



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇOCUKLARDA TEMİZLİK EĞİTİMİ

Banu Öztürk

Temizlik bütün bireyler için sağlıklı olmanın başlıca kurallarından biri. Çocukların sağlıklı büyümesindeki rolü ise çok önemli. Çünkü, çocuklukta temizlik öncelikle sağlıklı bir yetişkin olma yolunda sağlam temeller oluşturur. Temizlik, bedenimizi, kirletici unsurlardan uzak tutar ve bir davranış biçimi haline gelir. Bu davranış biçimini çocuklukta kazanmamız gerekir. Günlük yaşamımızda çok basit gibi görünen, diş temizliği, el temizliği, birçok hastalığın mikrobundan korur bizi. Tenimiz, yani derimiz mikroplar için aşılması gereken ilk ortamdır. Derinin temiz kalması demek, mikropların da dışarıda kalması demektir. Ağız ve diş temizliği ağız yoluyla girecek mikropları engeller. Tabii ki bunların tersi ise, hastalıkları davet etmek anlamına gelir.

### Toplumsal ve Kültürel Bir Davranış Biçimi

Temizlik bütün toplumlar için önemlidir. Bütün dinlerde de yeri vardır. İslam dini temizliğe büyük önem verir. "Temizlik imandan gelir" sözü bunun bir ifadesidir. Temizlik yalnızca su ve sabunla yapılabilen bir işlemdir. Ucuz ve kolaydır. Kişiyi, yalnız sağlıklı değil, huzurlu da kılar. Temizlikle ilgili basit işlemler çocuklukta alışkanlık olarak kazandırılır. El yıkamak, okul öncesi yaşta öğretilecek ilk davranışlardan olmalıdır. Oyunlarla, hikâyelerle, resimler, filmler ve TV programlarıyla temizlik eğitimi vermek etkin ve kalıcı alışkanlıklar sağlar. Her şeyden önemlisi ise, çocuğun önünde örnek kişilerin bulunmasıdır. Anne, baba, büyük kardeşler ve öğretmenlerin kendi davranışlarıyla çocuklara temizliğin yollarını! öğretmeleri gerekir. Uzmanlar, çocukla-J ra özellikle mikrop ve hastalık arasında-j ki ilişkiyi anlatmanın şart olduğunu, be-j lirtiyorlar. Yaşları küçük diye boş verme-j mek; su, sabun, mikrop gibi sözcükle-j ri açıklamak; ne, nasıl niçin, ne zamau' gibi sorularına da yanıt vermek topluma temiz ve sağlıklı bireyler kazandırır.

### Ağaç Yaşken Eğilir

Bu söz kurumuş ağacın kolayca eğilip bükülemeyeceğini de açıklıyor. İnsanlar da ağaçlar gibidir. Özellikle, çocukken öğretilmeyen davranışlar, büyüdükten sonra zor öğrenilir. Çocuk hızla gelişir ve kişiliği oturur. Bu sebeple çocuğa sonradan bir davranış değişikliği kazandırabilmek neredeyse imkânsızdır. Temizlik yalnızca bireysel temizlik anlamına gelmez. Çünkü sağlığımızı tehdit eden birçok mikrop çevremizde barınır. Çevre temizliği de önemsenmeli ve çocuğa öğretilmelidir. Çocuk için ilk eğitim ortamı ailedir. Bu ortamda çocuğun örneklerle ihtiyacı vardır. Sözelimi, baba, yemekten önce ellerini yıkamıyorsa, çocuğuna bunu öğretmeye çalışan bir annenin sözünü pek dinlemeyecektir. Zorla yıkasa da, alışkanlık hâline getiremeyecektir. Okulda öğretilen temizlik kurallarının evde de desteklenmesi gerekir. Tersine bir durum, bir çelişki çocuğun kafasını karıştırır. Dolayısıyla öğrenmesini zorlaştırır.

Çocuğa verilen tepkilerin de önemi vardır. Abartılı uygulamalar, takıntılı davranışlar, cezalandırmalar çocukta tepkisel davranışlara yol açar. Çocuk takıntılı bir kişilik geliştirir. Bu davranışlar neler olabilir, belki siz de yapıyorsunuz da farkında bile değilsinizdir. Biz şöyle rastgele sıralayalım:

- Çocuk ellerini yıkadığı hâlde olmamıştır diye her defasında bir kez daha yıkatmak,
- Bir gün içinde üst üste banyo yaptırmak,
- Gün içinde birkaç kere gereksiz giysi değiştirmek,
- Giyileri kirlenir diye, oynamasına izin vermemek,
- Giyilerindeki ya da bedenindeki bir kirlenmede ya da yemeğini kendi yerken döktüğünde abartılı tepki vermek, kızmak.

-Bebeklerin altını değiştirirken, anne ya da babanın burnunu kapatıp yüzünü buruşturması, çocukları gelecekte; takıntılıyla mutsuz yaşayan yetişkinler hâline getirebilir.

