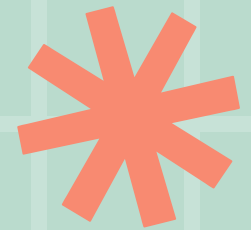
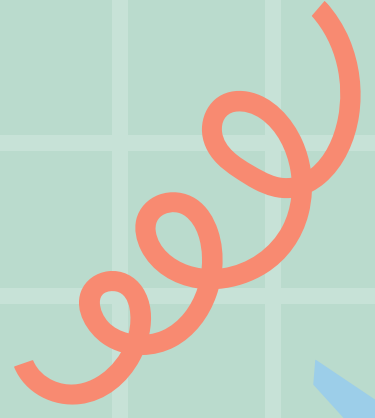
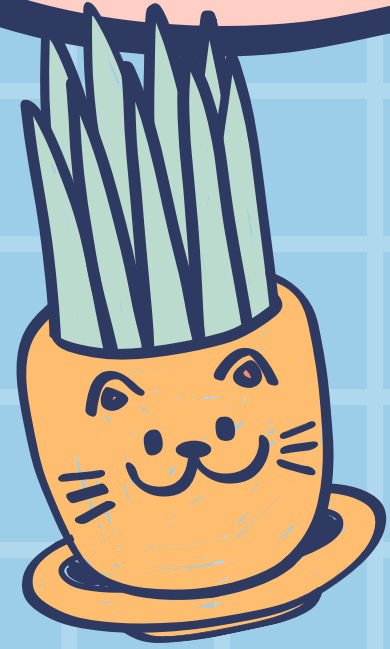


