

குறிப்பு பக்கம்

பிறர் உதவியின்றி கழிப்பறையை உபயோகிப்பதற்கான வழிகள்

குழந்தைகளுக்கு கழிப்பறை தேவைகளை சுயமாக பூர்த்தி செய்ய முடியும்போது அவர்களுக்கு சுதந்திரம் மற்றும் சுய கவரவ உணர்வும் ஏற்படுகிறது. கழிப்பறை பயிற்சி சில வேளைகளில் கடினமாக இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தை எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும், உதவியின்றி கழிப்பறை உபயோகப் படுத்துவதை எளிதாக்கும் என்பதை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு கழிப்பறை பயிற்சியை துவங்கும் முன்பு, கீழ் காணும் அடையாளக் குறிப்புகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் குழந்தையின் உள்ளாடை குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது உலர்ந்து இருக்கிறதா?
- உங்கள் குழந்தைக்கு இதில் ஆர்வம் உள்ளதா? [எ.கா. தண்ணீர் திறந்துவிடுதல்]
- குழந்தை தன்னுடைய உள்ளாடை அழுக்காகிவிட்டது, மாற்ற வேண்டுமென்பதை வார்த்தையினால் சொல்கிறதா அல்லது செய்கை மூலம் காண்பிக்கிறதா?
- உங்கள் குழந்தை கழிப்பறை ஆசனத்தில் தான் அணிந்திருக்கும் ஆடையுடன் உட்காருகிறதா?
- உங்களது குழந்தை, இதே சைகையையே தான் மற்ற உதவியாளர்களிடமும் காண்பிக்கிறதா?

கழிப்பறை பயன்படுத்துவதற்கு தயாராக இருப்பதை சில சைகைகளின் மூலம் உங்களுடைய குழந்தை காண்பிக்கிறது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அதற்கு தயார் செய்வதற்கும் அதனால் வெற்றியடைவதற்கும் இதோ சில குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வழிமுறை 1: தயார்படுத்துதல்

- இந்த பயிற்சியை துவங்குவதற்கான தேதியை முதலில் தீர்மானித்து, குழந்தையை பாதுகாக்கும் மற்றவர்களிடமும் இந்த பயிற்சியைப் பற்றி ஆலோசிக்க வேண்டும். அந்த 'சிறப்பான நாளை' நாட்காட்டியில் குறியிட்டு வைத்து உங்களுடைய குழந்தைக்கும் அதை தெரிவிக்கலாம்.
- அந்த 'சிறப்பான நாள்' நெருங்க நெருங்க கழிப்பறையில் நல்ல சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள். அங்கு இசை

இசைக்கப் பட்டோ அல்லது பொம்மைகளுடன் விளையாடவைத்தோ பழக்கலாம். வண்ண ஸ்டிக்கர்களை ஒட்டியோ, உங்கள் குழந்தையின் கைவண்ணங்களை வைத்தோ, அல்லது அவனுக்கு பிடித்த தொலைக்காட்சி கதாபாதிரத்தின் பொம்மையைக் கொண்டோ அந்த அறையை அலங்கரிக்கலாம்.

- அனைத்து உள்ளாடை மற்றும் கழிப்பறை துணிகள் எல்லாவற்றையும் அந்த அறைக்கு மாற்றி வைத்துவிடுங்கள். இப்போது அது கழிப்பறையாக இல்லாமல் ஒரு மகிழ்ச்சியூட்டும் சூழ்நிலையாக மாறியிருக்கும்.
- ஒரு கைப்பிடி வளையத்தை கழிப்பறை ஆசனத்திற்கு மேலே பொருத்தி விடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை ஆசனத்தின் மீது சவுகரியமாக உட்காருவதையும், பாதுகாப்பாக பிடித்துக்கொள்ளவதையும் உறுதி செய்வது முக்கியமாகிறது.
- கம்மோடு போன்ற சிறிய கழிப்பறை ஆசனத்தை பயன்படுத்த நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் பயிற்சி என்பது கட்டாயமாக கழிப்பறை ஆசனத்தின்மீது தான் தொடங்க வேண்டுமென்று கண்டிப்பாக பரிந்துரைக்கிறோம். கம்மோடு பயன்படுத்தி அதன் பின்னர் ஆசனத்தை பயன்படுத்துவதனால் செலவாகும் அதிக நேரம் தவிர்க்கப்படுகிறது.
- கழிப்பறை ஆசனத்தின் மீது அமரும்போது தாங்கிக்கொள்ள ஒரு சிறிய ஸ்ட்ரீலை பயன்படுத்தலாம். அதிக பட்ச பாதுகாப்புக்கு அவனுடைய இடுப்பு, முட்டி, பாதம் அனைத்தும் 90 கிரி கோணத்தில் அமையும்படி இருக்கவேண்டும். இதனால் கால் தசைகளை இலகுவாக்கி சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிக்கும் போது எளிதாக இருக்கும்படி அமைகிறது. கை அலம்பும் போதும் இந்த சிறிய ஸ்ட்ரீலை பயன்படுத்தலாம்.
- பயிற்சி நாள் நெருங்கும்போது குழந்தைக்கு உள்ளாடைகளை வாங்கிவைக்க வேண்டும். முடிந்தால், அதை வாங்குவதில் உங்களுடைய குழந்தையையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- கழிப்பறையை பயன்படுத்துவதை பாராட்டும் விதத்தில்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு அவனுக்கு பிடித்தமான ஒன்றை பரிசாக அளிக்கலாம். குழந்தைக்குப் பிடித்தமான மிட்டாய்கள், சிப்ஸ் மற்றும் பிஸ்கட்டுகள் எதையாவது சிறிய அளவில் கொடுத்து அதை சாப்பிடவைக்கலாம். திண்பண்டங்களை கொடுக்கும்போது முழு பாக்டெட்டையும் காண்பிக்க வேண்டாம், எண்ணெய் மேலும் மேலும் அவற்றைக் கேட்க வாய்ப்பு உண்டு

