അഴിക്കുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 5: വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം

പാന്റ്സ്, അടിവസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ ധരിക്കുക

- കുട്ടിയെ പാന്റ് ധരിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ എളുപ്പമുള്ള സ്റ്റെപ്പുകൾ ആദ്യം തുടങ്ങണം.
- ആ സ്റ്റെപ്പ് തുടങ്ങി അവസാനിക്കുന്നതുവരെ കുട്ടി നല്ലതുപോലെ പഠിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ അടുത്ത സ്റ്റെപ്പ് ചെയ്യാവൂ. അതായത് പാന്റ്സ് ഇടുന്ന അവസരിത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും മുകളിലോട്ട് വലിപ്പിക്കണം. ആ സ്റ്റെപ്പ് മുഴുവനായും കുട്ടിയെകൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കണം. ഈ സ്റ്റെപ്പ് എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ആ സ്റ്റെപ്പ് വിജയകരമായി എന്ന് പറയുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു.



- നല്ലതുപോലെ ചെയ്യുന്ന കുട്ടി ക്രമേണ അടുത്ത സ്റ്റെപ്പ് ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കാലിന്റെ മുട്ടിൽനിന്ന് പാന്റ് അരവരെ വലിക്കുന്നു. അവസാന സ്റ്റെപ്പ് സ്വന്തമായി പാന്റ് ധരിക്കുക എന്നതാണ്.

നോട്ട്: പല രക്ഷിതക്കാളും പറയുന്നത് 'തന്റെ കുട്ടിക്ക് സ്വയം വസ്ത്രം ധരിക്കുവാൻ കഴിയും. പക്ഷെ വളരെ സാവധാനമാണ് വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ടു ഞാൻ സാധാരണ അവനെ സഹായിക്കുന്നു.' ഒന്നിനും തിരക്കുകൂട്ടരുത്. കുട്ടി സ്വയം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവസരം നൽകുക. നമ്മൾ ഒരു പാട് തിരക്കിടുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് ചെയ്യുവാൻ പറ്റുന്ന കാര്യങ്ങൾ കൂടി ചെയ്യുവാൻ പറ്റില്ല. രക്ഷിതാക്കൾ ക്ഷമ കാണിക്കണം.

ഷർട്ട്/ബ്ലൗസ് ധരിക്കുന്നത്

- ഷർട്ടിന്റെ അകവും പുറവും തിരിച്ചറിയാൻ വേണ്ടി തുന്നലിന്റെ അടിഭാഗം കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.

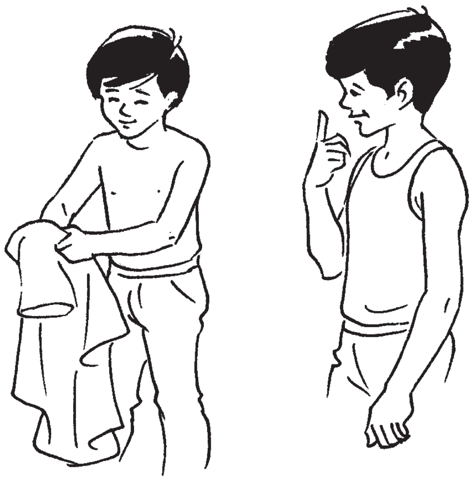
- പകുതിവരെ ഷർട്ടിന്റെ കൈയിടാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. പിന്നെ മുഴുവനും ഇടാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

- ഷർട്ടിന്റെ ബട്ടണിടുന്ന രണ്ടുഭാഗവും മുന്നിലായി ശരിയായി കൊുവരാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക.

നോട്ട്: തുടക്കത്തിൽ കുട്ടി പതുക്കെയും വൃത്തിയില്ലാതെയും ആയിരിക്കും വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത്. കുട്ടിക്ക് ഷർട്ടിന്റെ ശരിയായ മുൻഭാഗവും, പുറം ഭാഗവും മന സ്സിലാക്കാൻ പറ്റാതെ വരുന്നു. അവനെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തരുത്. കുട്ടി സ്വയം തൊട്ടു നോക്കിയും സ്വയം പരിശോധിച്ചും കാണുകയും ചെയ്യട്ടെ. അതുകൊണ്ട് കുട്ടി വസ്ത്രം ധരിച്ചത് ശരിയല്ലെന്നും ഡ്രസ്സ് അഴിച്ച് ശരിയായ രീതിയിൽ ധരിക്കണമെന്നും അവന് മനസ്സിലാകുന്നു.

