



## கழிப்பிடப்பயிற்சி

### 1. கழிப்பிடப்பயிற்சிக்கு தயாராயுள்ள குழந்தைகளை இனங்காணுவது எப்படி?

உங்கள் குழந்தை:

படுக்கையை ஈரமாக்காமல் எழும்ப ஆரம்பித்துவிட்டால்  
இரண்டு மணிநேரத்துக்குமேல் ஈரமாகாமல் இருந்தால்  
ஈரமாகினால் சௌகரியமின்மையை வெளிப்படுத்தினால்  
கழிப்பிடத்தில் ஏறி அமர விரும்பினால் அல்லது கழிப்பிட இழுப்பியை அழுத்த விரும்பினால்  
கழிப்பிடத்தைப் பயன்படுத்தும் தேவையை தெரிவுபடுத்தினால்  
பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறப்புகள் செய்வது போன்று தாமும் செய்யமுற்பட்டால்  
டயப்பர் பட்டி ஈரமாகிவிட்டதைத் தெரியப்படுத்தினால்

### 2. கழிப்பிடப்பயிற்சிக்கு முந்தைய பயிற்சி

உங்கள் குழந்தைக்கு கழிப்பிட ஒழுங்கை ஏற்படுத்த:

குழந்தையின் டயப்பர் பட்டியை கழிப்பறையில் மாற்றுங்கள்  
பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறப்புகள் கழிப்பிடத்தைப்பயன்படுத்துவதைப் பார்க்க அனுமதியுங்கள்  
அழுக்கான டயப்பர் பட்டிகளை கழிப்பிடத்தில் போட்டபின் கழிப்பிட அழுத்தியை உங்கள்  
குழந்தை அழுத்த அனுமதியுங்கள்  
மல-சல கழிப்புக்கான வார்த்தைகளை அல்லது படங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்  
ஆடைகளை அணிந்தபடி குழந்தை இவற்றைச் செய்துபார்க்க அனுமதியுங்கள்  
கழிப்பிடம் சம்பந்தமான நூல்களைக் குழந்தைக்குப் படித்துக்காட்டுங்கள்  
டயப்பர் பட்டியை அணிவிக்கும்போது உங்கள் குழந்தை அதனைத் தொட்டுப்பார்க்க  
அனுமதியுங்கள்  
விளையாட்டு பொம்மைகள் கழிப்பிடத்தைப் பயன்படுத்துவது போன்ற விளையாட்டுப்பொருட்களைக்  
குழந்தைக்குக் காட்டுங்கள்  
நாற்றம் அடிக்கிறது, சீச்சீ..போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாதீர்கள்

### 3. வேறு எண்ணங்கள்

டயப்பர் ஈரமான நேரங்களில் குழந்தையை கழிப்பிடத்துக்கு அழைத்துச்செல்லுங்கள்  
கழிப்பிடத்தைக் குழந்தை கவனிக்க அனுமதியுங்கள்  
கழிப்பிடத்தை உங்கள் குழந்தை பயன்படுத்தத் தயார்படுத்தும் பொருட்கள், படங்களைப்  
பயன்படுத்துங்கள்  
கழிப்பறையை வசதியான இடமாக மாற்றுங்கள். இசை, விளையாட்டுப்பொருட்கள் போன்றவற்றை  
கழிப்பறையில் வைக்கலாம்.  
டயப்பர் பட்டியை அணிவிக்காமல் குழந்தையை உள்ளாடையுடன் சிறிது நேரம் விடுவதை  
அதிகப்படுத்துங்கள்  
கழிப்பிடத்தை உங்கள் குழந்தை பயன்படுத்துவதை ஊக்கப்படுத்துங்கள். தளராதீர்கள்.  
குழந்தையை கடிந்துகொள்ளவேண்டாம்.

தயார்படுத்தும்போது உங்கள் குழந்தை ஊக்கம் இழந்தால் அல்லது வேதனைப்படுவதுபோல் தோன்றினால்  
பயிற்சியை உடனே நிறுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தை தயார் இல்லாமலும் இருக்கலாம். கழிப்பிடப்பயிற்சிக்கு  
முந்தையை பயிற்சியை மீண்டும் அளியுங்கள். குழந்தை தயார் என்று தெரிந்ததும் மீண்டும் தொடரலாம்.