ഒരുക്കൽ

ഒരു വ്യക്തിക്ക് സമൂഹത്തിൽ അംഗീകാരം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ കാഴ്ചയിൽ വൃത്തിയായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സമൂഹത്തിൽ അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നതിന് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനും വൃത്തി അത്യാവശ്യമാണ്. സാധാരണ കുട്ടികൾ ഒരുങ്ങുന്നകാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കണ്ട് മനസ്സിലാക്കി സ്വയം ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ബുദ്ധിപരമായ പ്രയാസങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇത് വളരെ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരുങ്ങുന്നതിന് കുട്ടിയെ ഘട്ടം ഘട്ടമായി പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരിശീലന ഘട്ടങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ഘട്ടം 1 : മുഖം കഴുകൽ
ഘട്ടം 2 : മുടി ചീകുക
ഘട്ടം 3 : പൗഡറിടുന്ന വിധം
ഘട്ടം 4 : പൊട്ടുതൊടൽ
ഘട്ടം 5 : നഖം വെട്ടുക
ഘട്ടം 6 : ആർത്തവകാല ശുചിത്വം

ഘട്ടം 1 : മുഖം കഴുകൽ

- കുഞ്ഞ് കാൺകെ നിങ്ങളുടെ മുഖം കഴുകുക.
- കൈനിറയെ വെള്ളമെടുത്ത് മുഖത്ത് ഒഴിക്കാൻ അവളോട് പറയുക.
- സോപ്പ് തേയ്ക്കുക.
- സോപ്പുപത പൂർണ്ണമായും പോകുന്ന തുവരെ കൈയിൽ വെള്ളമെടുത്ത് മുഖത്ത് ഒഴിക്കാൻ കുട്ടിയോട് പറയുക.
- മുഖം തുടയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

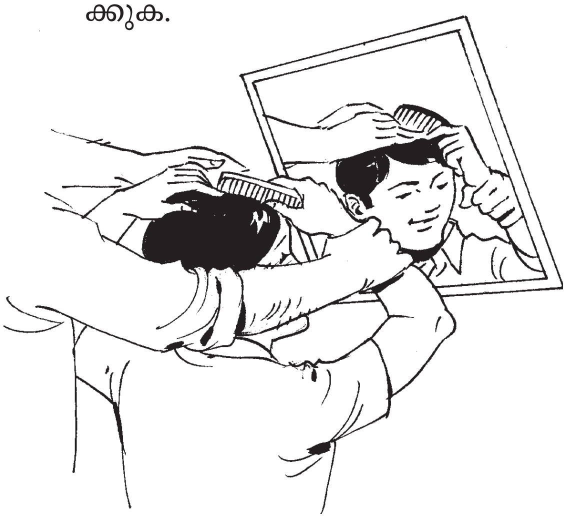
- **സോപ്പ്, തോർത്ത്, വെള്ളംനിറച്ച ബക്കറ്റ്, മഗ്ഗ് എന്നിവ കുട്ടിക്ക് എടുക്കാൻ പറ്റുന്ന സ്ഥലത്താണോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തമാക്കുക.**
- **നിത്യവും രാവിലെയും വൈകിട്ടും കുഞ്ഞ് മുഖംകഴുകണമെന്നത് ഒരു പതിവാക്കുക.**
- **മുഖത്ത് സോപ്പ് പുരട്ടാൻ വേണ്ടി കണ്ണടയ്ക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വെള്ളം നിറച്ച മഗ്ഗ് കുട്ടിക്ക് എത്താവുന്നിടത്ത് ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.**
- **പരിശീലനം പടിപടിയായി നടത്തുക. ഒറ്റമാത്രയിൽ എല്ലാം കൂടി പരിശീലിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.**
- **കാണാൻ എന്തൊരു വൃത്തി, സുന്ദരിക്കുട്ടി എന്നൊക്കെപ്പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ പ്രശംസിക്കുക.**

ഘട്ടം 2 : മുടിചീകുക

2 (a) നീളം കുറഞ്ഞ മുടി ചീകുന്ന വിധം
2 (b) നീളം കൂടിയ മുടി ചീകുന്ന വിധം

2 (a) നീളം കുറഞ്ഞ മുടി ചീകുന്ന വിധം

- കുട്ടിയോട് കണ്ണാടിയിൽ അവന്റെ മുടി നോക്കാൻ പറയുക
- കുട്ടിക്ക് മുടിചീകുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക
- നിങ്ങൾ മുടി ചീകിക്കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ ചിപ്പ് കൊടുക്കുക. അത് ശരിയായി പിടിക്കാൻ സഹായിക്കുക.