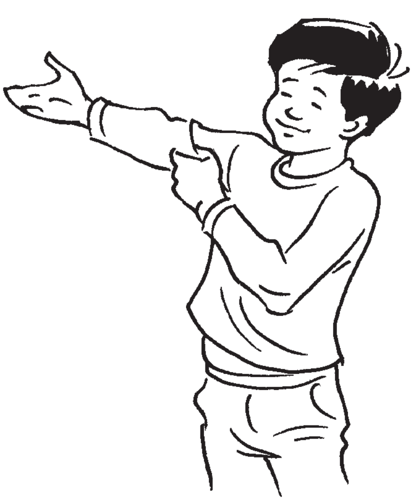
ബനിയൻ/ടീ ഷർട്ട്/ഉടുപ്പ് ഇവ ധരിക്കുന്ന സ്റ്റെപ്പുകൾ

- ടീ ഷർട്ടിന്റെ മുൻഭാഗം ഏതെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയതിനു ശേഷം എങ്ങനെ ഷർട്ട് പിടിക്കണമെന്നും, പിന്നീട് കൈ ദ്വാരത്തിലൂടെ ഇടുന്നതും വ്യക്തമായി കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.



- കൈ ഉയർത്തി ടീഷർട്ട് തലയ്ക്കു നേരെ താഴ്ത്തി ചുമൽവരെ ഇടുക.

- ടീഷർട്ടിന്റെ കൈയുടെ ദ്വാരത്തിലൂടെ ഒരുകൈ ഇടുക എന്നിട്ട് ടീഷർട്ടിന്റെ കൈ വലിക്കുക.

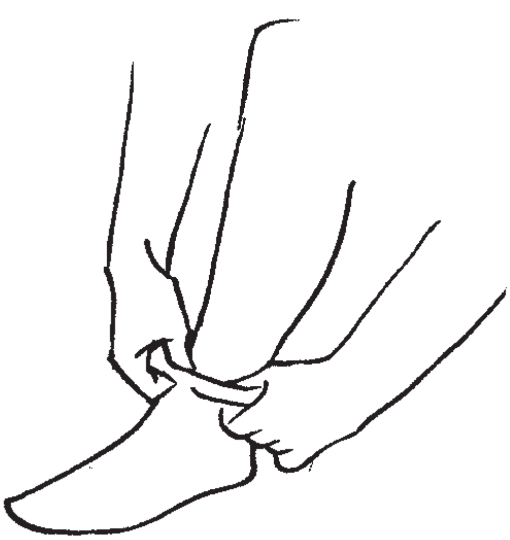


- അതുപോലെ തന്നെ മറ്റേ കൈയും ടീഷർട്ടിന്റെ കൈയുടെ ദ്വാരത്തിലൂടെ ഇടുക, കൈ വലിക്കുക.

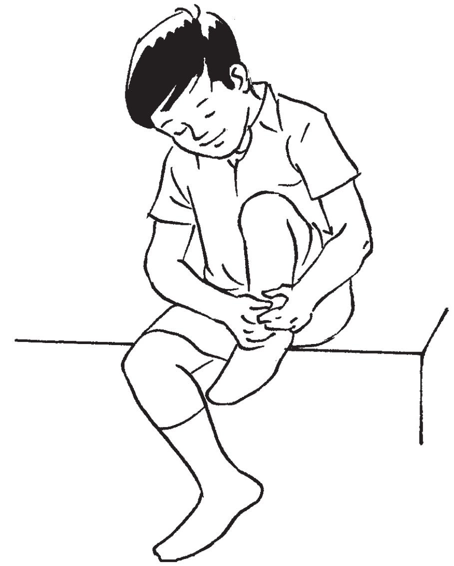
- ടീ ഷർട്ട് ശരിയായി വയറിന്റെ താഴെവരെ രണ്ട് കൈകൾകൊണ്ട് താഴേയ്ക്ക് വലിക്കുവാൻ കുട്ടിയോട് പറയുക.