Okul Öncesi Dönemde Öz Bakım Becerileri



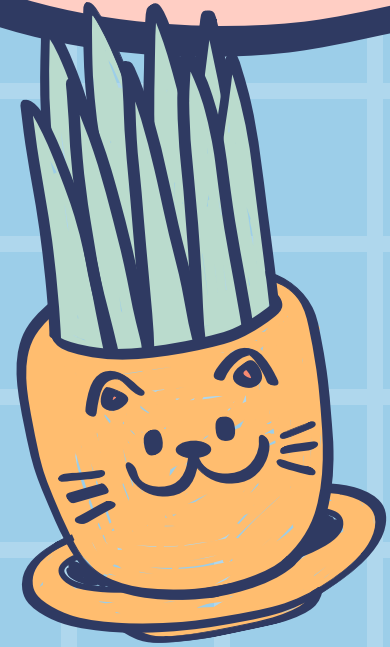
Öz Bakım Becerileri ve Süreçleri



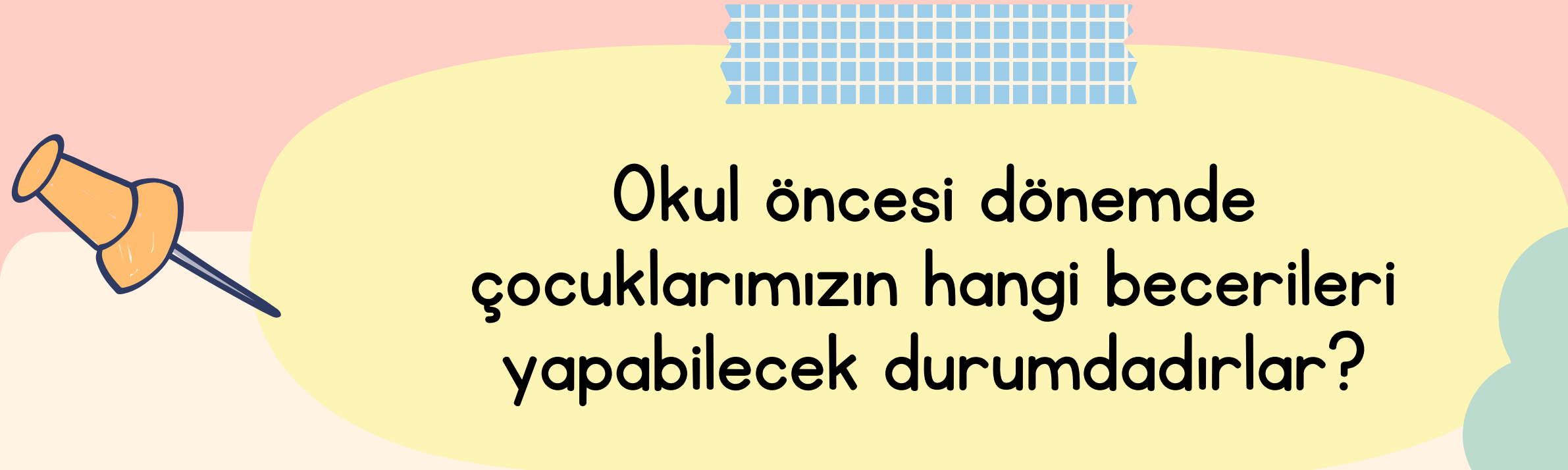
Her anne baba çocuğunun yaşamı boyunca her alanda kendine yetebilen, ihtiyaçlarını kontrol edebilen bir birey olmasını arzular. Bu süreç insanoğlu için uzun zaman alan ve çaba gerektiren bir süreçtir. Bebeklik döneminde her ihtiyacı ebeveyni tarafından karşılanan birey, gelişim sürecinde yavaş yavaş tüm gelişim alanlarında (bilişsel, motor, sosyal ve duygusal) ilerleme kaydederek ebeveynine daha az gereksinim duyar hale gelir.

Önceleri tuvalet, yemek, temizlik gibi temel ihtiyaçları aile tarafından karşılanan çocuk, özellikle fiziksel olarak ve buna bağlı gelişim gösteren motor gelişim alanının ilerlemesi ile öncelikle kendi bedenini daha iyi kontrol edebilir hale gelir.

Öz Bakım Becerileri ve Süreçleri



Her deneme bir risktir. Örneğin emekleyen bir bebeğin ayağa kalkmayı denemesi ve ilk adımlarını atması da riskli bir davranıştır. Aslında kendi yaşantımıza dönüp baktığımızda da bizi geliştirenin, denemeyi göze aldığımız riskler olduğunu farketmez miyiz? Bu nedenle çocuğunuzun da gelişebilmesi ve ilerlemekten keyif alabilmesi için denemesine, risk almasına izin vermeniz önem taşımaktadır. Aile, okul öncesi dönemden başlayarak çocuğunu öz bakım becerileri alanında destekleyerek kendine yetebilen bir birey olmasına yardımcı olmak durumundadır. Ailenin çocuğa aşırı koruyucu tutum ile yaklaşması, çocuğun zorluklarla yeteri kadar karşılaşmaması nedeniyle, zorluklarla baş etme deneyimi kazanmasını engelleyecektir.



Okul öncesi dönemde çocuklarımızın hangi becerileri yapabilecek durumdadırlar?

Öz bakım becerileri göz önüne alındığında 3 yaş döneminde çocuklar:

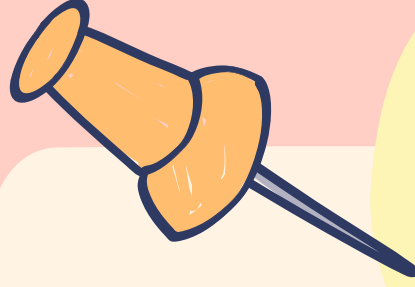
- Giysisinin arkasında düğmeler bulunmuyorsa tümüyle soyunabilir.
- Çatal ve kaşık kullanarak yemeğini yiyebilir.
- Tuvalet sırasında model olduğunda sifonu çekebilir ancak temizlik aşamasında yardıma ihtiyaç duyar.
- Ev işleri ve alışverişte yetişkine yardım edebilir.
- Yemek sırasında yönlendirildiğinde peçete kullanabilir.
- Ellerini ve yüzünü kurulayabilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.
- Yardım edildiğinde oyuncaklarını toplayabilir.
- Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkayabilir.
- Yardım edildiğinde yüzünü kurulayabilir.



