

EĞİTİMCİLER ANAOKULU

KASIM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Çocuğun gelişim dönemine uygun olarak yapabilmesi beklenen, kendi bakımı ve yaşamını başka kişilerin yardımına ve varlığına ihtiyaç duymadan sürdürebilmesini sağlayan kişisel bakım becerilerinin tamamına **öz bakım becerisi** denir. Bebeklikten itibaren, her yaş döneminde aşama aşama öz bakım becerisi kazanılır.



Çocuklar dünyaya geldikleri andan itibaren temel ihtiyaçlarının karşılanması için annelerine ya da bebekle ilgilenecek kişiye bağımlıdırlar. Anne bebek arasındaki bu bağ bebeğin hayatını sürdürebilmesi, gelişip büyüebilmesi için gereklidir. Bebeklerin anneye olan bu bağımlılıkları yavaş yavaş kendi becerileri gelişmeye başladıktan bir süre sonra da devam edebilir çünkü ilk denemeler acemice ve zaman zaman tehlikeli olabilmektedir.



Çocukların becerilerini acemice kullanmaya başladıkları dönemden itibaren pratik yapılmasına izin verilen tutumlarda çocuklar bağımsız bireyler olma yolunda rahatça ilerleyebilirler.

Öz bakım becerilerini kazandırmak çocuğun bağımsız, kendine güvenen bir birey olmasında en önemli adımdır. Bu konuda aileye önemli görevler düşmektedir. Fakat, yaşına uygun fiziksel olgunluğa ve kas yapısına erişmeden çocuğun bazı alışkanlıkları kazanmasını beklemek hem çocuğun hem de anne-babanın kaygısını arttırıcı olabilir.

Öz bakım becerileri arasında yemek yeme alışkanlığı, tuvalet eğitimi ve kişisel bakım yer almaktadır. İnsanın yemek yemesi en temel ihtiyaçlarından biridir. Yemek konusunda anne baba tarafından zorlanan ya da oyun ortamında, yemek yemesi için her türlü kaptısı kabul edilen bir çocuğun sağlıklı bir yemek alışkanlığı geliştirmesi zordur.



Yemek yemek bir zorlama ya da anne babaya karşı kullanılacak bir koz haline getirilmemelidir. Yemek yeme alışkanlığını kazandırmak için en önemli adım çocuk çatal-kaşığı kendi kullanabilir hale geldikten sonra bunun için desteklenmesi ve fırsat verilmesidir. Çocuk kendi başına yemek yemenin keyfini aldığıda hem sağlıklı bir yemek alışkanlığı oluşturacak hem de kendine olan güveni geliştirecektir.

Çocuk 2-3 yaşından itibaren masada anne-babaları ile birlikte oturarak kendi başlarına yemek yeme fırsatı verilmelidir. Bu durum aile için sancılı bir süreç olsa da (etraf bir miktar kirlenebilir), anne-baba sabırlı olarak becerinin gelişimi için çocuğa imkan tanınmalıdır.



Dikkat edilmesi gereken başka bir önemli nokta, her öğünde sadece çocuğun seveceği çeşitleri yapmaya çalışmak, yemek seçme alışkanlığını pekiştirecektir, bu da düzenli yemek yeme alışkanlığının gelişmesini engellemiş olur. Birkaç öğün atlatmakla ya da daha az yemekle çocuğunuzun gelişimi zarar görmez.

Bir diğer öz bakım becerisi olan tuvalet eğitimi verirken, anne-babaların dikkat etmesi gereken noktalardan biri de tuvalet temizliğinin öğretilmesidir. İlk yıllarda tuvalet temizliğini doğal olarak anne-baba yapabilmektedir ama yine de tuvalete gittikten sonra ellerin yıkanması, sifonun çekilmesi konusunda model olmak ve çocuğun bu davranışları yapmasını desteklemek gerekir.

3-4 YAŞINDAKİ ÇOCUKLARIN ÖZ BAKIM BECERİLERİ



- Kendi kendine yemek yer.
- Düğmesiz ve bağısız giysileri yardımsız çıkarır.
- Giysilerin önünü ve arkasını ayırt eder.
- Kendisine ait eşyaları toplar.
- Dişlerini yardımla fırçalar.
- Tuvalet gereksinimini yardımla karşılar.
- Kendine ait eşyalarını toplar.

4-5 YAŞINDAKİ ÇOCUKLARIN ÖZ BAKIM BECERİLERİ

- Saçlarını tarar.
- Giysilerini yardımsız giyer, çıkarır.
- Giysilerini asar.
- Ayakkabılarını yardımla bağlar.
- Elini yüzünü yardımsız yıkar.
- Dişlerini fırçalar.
- Sofra kurallarına uyar.



Öz bakım becerilerini kazandırmak ve pekiştirmek büyüme sürecinin doğal bir parçası olsa da bazen;

- ✓ Çocuğun inatçı bir yapıya sahip olması,
- ✓ Bazen çevresel koşullar,
- ✓ Vaktin kısıtlı olması,
- ✓ Acele etme isteği,
- ✓ Anne-babanın yoğun iş temposu,
- ✓ Bazen de anne-babaların çok korumacı olup çocuklara hep destek olucu yaklaşımları veya tam tersi çocuktan beklentilerin yüksek olması,
- ✓ Çocuk üzerinde stres ve kaygı yaratarak bu doğal süreçlerin farklı şekillerde ilerlemesine sebep olabilir.