ഘട്ടം 6: സോക്സ് ധരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം

- ഓരോ കാലിലും ധരിക്കേണ്ട സോക്സുകൾ തിരിച്ചറിയുക. അതിന് കുട്ടിക്കു കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് നമ്മൾ തന്നെ എടുത്തു കൊടുക്കുക. സോക്സ് ഉപ്പൂറ്റിക്ക് മുകളിലേക്ക് വലിച്ചുകയറ്റാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ എളുപ്പം.
- ആദ്യം സോക്സിനുള്ളിലേക്ക് വിരലുകൾ കടത്തുക.



- അതിനുശേഷം സോക്സ് ഉപ്പൂറ്റി വരെ വലിച്ച് കയറ്റുക.



- അതിനു ശേഷം സാവധാനം ഉപ്പൂറ്റിക്കു മുകളിലേക്കും സോക്സിന്റെ വായ്ഭാഗം രണ്ടു കൈയും ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചുകയറ്റുക.

ഘട്ടം 7: ചെരിപ്പ്/ഷൂ ധരിക്കുക

ചെരുപ്പ് ഇടുന്നതിനുള്ള സ്റ്റെപ്പുകൾ

- മറ്റുള്ളവരുടെ ചെരുപ്പുകളുടെ ഇടയിൽനിന്ന് കുട്ടി തന്റെ ചെരുപ്പ് കണ്ടുപിടിക്കണം.

- രണ്ട് ചെരുപ്പുകളും ശരിയായി കുട്ടിയുടെ മുന്നിൽവെക്കുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക.

- ചെരുപ്പ് അനുയോജ്യമായ കാലുകളിൽ ഇടുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

നോട്ട്:

- **കുട്ടി ചെരുപ്പ് ശരിയായിട്ട് ഇട്ടില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയോട് നടക്കുവാൻ പറയുക. നോക്കൂ, നടക്കുന്നത് ഒരു സുഖമില്ല, ചെരുപ്പുകൾ മാറ്റി ശരിയായി ഇടുവാൻ പറയുക, നോക്കു ഇപ്പോൾ നടക്കുവാൻ നല്ല സുഖമാണ്.**
- **കുട്ടിയുടെ ചെരുപ്പ് കുട്ടി തന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനു വേണ്ട പരിശീലനം നൽകണം.**
- **തള്ളവിരൽ ഇടുവാൻ പ്രത്യേക വളയമുള്ള ചെരുപ്പ് തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ചെരുപ്പ് ഇടുമ്പോൾ തള്ളവിരൽ ആ വളയത്തിനുള്ളിലായിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ചെരുപ്പുകൾ ചേർത്തു വെക്കുമ്പോൾ തള്ളവിരൽ ഇടുന്ന വളയം അടുത്തടുത്ത് വരണം എന്നു പഠിപ്പിക്കുക.**

ഷൂസ് ധരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം

- കെട്ടുന്ന ചരടില്ലാത്തതരം ഷൂസുകൾ ധരിക്കുവാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് എളുപ്പം. കുട്ടിയെ ആദ്യം ഒരു കസേരയിലോ, ഒരു സ്റ്റൂളിലോ സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് ഇരുത്തുക.
- ഇടതു കാലിലെയും വലതു കാലിലെയും ഷൂസുകൾ തിരിച്ചറിയാനായി ഷൂവിനുള്ളിൽ കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന ഏതെങ്കിലും അടയാളമിടുക. കാൽവിരലുകൾ ആദ്യം ഷൂവിനുള്ളലേക്ക് കടത്തുവാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. വിരലുകൾ കടത്തിയശേഷം കാൽപാദം മുഴുവനായി ഷൂസിനുള്ളിലേക്ക് കടത്തുവാൻ സഹായിക്കുക.

നോട്ട്: ആദ്യം ഒരുകാലിൽ ഷൂ ഇട്ടശേഷം അതേരീതിയിൽ മറുകാലിലും ഷൂ ധരിപ്പിക്കുക. രണ്ട് കാലിലും ഷൂ ധരിച്ചശേഷം കുട്ടിയെ നടത്തിച്ച് നോക്കുക. സ്വന്തമായി കുട്ടി ഷൂ ധരിക്കുവാൻ പഠിച്ച ശേഷം മാത്രം കെട്ടുവാൻ ചരടുള്ള ഷൂ ധരിക്കുവാൻ പരിശീലിപ്പിക്കണം.