- i) சேகரித்த குறிப்புகளையும், கழிப்பறை வழிமுறைகளையும் மறு ஆய்வு செய்யுங்கள். குழந்தை அடைந்தள்ள முன்னேற்றத்தைத் தொடர்ந்து உங்களுடைய உதவியை எப்போதும் குறைத்துக்கொள்ளலாம் என்பதையும் எதில் மேலும் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும் என்பதையும் முடிவு செய்ய உதவும் [மேலும் விவரங்களுக்கு காண்க வழிமுறை 5].

வழிமுறை 2: முதல் நாள்

- a) வெறும் உள்ளடையோ அல்லது எளிதாக ஏற்றி இறக்கக்கூடிய சால் சட்டையையோ அணிவிக்கவும்.
- b) நிறம்ப தண்ணீர் அல்லது தீரவ உணவை உட்கொள்ளச் சொல்லுங்கள். அதிகமான தீரவ உணவு கொடுக்கும் போது அடிக்கடி கழிப்பறையை பயன்படுத்துவான். அதனால் கழிப்பறை ஆசனத்தின் மீது உட்காருவதன் பயிற்சி அதிகமாகிறது மேலும் அதன் வெற்றியையும் அவன் உணரத் தொடுங்குவான். ஒவ்வொரு முறையும் எளிதாக குறிப்புகளை எழுதிக்கொள்ள ஒரு யோனாவையும், குறிப்புகளையும் கழிப்பறைக்குள் எடுத்துவர நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த குறிப்புகள் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை கண்டுக்கொள்ள முக்கியமானதாக அமைகிறது [மேலும் விவரங்களுக்கு காண்க பாகம் 5]

வழிமுறை 3: கழிப்பறை பயிற்சி வழிமுறைகள்

- a) ஒவ்வொரு 45 நிமிட நேரத்துக்கோ அல்லது உங்களுடைய குழந்தை தெளிவாக குறிப்பிடும் சமயங்களிலோ கழிப்பறைக்கு செல்ல விடுங்கள். இது "யோகவேண்டும்" என்ற எண்ணத்தை கழிப்பறையுடன் தொடர்பு படுத்த உங்கள் குழந்தைக்கு உதவும்.
- b) ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தையை கழிப்பறைக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்ற உங்களது முனைப்பில் இதே வழிமுறை வரிசையை பயன்படுத்த வேண்டும். பழக்க முறை மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவற்றை உங்கள்

குழந்தை நன்கு பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள இது உதவுகிறது.

நீங்கள் பின்பற்றுவதற்கு நாங்கள் பரிந்துரைக்கும் வழிமுறை வரிசை:

1. உங்கள் குழந்தையை அணுகி "சிறுநீர் கழிக் செல்ல வேண்டிய நேரம்" என்று சொல்லவும். [அல்லது நீங்கள் பயன்படுத்த முடிவு செய்துள்ள வார்த்தை]
2. பிறகு, அவனை அழைத்துக் கொண்டு பாத்ரூமுக்கு செல்லவும்.
3. அங்கு சென்றவுடன், கால் சட்டையை இறக்கி விட்டுக் கொண்டு கழிப்பறை ஆசனத்தின் மீது அமரச் சொல்லவும்.
4. உங்கள் குழந்தை குறைந்தது 2 நிமிடமாவது அதன் மீது உட்கார வேண்டும். [அல்லது அதிக நேரம், அவனுக்கு சவுகரியமாக இருந்தால்].
5. அவன் சவுகரியமாக இருக்கும்வகையில் அவன் கையில் பொம்மைகள், புத்தகங்கள், அல்லது கவனத்தைக் கவரக்கூடிய பொருட்களைக் கொடுக்கவும்.