Ancak okul öncesi dönemde, çocuğa kazandırılacak olan öz bakım becerileriyle ilgili temel bilgi ve alışkanlıklar onun sağlıklı bir birey olarak yetişmesini sağlayacak ve gelecek yaşamda bağımsız, kendine yeten, topluma uyumlu, olumlu davranışlara sahip bir birey olmasına zemin hazırlayacaktır.

Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

Çocuğunuzun öz bakım ile ilgili becerilerini geliştirmesi ve bir süre sonra o beceriyi yardım almadan kendi başına yapabilecek konuma gelmesi için gerekli olan en önemli tutumlar;

- Fırsat vermek,
- Başarabileceğine güvenmek,
- Sabır göstermek ve
- Rehberlik etmektir.

Okul öncesi dönemde çocukların en rahat "görerek" öğrendiklerini hatırlayacak olursak, onlara bir beceriyi kazandırmak için çok uzun açıklamalar yapmak yerine davranışınızla model olma yolunu denemeniz aslında daha kolay olacaktır.

Öz bakım becerilerini kazanması sürecinde bunları "neden" yapması gerektiği hakkında konuşmanız, kendinizden yola çıkarak örnekler vermeniz, çocuğunuzun çaba gösterdiği işe anlam katma sürecini kolaylaştıracaktır. Birçok konuda hikâye kitaplarından ve resimlerden yardım alabilirsiniz

- Giysisini seçme konusunda 2 veya 3 seçenek sunarak kendisinin karar vermesini teşvik edin. Fazla sayıda seçenek sunmanız kararsızlığa neden olacağı için zaman kaybı yaratacaktır.
- Giysi dolabını düzenlemede size yardım etmesini isteyin. Giysilerin nasıl katlanacağını gösterin ve çok düzgün olmasa da onun yaptığını düzeltmeden dolabına yerleştirin.

- Ayakkabılarını giymesi için model olun, sonrasında yalnızca ters giymemesi için sol ve sağ konusunda ve bağcıkları bağlamasında yardım edin.
- Kullandığı kişisel temizlik malzemelerini kendisinin seçmesini sağlayın. Örneğin kendi havlusu, tarağı, sabunu vs. olsun.
- Diş fırçalama sürecine siz de kendi dişlerinizi fırçalayarak eşlik edin. Ayna karşısında aynı hareketleri yapmaya çalışarak bu süreci zevkli hale getirebilirsiniz.
- Banyoda ayna, lavabo kullanımında boyu yetişmiyorsa uygun yükselticilerden destek alın.
- Banyo sırasında banyo lifini vererek vücudunun görebildiği yerlerini temizlemesine teşvik edin. Ancak ulaşamadığı yerlerini siz temizleyin.
- Tuvalet temizliğinde sırayla ne yapacağını unutmaması için resimlerden yararlanın. Adım adım ne yapılacağını anlatan resimleri uygun bir köşeye asabilirsiniz. Alışana kadar her adımı birlikte takip edin.
- Okul çantasını her gün birlikte gözden geçirip düzenleyerek bu konuda sorumluluk almasını sağlayın.
- Yiyeceği sebze ve/veya meyveyi kendisinin yıkamasını isteyin.
- Uygun bir yemek çeşidinde kendi yemeğini kendisinin hazırlamasına yardımcı olun. Kendi hazırladığı yemeği kendi başına yemesi de bir süre sonra daha kolay olacaktır.
- Kendi yemeğini kendisinin yemesini teşvik etmek için öncelikle istediği miktarı yemesine izin verin. Yemek için uygun araçları kullanarak model olun ve ilk zamanlar yemeğini üstüne, etrafına dökmesine tepki göstermek yerine, zamanla bu işi daha düzgün yapacağına yönelik motive edici sözler söyleyin.
- Kendine ait eşyalara sahip çıkabilmesi ve örneğin oyuncaklarını toplama gibi sorumlulukları kazanabilmesi için bazı materyallerin üzerine ismini yazın ve/veya işaret koyun.

Okul öncesi dönemde bu becerilerin desteklenmesi ve teşvik edilmesi, çocuğunuzun kendi kendine yetebilen ve daha özgüvenli bir birey olarak hayatına devam etmesine yardımcı olacaktır.

Ancak unutmayın çocuğunuz bu becerilerde tam denetimi yavaş yavaş kazanacaktır. Önemli olan onun doğru ve eksiksiz yapmaması değil, sizin ona inanmanız ve denemesi içi cesaretlendirmenizdir.

Çocuklarımızı yetiştirirken onların da bir birey olmasına fırsat tanımalyız.

***Öz bakım becerilerini kazandırmak kendisinin
birey olduğunu hissetmeye başlamasının ilk adımıdır.***