

Çocuğun Öz Bakım Becerisi Kazanması Süreci



Çocuklarımız biz büyüklerin bakımına uzun zaman ihtiyaç duyar. Hatta onun kendi bakımını yapması için doğru yaklaşımları uygulamazsak, bir yetişkin olduğunda dahi bu bakımı bizden bekleyebilir. **Beslenme, uyuma, temizlik, tuvalet alışkanlığı gibi temel bakım becerilerini kendi kendine yapabilmesine öz bakım diyoruz.**

Öz bakım becerileri (tuvalet eğitimi, temizlik ve yeme alışkanlığı v.b) doğuştan getirilmeyen ve öğrenilerek sonradan kazanılan davranışlardır. 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.

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. Bununla birlikte, 36 ay grubunda sosyal gelişimdeki hızlı ilerleme ile beraber çocuğun akranları tarafından kabulü büyük önem kazanmaktadır. Çocuğun kendi ihtiyaçlarını kendisinin karşılaması, temiz ve yaşına uygun giyinmesi, yemek yeme etkinliği sırasında yaşından beklenen davranışları göstermesi bu kabulün düzeyini arttırmaktadır.

Özellikle erken çocukluk döneminde çocuklara bu alışkanlıkları kazandırmak çok önemlidir. Aksi takdirde çocuklar ileriki yaşlarında sosyal yaşantılarında çok bir takım problemlerle karşılaşabilmekte ve sosyal duygusal sorunlar yaşayabilmektedirler.

Yaşlara Göre Özbakım Becerileri

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 tualete 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.

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.

Yeme İçme Becerileri

- ✓ Yeme içme becerileri öğretilirken en basit becerinin öğretiminden başlanır.
- ✓ Mümkün olduğunca doğal ortamlar tercih edilmeli ve bireysel çalışma yapılmalıdır.
- ✓ Kullanılan araç gereçler çocuğun gereksinimine uygun olmalı ve gerçek yaşamda kullanılan araç -gereçler olmalıdır.
- ✓ Öğretim zamanı çocuğun yemek yeme öğünlerine denk getirilmelidir.
- ✓ Çocuklarınıza yemeklerini süsleyerek, şekiller yaparak onu özendirirseniz yemeklerini daha kolay yedirebilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuza yemek saatinde seçenekler sunarak onun farklı tat, koku ve yapıdaki besinleri tanımasını ve yiyecek seçimi konusunda karar verme sürecine katılmasını sağlayın.
- ✓ Çocuğunuzun mutfakta bulunan yiyecek paketlerini açmasına, yıkanmış tabak ve bardakları yerleştirmesine, meyveleri yıkamasına, sandviç hazırlamasına, yemek hazırlarken malzemeleri karıştırmasına fırsat verin.
- ✓ Çocuğunuzun çeşitli gıdalarla dengeli beslenmesine özen gösterin.
- ✓ Çocuğunuzun beslerken ona ne yedirdiğinizi söyleyin.
- ✓ Çocuğunuzun kaşığı tutmasına yardımcı olun.

- ✓ Çocuğunuza yiyeceklere dokunmasına ve tatmasına izin verin.
- ✓ Çocuğunuz yemeğini kendisi yerken kenarları yüksek bir tabak kullanmaya dikkat edin.
- ✓ Çocuğunuza yumuşak ve sert besinleri ayırabilmesini sağlayın.

Kendi Başına Giyinme ve Soyunma



- ✓ Kendine ait eşyaları, giysileri, oyuncakları dzenli bir şekilde kullanması iin onu ynlendirin. rneğin; dolabı iin birlikte bir dzenleme yapın ve giysilerini ya da oyuncaklarını ozelliklerine g-re bu sınıflandırmaya uygun olarak yerleştirmesine yardımcı olun.

- ✓ Çocuğunuza kıyafetlerin isimlerini oğretin.
- ✓ Çocuğunuzun arkasında durarak ona giyinmeyi oğretin.
- ✓ Çocuğunuzun kıyafetlerin doğru tarafını bulabilmeleri iin etiket, çarpı işareti veya d-đme gibi bir işaret koyun.
- ✓ Çocuğunuzun daha kolay giyinebilmesi iin cep, d-đme ya da fermuar gibi kısımların yerlerini g-stererek ipuçları verin.
- ✓ Çocuğunuzu giydirirken ve soyarken ne yaptığınızı ona anlatın.
- ✓ Zamanla yardımı azaltın ve çocuğunuz kendi kendine giyinip soyunabilir hale gelsin.
- ✓ Çocuğunuz giyinmeden -nce soyunmayı oğrenecektir.
- ✓ Çocuğunuza kıyafetlerini belirli bir dzen iinde yerleştirmeyi oğretin.

B-ylelikle çocuğunuz:

- 1-Bağımsız olarak yemek yeme becerisi kazanır.
- 2-Beslenme ile ilgili araç gereçleri kullanma alışkanlığı kazanır.
- 3-Beslenmede belli bir dzen ve kurallara uyar.
- 4-Toplum yaşamına ve dzenine uyum sağlar.
- 5-Edindiği becerileri g-n-l-đk yaşamda uygular.