ഘട്ടം 8: സിബ്ബ് അഴിക്കുക/ഇടുക

സിബ്ബഴിക്കുക, സിബ്ബടുക എന്നിവയുടെ പരിശീലനം

സിബ്ബഴിക്കൽ

- തുടക്കത്തിൽ നാലിൽ ഒരുഭാഗം സിബ്ബഴിക്കുവാൻ കുട്ടിയെ പരിശീ ലിപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം പകുതിവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. അതിനു ശേഷം മുക്കാൽ ഭാഗം സിബ്ബഴിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുക. അവസാനമായി സിബ്ബ് മുഴുവനായും അഴിക്കുവാൻ പരിശീലിപ്പിക്കണം.

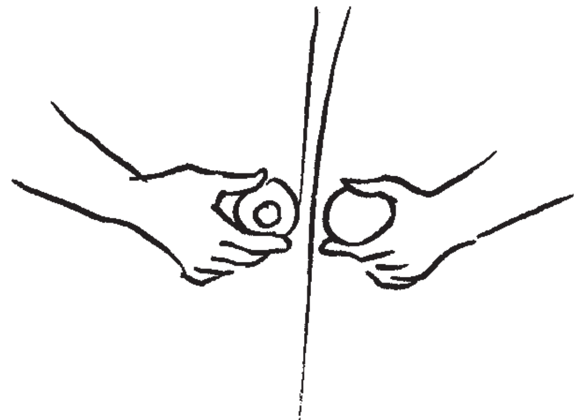
സിബ്ബിടൽ

- ആദ്യം സിബ്ബ് മുഴുവനായും ഒരുകൈകൊണ്ട് മുറുക്കി പിടിക്കുക എന്നിട്ട് മറ്റേ കൈകൊണ്ട് സിബ്ബ് മുകളിലേക്ക് വലിക്കുക.

- സിബ്ബ് എങ്ങിനെയാണ് മുകളിലേയ്ക്ക് പോകുന്നത് എന്നും, രണ്ടുഭാഗവും കൂടി നിൽക്കുന്നത് എങ്ങിനെയെന്നും കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. എന്നിട്ട് സിബ്ബ് മുകളിലേക്ക് വലിപ്പിക്കുക.

നോട്ട്: സിബ്ബിടുന്ന സമയത്ത് കുടുങ്ങിപോകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അഥവാ കുടുങ്ങിപ്പോയാൽ കുട്ടിക്ക് വേണ്ട ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുകയും, സഹായിക്കുകയും ചെയ്യണം. കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഘട്ടം 9: ബട്ടണിംഗ്

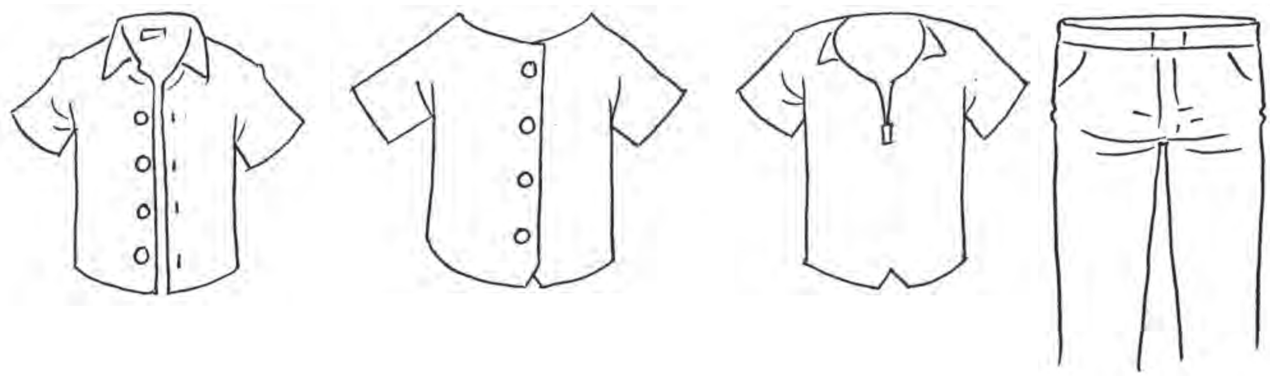


- കുട്ടിക്ക് ബട്ടണിടുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വലിയ ബട്ടണുകളോ സിബ്ബോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