Bu yüzden temizlik eğitiminde ölçülü davranmaya özen gösterilmelidir. Düzen de temizlikle birlikte çocuk yaşta edinilen alışkanlıklardandır. Zaten iki alışkanlık birbirine bağlı gelişir. Temiz olmayı öğrenen bir çocuk düzenli olmaya gayret eder. Üç yaş civarında büyükleriyle birlikte yatağını toplayabilir. Oyuncaklarını yerlerine koymayı da başarabilir. Bunun için ona fırsat verilmelidir. Birçok anne, çocuğundan beklemeden bütün eşyasını ve oyuncaklarını toplar. Bazıları da çocuğunun topladıklarını beğenmediği için yeniden düzenler ve onun kendine güven duygusu geliştirmesini engeller.

Böyle bir çocuk artık her şeyi annesinden bekleyecektir. Önce büyükleriyle birlikte iş yapan çocuk daha sonra bağımsızlaşacak; temizlik ve düzen işlerini çok daha kolay yapacaktır. En genel temizlik kurallarını hatırlayalım şimdi:

- Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulamak,
- İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak.
- Günde en az iki defa diş fırçalamak.
- Her gün saçları taramak.
- En az haftada bir defa banyo yapmak, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirmek.
- Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesmek.

Kişisel Bakım Eğitimi

Çocuklara öncelikle kişisel temizliğiyle ilgili alışkanlıklar kazandırılmalı. El, yüz, baş, beden ve giysi temizliği çocuğun zaten taklit yoluyla da öğrenebileceği davranış biçimleridir. Temiz bir bedenle ilişkisini de ona uygun biçimlerde, gerektiğinde şarkıyla, masalla, öyküyle anlatmalı. Banyonun yararlarını, kirlenen giysilerin neden değiştirileceğini de bilmeli. Anne-baba çocuğun temizliğini ihmal etmeyerek, temiz olmanın önemini kavratmalı.

#### El temizliği

Çocuklara ellerimizin çok çabuk kirlendiğini göstererek; onları;

-Uykudan önce ve sonra

-Yemekten önce ve sonra

-Tuvaletten önce ve sonra

-Eve gelindiğinde

-Hayvanlara dokunulduğunda

-Kirli olduğunu her gördüğünde yıkamamız gerektiğini öğretmeliyiz.

Sabahleyin yüzünü, sofraya oturmadan ve kalktıktan sonra ellerini yıkaması gerektiğini uygun biçimlerde anlatıp, göstermeliyiz. El yıkamaktan hoşlanmayan ya da yıkamaya direnen çocuklar için çeşitli yöntemler uygulanabilir.

El yıkama zamanını eğlenceli hâle getirip, şarkılarla dikkatini çekerek ellerini yıkamasını sağlayabilirsiniz.

Bizlerin de el yıkamanın önemini kavramamız gerekir. Sağlık uzmanları el yıkamanın bol su ve sabunla yapılması gerektiğini belirtirler. Bileklerimizi de içine alacak biçimde, avuç içi, parmakların arası, parmaklar ve tırnak uçları ile dipleri, köpürtülen sabunla yıkanıp, durulanmalı. Havlu kullanımı da çocuğa gösterilmelidir. Çünkü başlıca hijyen kurallarındaki biri ellerin nemli kalmamasıdır. Bu, mantar gibi bazı mikroorganizmalara üreme ortamı yaratır. Tuvalet temizliğini, tuvalette de ellerin yıkanacağını öğrenmeli.

#### Diş ve ağız temizliği

Yalnızca fırça kullanarak diş temizliği eğitimi 2 yaş civarında başlayabilir. 3-4 yaşından sonra ise, macunla birlikte dişlerini fırçalayabilmeli. Diş temizliğinin yanı sıra bazı konularda mesela, dişlere zarar veren asitli, şekerli yiyecekler konusunda da onları bilgilendirip, uyarmalıyız. Diş fırçasının yalnız ona ait olduğunu benimsetmeliyiz. Birlikte diş fırçası almaya giderek, onun seçeceği bir fırçayı kullanmasının da diş temizliği eğitimi katkısı olacaktır. Diş kontrolüne götürerek küçük yaşta diş hekimine gitmeye alıştırmak korku gelişmesini önlemiş olursunuz.

#### Tırnakların temizliği ve kesilmesi

Tırnaklar özellikle çocuklarımızda vücudun en çabuk kirlenen yerleridir. Her el yıkamada tırnaklarımızı da özenle temizleyeceğimizi onlara anlatmalıyız. Çocuğun tırnaklarını haftada bir kez keserek, ona tırnak kesmenin bir temizlik kuralı olduğunu öğretmeliyiz. Makastan korkuyor ve tırnaklarını kestirmek istemiyorsa, kendi tırnaklarını keserken ona göstermeli ve acımadığını anlatmalısınız. Zamanı geldiğinde de tırnak makasını eline vermelisiniz.