- അവന്റെ കൈയിൽ നമ്മുടെ കൈവെച്ച് നെറുകയിൽ നിന്ന് താഴേക്ക് ചീകി കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. ചീകുന്നത് കണ്ണാടിയിൽ കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- മുടിയുടെ ഓരോ ഭാഗവും ചീകിക്കുക. പുറകുവശം കൂടി ചെയ്യിക്കുക.
- മുടിചീകൽ പരിശീലിപ്പിക്കുമ്പോൾ കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിർത്തിവേണം ചെയ്യിക്കാൻ.

- ക്രമേണ സഹായം പിൻവലിക്കുക.

- സുന്ദരക്കുട്ടൻ, മിടുക്കൻ എന്നിങ്ങനെ ഓരോ പ്രവർത്തിക്കും പ്രോൽസാഹനം നൽകുക.

നീളം കുറഞ്ഞ മുടി എളുപ്പത്തിൽ ചീകാവുന്നത് കൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് നീളം കുറഞ്ഞ മുടിയാണ് നല്ലത്.

2 (b) നീളം കൂടിയ മുടി ചീകുന്ന വിധം

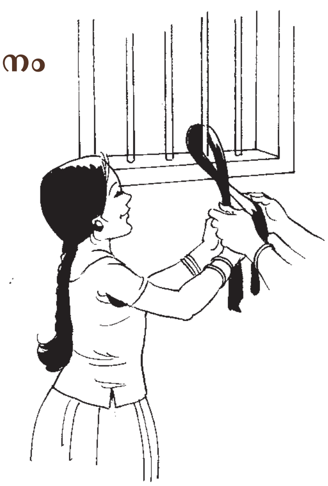
1. നീളം കൂടിയ മുടി ചീകി പഠിക്കുന്നതിന്റെ പരിശീലനം

- കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിൽക്കുക.
- ശരിയായ വിധത്തിൽ ചീപ്പ് പിടിക്കുക.
- മുടി രണ്ടായി പകുക്കുക.
- മുടിചീകുന്നത് തലയോട്ടിയിൽനിന്ന് തുടങ്ങുക.
- മുടിയിലെ കെട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കുക (ഇല്ലാതാക്കുക).
- മുടി പിന്നിയിടുക.
- റിബൺ (ക്ലിപ്പ്) എടുത്ത് മുടി കെട്ടുക.

2. പിന്നൽ അഴിക്കുന്നതിന്റെ പരിശീലനം

- പിന്നിയിടാൻ പഠിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പിന്നലഴിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതാണ് എളുപ്പം.
- സഹോദരിയുടെയോ, പാവയുടെയോ മുടിയിൽ പിന്നലഴിച്ച് പഠിക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ അനുവദിക്കുക.
- കുഞ്ഞിനെ അവളുടെ സഹോദരിയുടെ പുറകിൽ നിർത്തി, അവളുടെ കൈ പിടിച്ച് എങ്ങനെയാണ് പിന്നലഴിക്കുന്നത് എന്ന് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. ഇത് പല തവണ അവൾ പരിശീലിക്കട്ടെ.
- സാവകാശം സഹായം പിൻവലിക്കുക.

3. നീളം കൂടിയ മുടി പിന്നിയിടുന്നതിന്റെ പരിശീലനം



- മൂന്ന് നിറത്തിലുള്ള മൂന്ന് റിബൺ എടുക്കുക, അതൊരുമിച്ച് ജനാലയുടെ കമ്പിയിൽ കെട്ടിയിടുക.
- ഈ റിബൺ എങ്ങനെയാ പിന്നിയിടുന്നതെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. ഏതൊക്കെ നിറത്തിലുള്ള റിബണാണ് ആദ്യം കയ്യിൽ എടുക്കുന്നതെന്ന് കുട്ടിയെ കാണിച്ച് കൊടുക്കുക, അപ്പോൾ അവൾക്ക് മനസ്സിലാകുമല്ലോ ഏത് ഭാഗത്തെ മുടിയാണ് കയ്യിലെടുക്കേണ്ടതെന്ന്.
- അവൾ പിന്നിയിടാൻ പഠിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ ഒരേ നിറത്തിലുള്ള മൂന്ന് റിബൺ കൊടുത്ത് അത് പിന്നിയിടാൻ പറയണം. അതിന് ശേഷം വൂളൻ നൂൽ കൊടുത്ത് അത് മൂന്ന് ഭാഗമാക്കി പിന്നിയിടാൻ പറയണം.
- കുട്ടിക്ക് നമ്മുടെ മുടി കാണിച്ച് കൊടുത്ത് അത് പിന്നിയിടാൻ പറയണം അല്ലെങ്കിൽ പാവകുട്ടിയെ കൊടുത്ത് അതിന്റെ മുടി പിന്നിയിടാൻ പറയുക.