- തുടക്കത്തിൽ ബട്ടണിങ്ങ് പഠിക്കുമ്പോൾ വലിയ ബട്ടൺ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ക്രമേണ വലുപ്പം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരണം. കുട്ടി ശരിയായി ബട്ടൺ ഇടുകയാണെങ്കിൽ സാധാരണ വലിപ്പത്തിലുള്ള ബട്ടണുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

- കുട്ടി ധരിച്ച ഷർട്ടിൽതന്നെ പഠിപ്പിച്ചാൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് പഠിക്കാൻ സാധിക്കും.
- ആദ്യം വയറിന്റെ നേരെയുള്ള ബട്ടൺ ഇടുവാനും അഴിക്കുവാനും പഠിപ്പിക്കുക, അതിനുശേഷം മറ്റ് ബട്ടണുകൾ ഇടുവാൻ പഠിപ്പിക്കാം.
- തള്ളവിരൽ ഉപയോഗിച്ച് ബട്ടൺ പിടിച്ച് മറ്റേ കൈകൊണ്ട് ദ്വാരത്തിലേക്ക് ബട്ടൺ കടത്തുക. തുടക്കത്തിൽ ബട്ടണിങ്ങ് പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ബട്ടൺ ഇടുന്ന ദ്വാരവും ബട്ടണും ലൂസാക്കിവേണം ഡ്രസ്സിൽ പിടിപ്പിക്കേണ്ടത്. ഇല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് ബട്ടൺ ഇടുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുവരും. പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം സാധാരണപോലെ ബട്ടൺ ഷർട്ടിൽ പിടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- പാന്റ്, ബെൽറ്റ് ഇവ കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ കൊടുക്കുക. പാന്റിന്റെ ബെൽറ്റിടുന്ന വളയത്തിലൂടെ ഇട്ട് പരിശീലിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് പാന്റ് ധരിച്ചതിനുശേഷം ബെൽറ്റ് ഇടാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഹുക്കുകൾ ഇടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വെൽകോ (ഒട്ടിക്കുന്നത്) പോലെ എളുപ്പത്തിൽ പിടിപ്പിക്കാവുന്ന സാധനങ്ങൾ വസ്ത്രത്തിൽ പിടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- പാവാട, പൈജാമ, റിബൺ, ഷൂലേസ്, എന്നിവ കെട്ടേണ്ട ആവശ്യമുണ്ട്. കുട്ടിക്ക് ഇത് പഠിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലനത്തിന് സമയം പാഴാക്കരുത്. കെട്ടുന്ന സ്ഥാനത്ത് എളുപ്പത്തിലുള്ളവ പിടിപ്പിക്കുക. അതായത് പാവാട, പൈജാമ ഇവയ്ക്ക് കെട്ടുന്നതിനുപകരം ഇലാസ്റ്റിക് വെയ്ക്കാവുന്നതാണ്. റിബണിനു പകരം റബ്ബർബാൻഡ് മുടിയിലിടാവുന്നതാണ്. ഷൂ, ചെരിപ്പ് ഇവയിൽ ഒട്ടിക്കാവുന്ന വെൽകോ പിടിപ്പിച്ചത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 10: വിവിധ തരം വസ്ത്രങ്ങൾ



ഘട്ടം 11: വസ്ത്രം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക

കുട്ടി വസ്ത്രം സ്വയം ധരിക്കുവാൻ പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോഴും ധരിച്ച വസ്ത്രം വൃത്തിയായി തന്നെ സൂക്ഷിക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കണം.

വസ്ത്രങ്ങൾ കൂടുതൽ കാലം ഉപയോഗിക്കണമെന്നും ശ്രദ്ധയോടെ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണമെന്നും കുട്ടിയോട് പറഞ്ഞുമനസ്സിലാക്കണം.