#### Tuvalet eğitimi sabır ister

Çocuğun tuvalet temizliğini doğru uygulanmasında tabii ki ailelerin rolü büyük. Kreşe giden çocuklar burada da tuvalet eğitim alırlar ama öncelik ailededir. Ailelerin birçoğu çocuklarına tuvalet temizliğini konusunda güven duymazlar. Çocuğu eğitip, güven duyup, kendi başına başarmasını beklemek gerekir. Bir çok araştırma evde tuvalet eğitimi alan çocukların, okulda sorun yaşamadıklarını gösterir. Kreşe giden çocuk henüz tuvalet alışkanlığı edinmemişse, aile ile işbirliğine gitmekte büyük yarar vardır. Çocuğu evde tuvalet eğitimine başlatırken rastgele değil, bir plan dahilinde hareket edilmelidir. Gerektiğinde profesyonel yardım alınmalıdır. Uzmanların yazdığı kitaplardan da yararlanabilirsiniz. Bu konuda yararlanacağınız birkaç bilgi sunalım biz de:

1) Hem kızmayın hem de fazla övmeyin: Tuvalet eğitimi sırasında tam her şeyi öğrendi dediğiniz anda çocuğunuz altına kaçırabilir. İşte bu da hayal kırıklığı duymanıza yol açabilir. Duygulanmızın üstesinden gelip çocuğa karşı sakin ve sevecen davranmalısınız. Çocuğun kas gelişimi tamamlanmadığı için, ya da öğrenemediği için böyle kazalar olabilir. Siz sakin davranın, sessizce çocuğun temizliğini tamamlarsanız, bir dahaki sefere tuvalete gidecektir. Ama bir başka kaza olmayacağı anlamına da gelmez bu. Çocuğunuza kızmamak için kendinizi kontrol edin ama övmeyi de ihmal etmeyin. Sizin olumlu ya da olumsuz her tepkiniz çocuk üzerinde etki yaratır. Tuvalet eğitiminde ileriye gittiği adımlarda onu takdir ederek, gurur duyduğunuz belirtin. Övgü konusunda da aşırıya kaçmak eğitimi sekteye uğratabilir. Çocuk yeniden altına kaçırılmaya başlayabilir.

2) Belirli aralıklarla tuvalete götürün: Düzenli tuvalet alışkanlığı kazanabilmesi düzenli aralıklarla tuvalete gitmesine bağlı. Önceleri hiçbir şey yapmasa da zamanla tuvaleti düzenli kullanmayı öğrenecektir.

3) Bir süre rahat giysiler kullanmasını sağlayın: Rahat giysiler acil durumlarda çocuğun tuvalete yetişip altına kaçırmasına yardımcı olur. Çocuk zorlanmaz.

4) Bir lazımlık (oturak) alın. Oturarak tuvalet yapmak çocuğa daha kolay gelir. Eline resimli bir kitap vermekte de yarar var. Eğitimi boyunca tuvalete onunla gidip birlikte kalabilirsiniz. Bu hemen kalkmasını da önler. 4-5 dakikalık bir sürede tuvaletini yaparsa takdirlerinizi belirtin başarısını ölçülü bir şekilde kutlayın. Başaramadıysa, bir dahaki sefere başarabileceğini söyleyin. Temizliğini ihmal etmeyin ve doğru biçimde uygulayın. Tuvalet kağıdı kullanmasını da öğretin. Ellerini yıkayacağını söylemeseniz de, siz kendi ellerinizi yıkayın. O sizi taklit etsin.

#### Çevre Temizliği

Çocuğun yaşadığı ve oyun oynadığı yerin temiz tutulması onu sağlıklı kılan başlıca etkenlerdendir. Kendi çevresini temiz tutabilen bir çocuk sorumluluk almayı bilir. Onlara kendi çevresi kadar doğayı, kenti, okulu da temiz tutmayı öğretmeli.

#### Oyuncaklarını temiz tutmayı da öğrenmeli

Oyuncaklara, mikroplar kolayca yerleşir, sürekli elde dolaşan ve özellikle bebeklerin ağızlarına götürdükleri bu

nesneler bir süre sonra çocuk için tehlike kaynağı olur. O yüzden, oyuncakları kolay temizlenebilir olanlardan seçmeli, çocuğun onlarla temiz örtüler üzerinde oynamasını sağlamalı ve sık sık temizlemeli. Yaşı uygun olan çocukları da uymalı.

Çöp tenekesinin önemini kavratmak

Çocuğun taklit yoluyla, büyüklerini örnek alarak uygulayacağı en önemli davranışlardan biri çöpleri çöp kutusuna atmaktır. Hem evde hem de parkta, piknikte, deniz kenarında ona örnek olunmalı ve çöpleri çevreye atmanın nelere yol açacağını anlatmalı. Doğa filmlerini seyretmesini sağlamalı. Ona küçük yaşta çevreye ve doğaya karşı saygılı, sevgi duyan bir birey olmayı öğretebilirse, geleceğin dünyasına da katkısı büyük olacaktır. Çocuk büyümek sorumluluk istiyor. Dünyanın en zevkli, en gurur verici ama zor görevlerinden biri bu... Yarınlarda çocuklarımızın kendine ve topluma yararlı yetişkinler olmalarını istiyorsak "ağaç yaşken eğilir" sözünü unutmamalıyız.