- കുട്ടി കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിന്ന് മുടിചീകുമ്പോൾ നമ്മൾ ചെന്ന് അവളുടെ മുടി പകുതിയോളം പിന്നിയിട്ട് കൊടുക്കുക എന്നിട്ട് അത് മുൻഭാഗത്തേയ്ക്ക് ഇട്ടിട്ട് ബാക്കി അവളോട് ചെയ്യാൻ പറയുക. അങ്ങിനെ ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യിപ്പിച്ചാൽ നമ്മുടെ സഹായമില്ലാതെ അവൾ മുടി പിന്നിയിട്ടോളും.
- പിന്നിയിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ മുടി കുടുക്കി ക്ലിപ്പിട്ട് ഉറപ്പിക്കുന്നത് പരിശീലിപ്പിക്കുക.

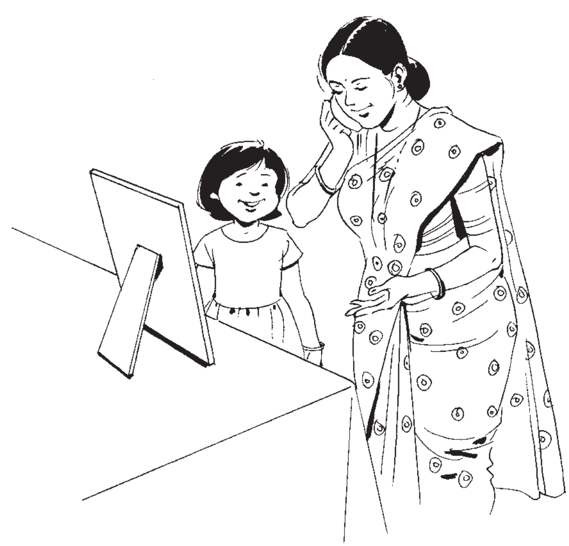
മുടി ചീകുന്നതിന് മുൻപ് മുടിയിലെ കുരുക്കുകൾ അഴിക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ സഹായിക്കുക. കുഞ്ഞിന് സ്വന്തമായി പിടിക്കാൻ സൗകര്യമുള്ള ഒരു വലിയ ചീപ്പ് കൊടുക്കുക. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും മുടി ചീകുന്നതിന് പരിശീലനം നൽകുക.

മുടി ചീകുന്നത് പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പെ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ

- ശരിയായ ചീപ്പ് തിരെഞ്ഞെടുക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ വിരൽ ചലിപ്പിക്കുവാൻ പറ്റുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- തലയോട്ടി മുതൽ മുടിയുടെ അറ്റം വരെ മുടിചീകാനുള്ള കൈയുടെ ശരിയായ ചലനം ഉണ്ടോന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഘട്ടം 3 : പൗഡറിടുന്ന വിധം

- പഫ് ഉപയോഗിച്ച് എങ്ങിനെയാണ് പൗഡറിടുന്നതെന്ന് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി അതേപോലെ ചെയ്യാൻ കട്ടിയോട് പറയുക.



- പൗഡറിന് നല്ല മണമാണെന്ന് പറഞ്ഞ് ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

- ടിവിയിലും റേഡിയോയിലും മാസികകളിലും കാണുന്ന പൗഡറിന്റെ പരസ്യങ്ങളിലേക്ക് കുഞ്ഞിന്റെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നത് വഴി ഈ പ്രക്രിയയിൽ കുഞ്ഞിന് താത്പര്യം വളരും.

വ്യത്യസ്തതരം പൗഡറുകളുടെ പേരുകൾ കുഞ്ഞിനെ പരിചയപ്പെടുത്തുക. പൗഡറുകളുടെ മണത്തിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കിക്കുക.

