**ÇOCUKLARDA TEMİZLİK ALIŞKANLIĞINI KAZANDIRMAK**

Çocukta bütün alışkanlıklarda olduğu gibi temizlik alışkanlığı da ailede başlar. Çocuklara temizlik alışkanlığını aile küçük yaşlardan itibaren düzenli bir şekilde vermeye başlamalıdır.

Özellikle temizlik alışkanlığı çocukluktan itibaren verilirse, yaşam boyu temizliğe önem veren biri olur; ama bu alışkanlığı kendisi kazanır diye düşünülürse, çocuğun bu alışkanlığı kazanması zor olur.

Çocuklukta temizliğin önemi kavratılmamış birey, bütün yaşamında bu önemi anlayamaz ve temiz olma adına pek bir gayret gösteremez.

Çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak çok kolaydır; çocuğun kişilik gelişimi yeni oluştuğu için, söylenen her şeyi çok çabuk kavrar ve birkaç kez tekrar ettirilen davranışı alışkanlık haline getirmekte zorlanmaz. Yediği çikolatanın ambalajını yere atan çocuk, doğru bir biçimde yönlendirilmezse davranışı süreklilik kazanır. Birkaç kez uyarılarak ne yapması gerektiği söylendiğinde ise, çocuk doğru davranışı kısa sürede öğrenir.

Çocuk, verilen işi istenilen düzeyde bağımsız yapıncaya kadar anne çocukla birlikte yapmalıdır. Örneğin yatağı toplarken, sofrayı kaldırırken, banyoyu temizlerken anne çocuğa yardım etmelidir. Bu tür işlerde çocuk annesiyle birlikte çalışırsa, işi daha çabuk öğrenir ve alışkanlık haline getirir.

Çocuğa verilmesi gereken öncelikli temizlik alışanlığı, kişisel bakımla ilgili olmalı; yani el-yüz, baş, vücut ve giysi temizliği. Sabah uyanır uyanmaz elini-yüzünü yıkamalı, yemeklerden önce ve sonra ellerini yıkamalı, tuvalet temizliğini yapmalı, tuvaletten sonra ellerini bol su ve sabunla yıkamalı, belli aralıklarla banyo yapmalı, kirlenen giysilerini değiştirmelidir.

Diş temizliği de oldukça önemlidir. Diş fırçalama alışkanlığı edinebilmesi için, çocuğa iki yaşından itibaren sadece fırçayla dişlerini fırçalaması öğretilmeli, 3–4 yaşından itibaren de çok az miktarda macunla dişlerini fırçalaması sağlanmalıdır.

Temizlik alışkanlığı, bireyin hem beden sağlığı hem de sosyal hayata uyumu için gereklidir. Temizliğe dikkat etmeyen kişi, hem çok sık hastalanır hem de yaşadığı sosyal çevre tarafından dışlanır.

Çocuklarda temizlik alışkanlığı ile ilgili tutum geliştirirken denetleyici olmaktan çok çocuğa yol gösterici olunmalı , onlara alışkanlık kazandırırken yardım edici olmalıyız.
Çocuğa verebileceğimiz en değerli hediye ona ayırabileceğimiz ilgi ve zamandır.
Temizlik konusundaki davranışlarını geliştirirken zamanımızın bir kısmını ona ayırmalı ve onunla ilgilendiğimizi ona hissettirmemiz gereklidir.
Anne ve babanın en zor tarafı bir şeyin nasıl doğru yapılacağını bildiği halde, yanlış yapılmasına sabır göstermektir. Çocuk temiz olmadığında ya da doğru temizlik yapmadığında bundan nasıl rahatsız olunduğu deneyimini çocuğun tatmasına fırsat vermelidir. Böylece çocuk yaşam deneyimini öğrendiği bu yaşlarda olumsuz sonuçlara da katlanması gerektiğini sessiz bir şekilde öğrenmiş olacaktır.
 Çocuğa öğüt verme yerine anne ve babanın ona örnek olması gerekir. Anne ve babanın yapmış olduğu olumlu temizlik uygulamaları, çocukta daha kalıcı alışkanlıklar kazandıracaktır. Anne ve babanın yemeklerden önce ve sonra tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra ellerini yıkamaları , yemeklerden sonra dişlerini fırçalamaları , giymiş oldukları elbiselerin temizliğine dikkat etmeleri, çöpleri çocuğunun gözü önünde çöp kutusuna atması vs gibi uygulamaları bizatihi kendilerinin yapması çocukta da bu davranışları yapmasına neden olacaktır. Çünkü çocuk anne ve babasının bir çok görülen özelliğini aldığı gibi, gözle görülmeyen bir çok özelliklerini de kendi bakış açısıyla onlardan alacaktır. Bu şekilde çocukta istenen diğer davranışlar kendiliğinden gelecektir.
Anne ve babanın belli bir yaştan sonra çocuğun günlük programını kendi kendisinin yapmasına izin vermelidirler.
Çocuğa “Ne” söylediğimizden daha çok “ nasıl” söylediğimiz daha önemlidir. Çünkü olumlu yönde sağlık ve temizlik alışkanlıkları kazanmasını istiyorsak, kırıcı, tehdit edici olmadan , yumuşak bir ses tonu ile ve sevgimizi ona hissettirerek isteklerimizi söylemeliyiz. Çünkü çocukla anlaşmanın en iyi yolu, ona iyi niyetle ve sabırla yaklaşmaktır.
Çocukta iyi bir temizlik alışkanlığını yaptığını gördüğümüzde hemen bu alışkanlığı “neden” yaptığını sebebiyle birlikte ona anlatmamız lazımdır. Böylece “otomatik teşekkür” yerine , insanları mutlu eden “özel teşekkürü” yapmış oluruz.

OKUL İÇİNDE ÇOCUKLAR TEMİZLİK KONUSUNDA NELERE DİKKAT ETMELİLER

* Yemeklerden önce mutlaka eller okulda iyice yıkanmalıdır.
* Tuvaletlerden sonra mutlaka yıkaması gerektiği nedenleriyle anlatılmalıdır.
* Hapşırırken, öksürürken ağzın mutlaka kapatılması ve sonrasında ellerin tekrar yıkanması sağlanmalıdır.