

ÇOCUKLARDA TEMİZLİK ALIŞKANLIKLARI

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 BİR DAVRANIŞ BİÇİMİ:

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 öğretilen 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, çocuklarda özellikle mikrop ve hastalık arasındaki ilişkiyi anlatmanın şart olduğunu, belirtiyorlar. Yaşları küçük diye boş vermemek; su, sabun, mikrop gibi sözcükleri açıklamak; ne, nasıl niçin, ne zaman' gibi sorularına da yanıt vermek topluma temiz ve sağlıklı bireyler kazandırır.

AĞAÇ YAŞKEN EĞİLİR:

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 örneklere 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,
- Giysileri kirlenir diye, oynamasına izin vermemek,
- Giysilerindeki 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; takıntılarıyla 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.

KİŞİSEL BAKIM EĞİTİMİ:

Çocuklara öncelikle kişisel temizliğiyle ilgili alışkanlıklar kazandırılmalı. El, yüz, baş, beden ve giysi temizliği çocuğun zaten taklit yoluyla da öğrenebileceği davranış biçimleridir. Temiz bir bedenın sağlıkla olan 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 TEMİZLİĞİ:

Çocuklara ellerimizin çok çabuk kirlendiğini göstererek; onları;

- Uykudan önce ve sonra
- Yemekten önce ve sonra
- Tuvaletten önce ve sonra
- Eve geldiğinde
- 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. Bileklerimizde 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 kurallarından biri ellerin nemli kalmamasıdır. Bu, mantar gibi bazı mikroorganizmalara üreme ortamı yaratır. Tuvalet temizliğini, tuvalette de ellerin yıkanacağını öğrenmeli.

DIŞ VE AĞIZ TEMİZLİĞİ:

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 eğitiminde katkısı olacaktır. Diş kontrolüne götürerek küçük yaşta diş hekimine gitmeye alıştırsın. Korku geliştirmesini önlemiş olursunuz.

TIRNAKLARIN TEMİZLİĞİ VE KESİLMESİ:

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.

