

MART 2021

EMİNE EFİLOĞLU ANAOKULU

Çocuklarda Öz Bakım Becerileri



ÖZ BAKIM BECERİSİ NEDİR?

Öz bakım becerisi; 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. Bu becerilerin kazanılması ve desteklenmesinde anne-babanın ve çocuğun içinde yetiştiği sosyal çevrenin çok önemli rolü bulunmaktadır

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. Çocuğun kendi ihtiyaçlarını kendisinin karşılaması, temiz ve yaşına uygun giyinmesi, yemek yeme etkinliği sırasında yaşından beklenen davranışları göstermesi bu kabulün düzeyini arttırmaktadır



"Öz bakım becerilerini kazanmak çocukların bağımsız, yeterli ve kendine güvenen kişiler olmasında çok önemli rol oynar."

Çocuklarımızdan Ne Beklemeliyiz?



3-4 yaşındaki çocuklar için;

- Kendi kendine yemek yer.
- Giysilerin önünü ve arkasını ayırt eder.
- Düğmesiz ve bağısız giysileri yardımsız giyer.
- Gereksinim duyduğunda bağımsız olarak tuvalete gider.
- Burnunu mendille siler.
- Kendine ait eşyaları toplar

4-5 yaşındaki çocuklar için;

- Giysisindeki büyük düğmeleri ilikler, çözer. Boyuna uygun bir askıya ceketini ya da hırkasını asar.
- Yardımla saçını tarar.
- Ayakkabılarını bağlar ve fiyonk yapar.
- Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkar.
- Dişlerini fırçalar.
- Sofra kurallarına uyar.
- Yemekle ilgili araç gereçleri uygun kullanır. Sofra kurmak gibi ev işlerinde yardımcı olur.



2-3 yaşındaki çocuklar için;

- Biraz dökse de, bardak ve kaşık kullanarak yemek yer.
- Ellerini ve yüzünü siler.
- Kamış kullanarak bardaktan içer.
- Tuvalete gitme isteğini belirtir.
- Ayakkabılarını giyer.
- Diş fırçalamayı taklit eder.
- Kolay giysileri çıkarır.
- Hatırlatıldığında peçete kullanır.



5-6 yaşındaki çocuklar için;

- Günlük işlerde sorumluluk alır ve yerine getirir.
- Yolda yardımsız yürür.
- Kendi kendine giyinir, soyunur. Giysilerinin düğmelerini çözer ilikler. Ayakkabılarını bağlar.
- Saçlarını tarar.
- Yemeğini kendi kendine yer.
- Yemek araç gereçlerini yetişkin gibi kullanır.
- Bıçak kullanır.
- Yemek tabaklarını ya da servis tepsisini taşır.
- Dişlerini fırçalar.
- Elini yüzünü yıkar kurular.
- Tuvalet gereksinimini kendi başına karşılar.
- Hava Şartlarına uygun giysiler seçer

Çocuklar Öz Bakım Becerisi Kazanırken Aileler Ne Yapabilirler?

- ➔ **Model Olabilirsiniz:** Çocuklar anne babanın fark etmediği zamanlarda bile onları izlemeye devam ederler. Öğrenmenin ve bir beceri geliştirmenin en etkili yollarından biri taklit etmektir, bu yüzden çocuğunuza model olmanız önemlidir.
- ➔ **Resimli Hatırlatmalar Yapabilirsiniz:** Çocuklara sürekli hatırlatmalar yapmak ve sürekli "hadi" kelimesini kullanmak, çocuklarda tepkisel davranışlara sebep olabilir. Bunları engellemek için beklediğiniz davranışları resimli ve renkli notlar hazırlayıp görebileceği yerlere asarak hatırlatabilirsiniz. Örneğin banyoda aynanın üstüne diş fırçalayan bir çocuk resmi asabilirsiniz.
- ➔ **Keyifli Hale Getirebilir- Motive Edebilirsiniz:** El-yüz yıkama, giyinme gibi faaliyetleri, keyifli zaman paylaşımı haline dönüştürebilirsiniz, çocuğunuzun çabalarını görüp takdir edebilirsiniz.
- ➔ **Temizlik:** Çocuklara öncelikle kazandırılması gereken şey kirlenmemeleri değil, kirlendikten sonra nasıl temizlenmeleri gerektiğidir.
- ➔ **En Güzeli - En Hızlıyı Beklemeyin:** Her yeni kazanılan becerinin ilk dönemleri acemilik sürecidir. Acemilik döneminde çocuğunuzdan hızlı ve en güzel şekilde yapmasını beklemek, çocuğunuzun kendine olan güvenini ve isteğini kırabilir.
- ➔ **Yapabilmesi İçin İzin Verip, Zaman Tanıyabilirsiniz:** Çocuğunuzun bir beceriyi tam olarak yerine getiremeyeceğini bilseniz bile, denemesine izin verip, ona rehberlik edebilirsiniz.



Betül BALIM
Psikolojik Danışman-Rehber Öğretmen