അനുബന്ധം

വസ്ത്ര ധാരണ പരിശീലനം നൽകുന്നതിന് മുൻപ് കുട്ടിക്ക് താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

- കുട്ടിക്ക് കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് വസ്ത്രം പിടിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.
- കുട്ടിക്ക് വസ്ത്രങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.
- സ്വന്തമായി വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിന് ശരിയായ രീതിയിൽ കൈയും ചുമലും ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.
- കുട്ടിക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ.

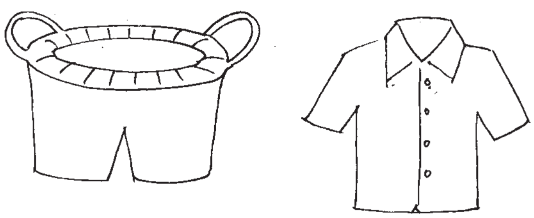
മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലനം തുടങ്ങാം. ഇല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ആദ്യം നൽകി, കഴിവ് നേടുന്ന മുറക്ക് വസ്ത്ര ധാരണ പരിശീലനത്തിനുള്ള പരിശീലനം ആരംഭിക്കാം.

വസ്ത്രം ധരിക്കുമ്പോൾ കൈയുടെയും ചുമലിന്റെയും ചലനം ശരിയല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

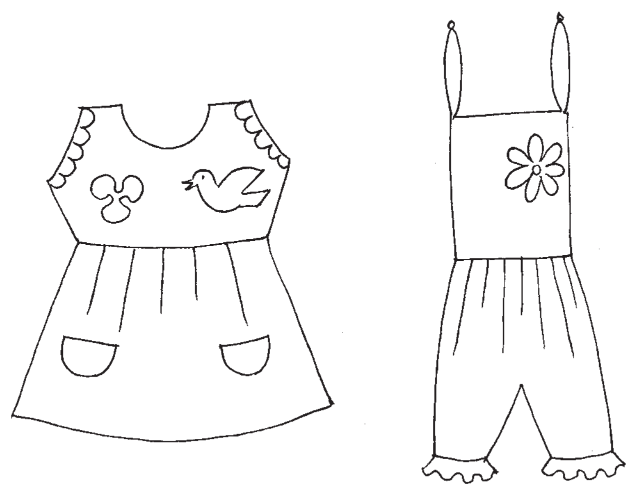
- വസ്ത്രത്തിന്റെ മാതൃകയിൽ മാറ്റം വരുത്തണം.
- ബട്ടണുകൾ വസ്ത്രത്തിന്റെ പിന്നിൽ വെക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- വസ്ത്രങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ ധരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ അവ തയ്പ്പിക്കണം.

വസ്ത്രധാരണം എളുപ്പം ചെയ്യാനുള്ള ആശയങ്ങൾ

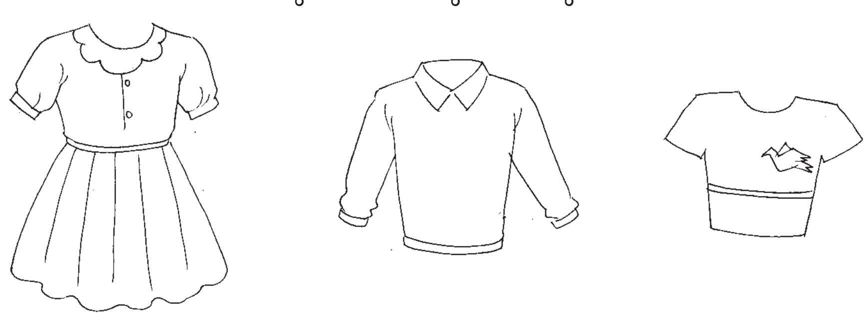
ഇലാസ്റ്റിക് അരക്കെട്ടോടു കൂടിയ വസ്ത്രങ്ങൾ



ചുരുങ്ങിയ എണ്ണം കുടുക്കുകൾ



മുൻഭാഗം തുറക്കാവുന്നത്



തുടക്കത്തിൽ ഉടുപ്പിന്റെ മുൻഭാഗവും പിൻഭാഗവും അകവും പുറവും വേർതിരിച്ചറിയാൻ വസ്ത്രത്തിൽ ഒരടയാളം തുന്നുക.