Tuvalet Alışkanlığı Kazandırma



Çocuklar bireysel farklılıklar göstermekle birlikte genellikle 18. aydan itibaren tuvalet eğitimi almaya hazır hale gelirler. 36. Aya gelindiğinde yine çocuklar arası değişkenlik göstermekle birlikte birçoğu tuvalet eğitimi alışkanlığı kazanmış durumdadır. Tuvalet eğitimi kazanmış olsa bile bazı çocuklarda ara sıra gündüz ve gece alt ıslatma görülebilir. Çocuk 4 yaşına geldiği halde tuvalet eğitimi tamamlamamış ise bu bir soruna işaret edebilir. Bir uzmana danışılması gereklidir.

Oyun çağı çocukları özellikle oyunlara odaklandıkları zaman tuvaletini ertelemektedir. Bazen de çok fazla idrar tuttukları için tuvalete yetişemeyip giysilerine kaçırmaktadırlar. Bu durum çocuklar için çok olağandır. Bu konuda çocukları ara sıra uyarmak fayda sağlayabilir.

- Tuvalette rahatça oturabilecekleri minik klozetler olmalı ya da normal klozetlere adaptör konularak oturma yeri çocuğa uygun hale getirilmelidir. (Çocuklar tuvaletin içine düşecekleri hissi yaşayabileceklerinden dolayı, kendilerini güvende hissetmeleri açısından bu önemli.)
- Ayaklarının altına basamak konulmalı, tuvaletini yaparken ayaklar yerle temas etmelidir. Tuvalet kâğıtları çocukların ulaşabileceği bir mesafede bulunmalıdır.
- Çocuklara, kullanılan yerlerin temiz bırakılması ile ilgili eğitimin de planlanmaya alınması gerekmektedir, (erkek çocuklarda klozet kapağının kaldırılması, dışarıya idrar sıçratmadan tuvaletini yapabilme, kullanım sonrası tuvaletin temiz bırakılması, sifonun çekilmesi vb.)
- Yatmadan 2 saat önce sıvı tüketimini azaltın.
- Çocuğunuzu gece tuvalete gitmesi için belirli aralıklar ile kaldırın.
- Eğer sabah çocuğun yatağı ıslak ise çarşafı değiştirmenize onun da yardım etmesini sağlayın. Onu cezalandırmayın veya azarlamayın. Altı muşamba kaplı yatak koruyucusu kullanın.

- Banyo duvarına çocuğa yapması gereken aşamaları hatırlatan resimler koyunuz. (Altını silme, sifon çekme, ışık kapatma vb. Bu resimleri beraber çizebilir ve boyayabilirsiniz. Eğer isterseniz çocuğunuz bu işlemleri yaparken fotoğraflarını çekebilir ve çektiğiniz bu resimleri asabilirsiniz.)

Uyku Düzeni Kazandırma



Uyku sorunu yaşayan çocuklar incelendiğinde, bu sorunun daha çok psikolojik kökenli olduğu görülmüştür. Çocuğa yeterli ilgi göstermeyen, çocuğun üzerine gereğinden fazla düşen, uyku konusunda aşırı titiz, katı ve otoriter olan, kalabalık ve gürültülü

ortamlarda, anne ve baba geçimsizliğinin yoğun olduğu, kardeş kıskançlığının görüldüğü ailelerde uyku sorununa daha sık rastlanmaktadır. Bazı çocuklar ise yalnızlıktan ve karanlıktan korkarlar. Bu nedenle akşam uyku saatleri geldiğinde huzursuz olurlar. Yalnız yatmak istemezler. Uyuyuncaya kadar yanlarında birinin durmasını isterler. Bu çocuklardan bazıları parmak emerek, yorgan veya yastığın ucunu kemirerek veya sallanarak uykuya dalarlar. Bazıları da uykuya daldıktan kısa bir süre sonra ağlayarak uyanırlar. Bu durum karşısında bazı aileler çocuklarını sallayarak ya da kucakta dolaştırarak uyuturlar. Bunun gibi yanlış tutumlar çocuğun iyi bir uyku alışkanlığı kazanmasını engeller.

Peki, neler yapılabilir?

- Çocukların her gece ortalama 9-11 saat uyuması sağlanmalı,
- Düzenli bir uyku saati belirlenmeli,
- Akşam geç saatlere kadar uyanık kalmasına izin verilmemeli,
- Çocuğun televizyon karşısında uyuya kalmasına izin verilmemeli,
- Uyku zamanına yakın kafeinli gıdalar (kola, çikolata vs.) almaması sağlanmalı,

- Çocukların uyku öncesi birtakım alışkanlıkları kazanmasını sağlanmalı (örneğin uyumadan önce düzenli olarak yapılacak diş fırçalama, vs gibi işleri hep aynı sıra ve Şekilde yapması gibi),
- Çocuğun yatağına özen gösterilmeli (yastığı yüksek olmamalı, kullanılan çarşaf, battaniye vs. temiz olmalıdır)
- Çocuğun yatak odasının ısısı kontrol edilmeli, uyurken oda ısısı 20-22 derece de olmalıdır.
- Çocuğunuz sizinle uyumak istiyorsa, kendi yatağına yatırdıktan sonran yatağının yanında koyulan bir sandalyede oturarak, ona bir hikâye okuyabilirsiniz.

Çocuklarımızı yetiştirirken onların da bir birey olmasına fırsat tanmalıyız. Özbakım becerilerini kazandırmak kendisinin birey olduğunu hissetmeye başlamasının ilk adımıdır.