# KUOGA NA KUMVALISHA MTOTO MWENYE ULEMAVU WA UZIWIKUTOONA: MWONGOZO WA HATUA KWA HATUA

## Utangulizi

Kuoga na kuvalishwa ni shughuli muhimu za kila siku zinazotoa nafasi ya muhimu kwa watoto wenye uziwikutoona (deafblindness) kujifunza kujitegemea, kukuza ujuzi wa mawasiliano, na kujitambua mwilini. Mwongozo huu unatoa mikakati ya vitendo ya kusaidia walezi kurahisisha shughuli hizi kwa ufanisi.

## Vifaa Vinavyohitajika

**Kwa ajili ya kuoga:**

1. Vyombo vya maji: Beseni kubwa, jagi au kikombe cha kumwagia
2. Vifaa vya kuogea: Sabuni laini (sabuni ya kipande au ya maji), sponji (sponji) au kitambaa cha kuoshea, jiwe la kujisugulia (kama hutumika kitamaduni), mafuta ya mgando au losheni
3. Taulo: Taulo laini la kuogea na taulo dogo la uso
4. Nguo safi: Nguo za ndani, mavazi ya mchana, soksi, nepi (kama inahitajika)
5. Kifaa cha kupima joto: Kipima joto cha ukanda au kutumia nyuma ya mkono kiganja kama ilivyo tamaduni.
6. Kioo: Cha mkononi au kilichowekwa ukutani, kwa ajili ya kujiangalia
7. Kitu cha kumbukumbu (object of reference): Kitu cha kuhusiana na kuoga kama sponji au chupa ya sabuni
8. Zulia lisiloteleza au kiti salama cha kuogea: Kwa ajili ya kukaa vizuri wakati wa kuoga
9. Maji ya moto na baridi pamoja na bakuli la kuchanganyia (kama siyo ya bomba moja kwa moja)

**Kwa ajili ya kumvalisha:**

1. Mavazi maalum: Nguo zenye vifungo vikubwa, zipu, au mikanda ya lastiki
2. Kitana au brashi: Kwa ajili ya kutana na nywele na kuonekana mtanashati
3. Vifaa vya kuhifadhia nguo: Vikapu vyenye lebo au sehemu maalum za nguo safi na chafu

## Maandalizi ya Wakati wa Kuoga

1. Anza kwa kumwambia mnafanya nini, hii itamfanya kuelewa na kuujua utaratibu huu
2. Muonyeshe na mtajie kila kifaa cha kuoga kimoja baada ya kingine: taulo, sabuni, sifongo/ sponji, beseni, mafuta ya mgando, taulo la uso, jiwe la kujisugulia, nguo safi, na nepi.
3. Muhimize mtoto kushiriki kwa kushika vitu tofauti (mfano sponji lenye ukakasi, taulo laini) na kunusa vitu kama sabuni na losheni ili kuhusisha hisia zao.
4. Mwambie mtoto mfuatano wa shughuli: “Tunaanza na sabuni, kisha maji, tunajifuta kwa taulo, kupaka mafuta, kuchana nywele, halafu kuvaa nguo.”
5. Andaa maji: changanya ya moto na ya baridi kwa uangalifu, mwongoze mtoto kugusa joto kwa nyuma ya mkono au kiganja. Fundisha dhana za usalama: “Hii ni moto – inaweza kuchoma,” na “Hii ni baridi.” Mruhusu mtoto achague joto la maji analopenda.

## Wakati wa Kuoga

1. Rekebisha mazingira kulingana na mahitaji ya mtoto (kusimama, kukaa au kulala).
2. Himiza ushiriki mkono kwa mkono wakati wa kumwaga maji, kusugua kwa sponji, kujisuuza na kujifuta.
3. Eleza kila hatua: taja sehemu za mwili, fafanua hisia, na thibitisha ujifunzaji: “Huu ni mkono wako wa kushoto. Tunausafisha sasa. Unahisi joto.”
4. Onyesha furaha anapofanya jitihada ndogo: “Hongera kwa kunipatia sponji!”
5. Maliza kwa kumthibitishia usafi na muonekano: “Sasa ngozi yako ni safi na inanukia vizuri. Tujiangalie kwenye kioo – unaonekana nadhifu sana!”

## Wakati wa Kuvalisha

1. Panga nguo kwa mpangilio zitakavyovaliwa: nguo za ndani, soksi, suruali/gauni, halafu shati na sweta kama hali ya hewa inaruhusu.
2. Paka mafuta ya mwili.
3. Msaidie mtoto kuchagua nguo iwapo inawezekana.
4. Tumia nguo zenye vifungo vikubwa, zipu, au lasti kurahisisha kujitegemea.
5. Mwongoze kupitia kuvaa mkono kwa mkono, ukitaja nguo na sehemu ya mwili: “Tuweke mguu wako wa kushoto kwenye soksi.”
6. Baada ya kuvaa, msaidie mtoto kuchana nywele na kujiangalia kwenye kioo ili kuimarisha kujitambua na kujivunia.

## Vidokezo vya Mafanikio

1. Ratiba ya kuoga iwe muda uleule bila kubadilikabadilika ili kumsaidia mtoto kujifunza na kutambua.
2. Hakikisha mazingira ni ya joto na faragha (funga mlango/dirisha, tumia pazia).
3. Tumia lugha rahisi na ishara nyepesi.
4. Daima eleza kitakachofanyika kabla ya kukifanya na mjumuishe mtoto kushiriki.
5. Himiza mpangilio kwa kumsaidia mtoto kutofautisha sehemu za kuhifadhi nguo safi na chafu.