

ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Öz bakım becerileri çocuğun giyinip soyunma, elini yüzünü yıkama gibi temizlik ihtiyaçlarının, beslenme ve tuvalet ihtiyacının kendisi tarafından giderilmesine yönelik becerilerdir. Öz bakım becerileri doğuştan getirilmeyen ve öğrenilerek sonradan kazanılan davranışlardır. Bu nedenle davranışların öğretilmesinde aileye önemli sorumluluklar düşmektedir. Fiziksel becerileri, kaba ve ince motor yetenekleri geliştikçe çocuk kademeli olarak kendi öz bakım ihtiyaçlarını karşılamaya başlar. Çocuklar, öz bakım ve günlük yaşam becerilerini zihinsel gelişim düzeylerine ve bedensel olgunluklarına paralel olarak kazanırlar.

Çocuğun becerileri kazanması iki biçimde olur. Birincisi çocuğun yetişkinleri gözlemleyerek onları model almasıyla; ikincisi de yetişkinlerin çocuğa destek vermesi süreci ile gerçekleşir. Bu nedenle el-yüz yıkama, diş fırçalama, banyo yapma gibi kişisel temizlik alışkanlıkları ile ilgili anne-babaların tutumları çok önemlidir. Anne-babası tarafından sürekli uyarılan ya da her konuda anne-babasından yardım almaya alışmış olan çocuklar kişisel öz bakım becerilerini kazanma ve geliştirme konusunda zorlanabilmektedirler. Çocuklar doğru ve yanlış anne-babalarından öğrenirler. Çocuklar için en etkili öğrenme yöntemi ise yapmak ve izlemektir. Çocuklar somut olarak davranışa geçirdikleri şeyi öğrenirler. Bu nedenle yaşamın ilk yıllarından itibaren onlara kendi becerilerini (yemek yeme, ellerini yıkama, tuvaletlerini yapma) sergileme fırsatı vermek önemlidir.

Temizlik alışkanlığı da temel diğer ihtiyaçlar gibi çocuğun becerilerinin hızla geliştiği 2-3 yaş döneminden itibaren hayatın bir parçası olmalıdır. Ağaç yaşken eğilir; bu atasözü kadar çocukların temel alışkanlıkları zamanında kazanmasının önemini daha iyi anlatan bir söz daha yoktur. Zamanında öğretilen beceriler kazanılan doğru alışkanlıklara dönüşür.

Yaş dönemlerine göre çocukların sahip olması gereken öz bakım becerileri şu şekildedir:

36-48 Aylık Çocukların Öz Bakım Becerileri

- 1) Kendine ait eşyaları toplar.
- 2) Tuvalet ihtiyacını yardımla karşılar.

- 3) Yardımla giyinir.
- 4) Bağciksız ve düğmesiz kıyafetleri yardımsız çıkarır.
- 5) Giysinin önünü arkasını bilir.
- 6) Saçlarını yardımla tarar.
- 7) Dişlerini yardımla fırçalar.
- 9) Yemeğini kendi kendine yer.



48 - 60 Aylık Çocukların Öz Bakım Becerileri

- 1) Kıyafetlerini yardımsız giyip çıkarır.
- 2) Kıyafetlerini asar.
- 3) Saçlarını tarar.
- 4) Ayakkabılarını yardımla bağlar.
- 5) Dişlerini fırçalar.
- 6) Elini yüzünü yardımsız yıkar.
- 7) Sofra kurallarına uyar.
- 8) Yemekle ilgili araç gereçleri uygun kullanır.



60-72 Aylık Çocukların Öz Bakım Becerileri

- 1) Dişlerini fırçalar.
- 2) Vücudunu yıkar.
- 3) Sofra kurallarına uyar.
- 4) Hava şartlarına uygun kıyafetler seçer.
- 5) Giysilerini kendi giyer, çıkarır.
- 6) Ayakkabılarını bağlar.
- 7) Yemek araç-gereçlerini bir yetişkin gibi kullanır.
- 8) Tehlike yaratacak durumları fark eder.



En hızlı gelişme çağı olan okul öncesi dönemde, çocuğa kazandırılacak olan öz bakım becerileriyle ilgili temel bilgi ve alışkanlıklar onun sağlıklı bir birey olarak yetişmesini sağlayacak ve gelecekteki yaşamında bağımsız, kendine yeten, topluma uyumlu ve olumlu davranışlara sahip bir birey olmasına zemin hazırlayacaktır. Çocuğa bu önemli dönemin başlangıcında iyi ve doğru alışkanlıkların kazandırılmaya çalışılması çok önemlidir. Özellikle erken çocukluk döneminde çocuklara bu alışkanlıkları kazandırmak çok önemli aksi takdirde çocuklar ileriki yaşlarında sosyal yaşantılarında çok büyük problemlerle karşılaşabilmekte ve duygusal-sosyal sorunlar yaşayabilmektedirler.

Çocuğunuzda öz bakım becerileri geliştirirken nelere dikkat etmelisiniz?

- Önce çocuğunuza model olmalısınız. Çünkü özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar öz bakım becerilerini taklit ederek geliştirirler. Bu noktada ona örnek olmanız, her an incelendiğinin farkında olarak doğru davranışlar sergilemeniz önemli.
- Öz bakım becerilerini öğretirken çocukla kurulan ilişki çok önemlidir. Bağımlı olmaktan bireyselleşmeye giden bu yolda püf nokta sabırlı olmaktır. Birçok başarısız deneme yaparken, çatal kaşık kullanmaya çabalarken, bezinden kurtulmaya çalışırken, kendisinin ve etrafın kirleneceğini öngörmek, bu konularda inatlaşan çocuğa karşı hoşgörülü ve anlayışlı davranmak şarttır.
- Çocuğunuza kendi işlerini yapabilmesi için fırsatlar sunun. Yapamadığı işler için onu demoralize etmeyin. Çocuğunuzun en iyisini ya da en doğrusunu yapmasını beklemeyin. Çocuğun her şeyi deneye yanıla öğrenecek. Bu yüzden tek seferde başarılı bir performans sergilemesini bekleme. Basit bir düğme ilikleme ilk seferde başaramadıysa onu sakın azarlamayın.
- Çocuğunuzun başarıya ulaşması için yardıma ve yönlendirmelere ihtiyacı var. Ona yapması gereken öz bakım konularında küçük ve anlaşılır bilgiler vermeli, doğru yönlendirmelisiniz.
- Anları keyifli hale getirebilirsiniz. Örneğin diş fırçalama yarışı yapmak, resimli hatırlatmalarla uyku vakti, yemek vakit gibi anların hatırlatmalarını yapmak, oyuncak toplama yarışı yapmak öz bakım becerilerini keyifli şekilde geliştirmenin yolları olabilirler.