ഘട്ടം 4 : പൊട്ടുതൊടൽ

- പല വലിപ്പത്തിലുള്ള പൊട്ടുകൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- നിങ്ങൾ പൊട്ടുതൊടുന്നത് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- കുട്ടിയെ കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിർത്തുക.
- കുട്ടിയുടെ കൈപിടിച്ച് പൊട്ടു തൊടാൻ സഹായിക്കുക.
- ക്രമേണ സഹായം പിൻവലിക്കുക. വ്യത്യസ്തതരം പൊട്ടുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- കാണാൻ എന്തൊരു ഭംഗി, സുന്ദരിക്കുട്ടി എന്നൊക്കെപ്പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ പ്രശംസിക്കുക.

ഘട്ടം 5 : നഖം വെട്ടുക

നെയിൽകട്ടർ ഉപയോഗിച്ച് നഖംവെട്ടുന്നതിനെപ്പറ്റിയും വിരൽ മുറിയാതെ എങ്ങിനെ നഖംവെട്ടാൻ പറ്റുമെന്നും, നഖത്തിനുള്ളിൽ അഴുക്കായാലുള്ള പ്രശ്നത്തെപറ്റിയും നല്ല ആരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ നഖം വൃത്തിയായിരിക്കേണ്ട തിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റിയും ശരിയായ വിധത്തിൽ നഖം മുറിച്ചില്ലെങ്കിലും ശരിയായ വിധത്തിൽകൊണ്ടു നടന്നില്ലെങ്കിലുള്ള പ്രയാസങ്ങളെപ്പറ്റിയും കുട്ടിയിൽ ബോധം ഉണ്ടാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

നഖംവെട്ടാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

- നെയിൽകട്ടർ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ നഖം മുറിക്കുന്നത് കാണാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക. ശരിയായ വിധത്തിൽ ഇത് ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ വിരൽ മുറിയാനും രക്തം വരാനും വേദനയുണ്ടാവാനും സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് കുട്ടിയോട് പറയുക.
- സമപ്രായക്കാർ നഖം മുറിക്കുന്നത് കാണാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക.

- കുട്ടിക്ക് അനുയോജ്യമായ നഖംവെട്ടി തിരഞ്ഞെടുത്ത് അതെങ്ങിനെ തുറക്കണ മെന്നും അതെങ്ങനെ ഉപയോഗി ക്കണമെന്നും എങ്ങിനെ അടയ്ക്കണമെന്നും കുട്ടിക്ക് കാണിച്ച് കൊടുക്കുകയും പരിശീലിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ആദ്യംതന്നെ കുട്ടിയെ സ്വന്തം നഖം സ്വയം മുറിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കരുത്, ആദ്യമായി ഇലകൾ, കടലാസുകൾ എന്നിവ നഖംവെട്ടി ഉപയോഗിച്ച് മുറിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.

- കുട്ടി സ്വയം നഖംവെട്ടാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ നഖംവെട്ടി അമരുന്നതിന് മുമ്പ് അത് വെച്ചത് ശരിയായ ഭാഗത്താണോ എന്ന് നോക്കുക. ആദ്യം തള്ളവിരലിൽ നിന്ന് നഖം വെട്ടാൻ തുടങ്ങുക.
- നെയിൽകട്ടർ അമർത്താൻ വേണ്ടി നമ്മൾ സഹായിക്കുക. പേപ്പറിലേക്കോ തുണിയിലേക്കോ നഖം വെട്ടിയിടുക.
- ശരിയായ വിധത്തിൽ വലത് കൈകൊണ്ട് നഖംവെട്ടാൻ പഠിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ ഇടത് കൈ ഉപയോഗിച്ച് നഖംവെട്ടാനും പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടി വൃത്തിയായി നഖംവെട്ടി ക്കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടിയെ പുകഴ്ത്താൻ മറക്കരുത്. കുട്ടിയോട് നഖം കടിക്കരുതെന്നും കത്തി, കത്രിക, ബ്ലേഡ് ഇവ ഉപയോഗിച്ച് നഖം വെട്ടരുത് എന്നും പറയുക.