குழந்தை அதில் வெற்றி பெற்றால் உடனடியாக அவனைப் பற்றி நீங்கள் பெருமைப்படுகிறீர்கள் என்பதையும் புகழ்ந்தும் பரிசளித்தும் அதை வெளிப்படுத்துங்கள். அதன் பிறகு வழிமுறைகள் 6 முதல் 10 வரை தொடரவும்.

6. தேவைப்பட்டால் துடைத்து விடவும்.
7. குழந்தையை எழுந்து நின்று தண்ணீரை திறந்துவிடச் சொல்லவும்.
8. குழந்தையை உள்ளடையால் கால்சட்டை ஆகியவற்றை மேலே இழுத்து விடச் சொல்லவும்.
9. குழந்தையை கையை கழுவி உலர வைத்துக்கொள்ளச் சொல்லவும்.
10. முன்பு செய்துக் கொண்டிருந்த வேலையை தொடரவோ அல்லது புதியதாக ஒன்றை செய்யவோ வைக்கவும்.

அந்த 2 நிமிட நேரத்திற்குப் பிறகும் வெற்றி பெற முடியவில்லையென்றால், பிறகு முயற்சிக்கலாம் என்று அவனிடம் சொல்லுங்கள். கழிப்பறை பயணத்தை நிறுத்தி வழிமுறை 8 முதல் 10 வரை உள்ளதை தொடரவும்.

- c) வாய் வழி உத்தரவுகளைக் கொடுப்பதை தவிர்க்கப்பாருங்கள், ஏனெனில் அந்தக் குழந்தை

அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கு அதிகமாக உங்களை சார்ந்து இருக்க வேண்டியதாக ஆகிவிடும். பொதுவாக, வாய்வழி உத்தரவுகளாக இல்லாமல் செயல்வழி பின்புல உதவியாக இருந்தால் அதைப்போன்று தானே செய்துக்கொள்வதற்கு எண்ணத்தூண்டும்.

வழிமுறை 4: மேம்படுத்தப்பட்ட கழிப்பறை திறன்

சில விபத்துக்களை தவிர, பகல் பொழுதில் உங்களுடைய குழந்தை தொடர்ந்து வெற்றிகரமாக செயல்பட்டால், இரவு நேர கழிப்பறை பயிற்சியை முயற்சி செய்யலாம். இரவு நேரப் பயிற்சியை சமாளிக்க சில அறிவுரைக் குறிப்புகளை மனதில் கொள்ளலாம்.

- மாலை நேரங்களில் உங்களுடைய குழந்தையின் திரவ உணவு உட்கொள்ளுதலை கட்டுப்படுத்துங்கள். குறிப்பாக படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன்பு 2 அல்லது 3 மணி நேரத்துக்கு திரவ உணவு கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- உறக்கத்துக்குச் செல்வதற்கு நிலையான நேரத்தையி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- உறக்கத்துக்குச் செல்லும் முன்பாக, கழிப்பறை பயன்படுத்துவது உள்ளடங்கிய சீரான வழக்கங்களை வைத்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் குழந்தை காலையில் விழித்தவுடன் கழிப்பறைக்கு கூட்டிச் செல்லவும்.

சிறுநீர் கழிப்பிற்குப் பிறகுதான் மலம் கழிப்பது என்பது பொதுவான ஒன்று என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை சிறுநீர் கழித்த பின்பு தான் மலம் கழிக்கவேண்டும் என்பதை உணர்கிறான் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

வழிமுறை 5: குறிப்புகள்/தகவல்கள் சேகரிப்பது

சுயமாக கழிப்பறை பயன்படுத்துவதன் குறிப்புச் சீட்டு என்பது பயிற்சிக்காக பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து வழிமுறைகளைக் கொண்டதாகும். பயிற்சியின்மீது குழந்தையின் முன்னேற்றத்தை கண்டுக்கொள்ளவும் மேலும் உதவிகள் தேவைப்படுமா என்பதை தெரிந்துக்கொள்ளவும் இந்தக் குறிப்புகள் உங்களுக்குப் பயன்படும். படிவத்தை படிப்படியாக பூர்த்தி செய்வதற்கு "சுயமாக கழிப்பறைப் பயன்படுத்துவது" குறிப்பு சீட்டுகளை ஒரு முறை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.