Okul öncesi dönemde çocuklarımızın hangi becerileri yapabilecek durumdadırlar?

Öz bakım becerileri göz önüne alındığında 4-5 yaş döneminde çocuklar:

- Giysilerini giyebilir ve çıkarabilir.
- Giysilerindeki büyük düğmeleri açabilir.
- Sağ ve sol ayrımında yardımcı olduğunda ayakkabılarını giyebilir.
- Yardım alarak saçını tarayabilir.
- Kolay takılabilen tokaları kendisi takabilir.
- Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkayabilir.
- Ellerini ve yüzünü kurulayabilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.
- Yemek yerken araç-gereçleri (çatal, kaşık, biraz yardımla bıçak) doğru kullanabilir.
- Tabağına dökmeden yemeğini koyabilir.
- Yardım edildiğinde kirlenen yeri temizleyebilir.
- Burnunu mendille yardımsız silebilir.
- Sofra kurma gibi evle ilgili bazı işlerde yetişkine yardım edebilir.
- Tuvalete kendisi gidebilir ve yardımsız sifonu çekip, elini yıkayabilir. Temizlik aşamasında ise yardıma ihtiyaç duyar.
- Oyuncakları gibi kendine ait bazı eşyaları kendisi toplayabilir.





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;

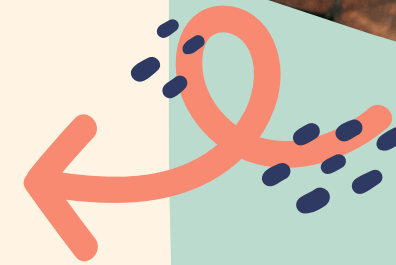
- Fırsat vermek,
- Başarabileceğine güvenmek,
- Sabır göstermek ve
- Rehberlik etmektir.





Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

- 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





Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

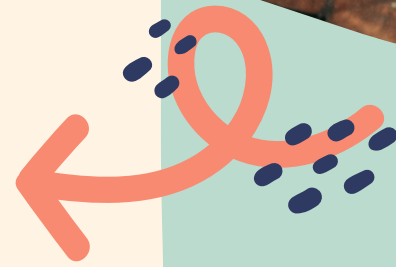
- Giysisini seçme konusunda 2 veya 3 seçenek sunarak kendisinin karar vermesini teşvik edin.
- Fazla sayıda seçenek sunmanız kararsızlığa neden olacağı için zaman kaybı yaratacaktır.
- Giysi dolabını düzenlemede size yardımcı olmasını isteyin.
- Giysilerin nasıl katlanacağını gösterin ve çok düzgün olmasa 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.





Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

- 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.





Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

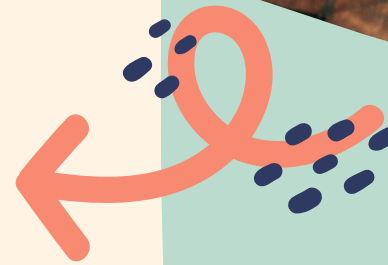
- Tuvalet temizliğinde sırayla ne yapacağını unutmaması için resimlerden yararlanın. Adım adım ne yapılacağını anlatan resimleri uygun bir köşeye asabilirsiniz. Alışana kadar her adımı birlikte takip edin.
- Okul çantasını her gün birlikte gözden geçirip düzenleyerek bu konuda sorumluluk almasını sağlayın.
- Yiyeceği sebze ve/veya meyveyi kendisinin yıkamasını isteyin.





Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

- 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.





Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

- Tatile çıkarken götüreceği eşyalarını bavuluna yerleştirmesine izin verin. Model olun.
- Kendine ait eşyalara sahip çıkabilmesi ve örneğin oyuncaklarını toplama gibi sorumlulukları kazanabilmesi için bazı materyallerin üzerine ismini yazın ve/veya işaret koyun.
- Yemek yemeye çalışırken masaya döktüğünde zaman zaman bir peçete vererek kendisinin temizlemesini isteyin.



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