ഘട്ടം 6 : ആർത്തവകാല ശുചിത്വം

സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ആർത്തവകാലശുചിത്വത്തിന് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. സാധാരണ പെൺകുട്ടികൾ കൗമാര പ്രായമാകുമ്പോഴേക്കും അമ്മമാരിൽനിന്നോ, സുഹൃത്തുക്കളിൽനിന്നോ, പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ വായിച്ചോ ആർത്തവകാല ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നേടുന്നു. എന്നാൽ ഭിന്നശേഷി പെൺകുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ മാത്രമാണ് ഈ അറിവ് ലഭിക്കുന്നത്. ആർത്തവം എന്താണെന്നതിനെപ്പറ്റി അറിവില്ലായ്മ, പാഡ് ധരിക്കാനുള്ള താൽപര്യക്കുറവ്, സ്വകാര്യതയുടെ ആവശ്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവില്ലായ്മ, ആർത്തവസമയത്തുള്ള ശാരീരിക വേദനകൾ, അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവ ഇവർ ഈ സമയത്ത് നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണ്. ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന നിരന്തര പരിശീലനത്തിലൂടെ ഭിന്നശേഷി പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആർത്തവകാലശുചിത്വം ശീലിക്കുന്നതിൽ കഴിവ് നേടാൻ കഴിയും.

രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള സൂചന

ഈ കാര്യത്തിന് പരിശീലനം കൊടുക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് അത്യാവശ്യമാണ്. മാത്രമല്ല കുട്ടികൾക്ക് കൈകളുടെ ഏകോപനം അത്യാവശ്യമാണ്.

പരിശീലന ഘട്ടങ്ങൾ

- അടിവസ്ത്രം ധരിക്കാനും, മാറ്റാനും, കഴുകാനും, ഉണക്കാനും പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- പരിശീലകർ കലണ്ടറിൽ ദിവസം അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഏകദേശം ആർത്തവം ആവാൻ സാധ്യതയുള്ള ദിവസം കൂടി അടയാളപ്പെടുത്താൻ മറക്കരുത്. എന്നിട്ട്

അതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ആർത്തവം തുടങ്ങുന്നതിന് രണ്ട് മൂന്ന് ദിവസം മുമ്പേ തുടങ്ങണം.

- കുട്ടിയുടെ അസ്വസ്ഥത, വേദനകൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് കലണ്ടറിൽ ദിവസം വായിക്കാനറിയുമെങ്കിൽ അവളെ കൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിപ്പിക്കുക.
- പാഡ് അടിവസ്ത്രത്തിൽ ശരിയായ സ്ഥലത്ത് വയ്ക്കുക.
- കൂടുതൽ നനവ് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പാഡ് മാറ്റാൻ കുട്ടിയോട് പറയണം.
- ചരടിൽ നിന്ന് തുണി അഴിക്കാൻ നമ്മൾ സഹായിച്ചു കൊടുക്കുക. എന്നിട്ട് കുട്ടിയോട് അത് മടക്കി ചവറ്റ് കൊട്ടയിൽ ഇടാൻ പറയുക.
- നമ്മുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ഷെഡി അവളെ കൊണ്ട് കഴുകിപ്പിച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കുക. തുടക്കത്തിൽ എല്ലാം സഹായിച്ച് കൊടുക്കുക. കാലക്രമേണ നമ്മുടെ സഹായം കുറയ്ക്കുക.
- തുണികൊണ്ടുള്ള പാഡാണെങ്കിൽ ആദ്യം തന്നെ തുണി കൊണ്ടുള്ള പാഡിലെ കെട്ടഴിക്കുക. എന്നിട്ട് പുതിയ പാഡ് കെട്ടിയ ശേഷം ഈ അഴിച്ചുവച്ച പാഡിൽ ചൂട് വെള്ളം ഒഴിക്കുക. അപ്പോൾ തന്നെ കറയുടെ പകുതി ഭാഗവും വൃത്തിയാവും എന്നിട്ട് കുട്ടിയോട് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് അത് വൃത്തിയാക്കി ഉണക്കാൻ പറയുക.
- ഈ അവസരത്തിൽ കുട്ടിക്ക് വല്ലാത്ത വേദന ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കടയിൽ നിന്നും വാങ്ങാൻ കഴിയുന്ന പാഡുകളുടെ ഉപയോഗം പരിശീലിപ്പിക്കുക.

ആർത്തവകാല ശുചിത്വത്തിനെപ്പറ്റി തുടർച്ചയായി ശരിയായ പരിശീലനം ഉണ്ടെങ്കിൽ ബുദ്ധിപരിമിതിയുള്ള കുട്ടിക്കും വൃത്തിയായി നടക്കാൻ കഴിയും.