



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Okul Öncesi Dönem ve Öz Bakım Becerileri

Sevgili Anne ve Babalar,

Çocuklarımızın, bir ömür boyu süren gelişim yolculuğunda kendilerine güvenlerini sınavacakları, bir sorun ya da aksaklık karşısında kendilerinden emin, sorun yerine çözüm bulmaya odaklanan bireyler olabilmeleri önemlidir. Okul öncesi dönemde özerkliğin gelişimine gönderme yapan öz bakım becerilerinin desteklenmesi de bu hedefe temel teşkil ettiği için bu ayki bültenimizin konusunu öz bakım becerileri olarak belirledik.

Öğrencilerimize ve siz velilerimize faydalı olması dileğiyle...

**Eyüboğlu Eğitim Kurumları**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

#### 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, çocuğun beslenme, giyinme, banyo yapma ve tuvalet kontrolü alanlarında gereksinimlerini uygun şekilde karşılamasına yardımcı olacak beceriler içermektedir. Bu becerilerin tecrübe edilebilmesi için motor becerilerin uygun seviyede gelişmiş olması gerekmektedir. Gelişim sürecinin genelden özele doğru ilerlediğini hatırlarsak öncelikle kaba motor becerilerde (yürüme, koşma, atlama gibi) sonra da ince motor becerilerde (kalem tutma, çatal, kaşık kullanabilme vb.) gelişme gözlenecektir.

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.

Araştırmalara göre de çocuğun içinde bulunduğu yaş dönemi o dönem için uygun olan bir beceriyi kazanmasını öngörürken, çevre tarafından fırsat verilmemesi çocuğun o beceriyi zamanında elde edememesine neden olmaktadır. Bu nedenle öz bakım becerisi konusunda uygun ortam hazırlayarak çocuğu teşvik etmesi ve çocuğa rehber olabilmesi her anne-babanın görevi olmalıdır.

Şimdi 3 ve 4 yaş dönemlerindeki çocuklarımızın hangi becerileri yapabilecek durumda olduklarına bakalım...

### **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.

### **Öz bakım becerileri göz önüne alındığında 4 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.

Okul öncesi dönemde çocukların en rahat **"görev"** 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.
- Yemek yemeye çalışırken masaya döktüğünde zaman zaman bir peçete vererek kendisinin temizlemesini 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.
- 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.

Okul öncesi dönemde bu becerilerin desteklenmesi ve teşvik edilmesi, çocuğunun 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 için cesaretlendirmenizdir.

**Kaynaklar:**

*Çocuk Psikolojisi - Haluk Yavuzer*

*Anne Baba Olmak - Yard. Doç. Dr. Gül Şendil - Uzm .Psk. İdil Kaya Balkan*

*Ergenliğin Yüzleri - Talat Parman*