

# ANITTEPE JANDARMA LOJ. ANAOKULU

## ÖZBAKIM BECERİLERİ

Sevgili Velilerimiz, Bu ayki konumuzu çocuk gelişiminde çok önemli bir role sahip olan özbakım becerilerinin gelişimi olarak aldık. Keyifli okumalar dileriz.

Tüm canlıların yaşamları diğerine bağımlılıkla başlar. İnsanoğlu da doğduğu andan itibaren annesine bağımlıdır. Bebeğin yaşamda tutunabilmesi süreci anneye bağımlı olmakla başlar, gelişmek ve büyümek için ise bu bağımlılığın bir süre devam edebilmesi gereklidir. Büyüme süreci ise bu sürecin tersine işlemesi demektir. Büyümek ötekine bağımlılığın hazır oldukça terkedilişi sürecidir.

Özbakım becerilerini kazanmak bireyin bağımsız, yeterli ve kendine güvenen bir kişi olmasında çok önemli bir yere sahiptir. Büyümenin en önemli göstergesi kendi işini kendi yapabilmek değil midir? Anne babalara nasıl bir çocuk yetiştirmek istedikleri sorulduğunda en çok verilen cevaplardan biri “Kendi ayakları üzerinde durabilen bir evlat” cevabıdır. Kendi ayakları üzerinde olduğunu hissetmesi için kişinin ayaklarını farketmesi ve kullanma becerilerini geliştirmesi bir gerekliliktir. Öz bakım becerilerini kazanmak doğal süreci içinde büyümenin bir parçası olsa da çocuğun kişilik yapısı(inatçı yapı), yaşam koşulları (hızlı günlük akış ya da izin vermeyen bakıcı ve aile yakınları, beklentilerin çok olduğu ya da çocuktan bir şey beklenmeyen aile yapıları) bu süreci etkileyebilmektedir.

Özbakım becerilerine yaşam becerileri de diyebiliriz. Bu şekilde bakıldığında anne babanın en önemli görevlerinden biri de çocuğuna yaşam beceri kazanması için deneme fırsatı vermesidir.

### ÇOCUKLARIMIZDAN NELERİ BEKLEMELİYİZ?



Özbakım becerilerinin gelişiminde, çocuğun fiziksel gelişimi çok önemlidir. Çocuğumuzdan, kazanmasını istediğimiz beceri için öncelikle o beceri ile ilgili fiziksel ve sosyal gelişiminin de tamamlanmış olması gerekir. Çok erken dönemden itibaren temelleri atılmaya başlanan; yemek yeme, giyinme-soyunma, temizlik, tuvalet vb. öz bakımla becerilerinin artık kazanılmış olması çok önemlidir. 4-5 yaş çocuğunun kazanması beklenen beceriler aşağıda sıralanmış.

#### 36-60 Ay

1. Düğmesiz ve bağısız giysileri yardımsız giyinir.
2. Yardımla saçını tarar.

3. Giysisindeki büyük düğmeleri ilikler-çözer
4. Giysilerinin önünü-arkasını ayırt eder.
5. Ellerini yıkar.
6. Dişlerini fırçalar.
7. Sözel ipuçları ile tabakları, peçeteleri, çatal ve kaşıkları doğru yerleştirerek sofraya yardım eder.
8. Boyuna uygun bir askıya ceketini veya hırkasını asar.
9. Masada kirlettiği kendine ait yeri temizler.
10. Gece gereksinim duyduğunda uyanır ve tuvalete gider.
11. Burnunu mendille siler.
12. Ev ilerine yardım eder.
13. Kendisine ait eşyaları toplar.
14. Yardım ile bıçak kullanır

#### 60-72 Ay

1. Elini, yüzünü yıkar, kurular.
2. Kendi kendine giyinir-soyunur.
3. Giysilerindeki düğmeleri çözer-ilikler.
4. Yemek yerken uygun araç-gereci kullanır.
5. Dişlerini fırçalar.
6. Saçlarını tarar.
7. Bıçakla yumuşak nesnelere keser.
8. Bıçakla ekmeğine yumuşak nesnelere sürer.
9. Ayakkabılarını bağlar.
10. Tabağına servis tabağından yiyecek alır.
11. Duruma ve hava şartlarına uygun giyecekleri seçer.
12. Tuvalet gereksinimi ile ilgili işleri yapar.

**ÇOCUĞUN YAŞAMI İÇİN ONA YAPACAĞIMIZ EN BÜYÜK YARDIM; ONUN KENDİ AYAKLARI ÜZERİNDE DURABİLMESİNE İZİN VERMEKTİR...**

## YEMEK YEME

Öz bakım becerilerinden biri olan yemek yeme konusundaki tutumlar çok erken yaşta ortaya çıkar ve zamanla gelişir. Çocuğun okulöncesi çağlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek, yaşanan olumsuzluklar ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır. Çünkü beslenme çocuğun fiziksel, zihinsel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkilemektedir.

En temel ihtiyaç olduğu için kazanılması en kolay beceri olmasına rağmen, yemek yeme, anne- babanın en fazla sorun yaşadığı alan olabilmektedir. Çocuğun yemeğe karşı tutumu bebeklikten itibaren gelişmektedir. Yemeğin karın doyurmadan öte anlamları vardır. Fakat, yemek yemek gibi fiziksel bir ihtiyaca çok anlamlar yüklemek de doğal gelişimin seyrini olumsuz etkileyebilmektedir. Yemek yeme konusunda aşırı duyarlı olmak yemek yeme alışkanlığının sorun haline dönüşmesine sebep olmaktadır. Yeme alışkanlığını kazandırmak için en önemli adım, çocuk çatal kaşık kullanır hale geldikten sonra, nasıl yerse yesin, çocuğun kullanmasına fırsat vermektir. Tabi ki ilk acemilik döneminde dökme-saçma olabilmekte yemek süresi daha uzun olabilmektedir. Bu süreçte fırsat vermeyen annelerin çocuklarının ilerleyen dönemlerde el becerilerini kullanmada, kişisel sorumlulukları almada en önemlisi de kendilerine güvenme konusunda sorun yaşadıkları bilinmektedir.

- Çocuklara 2-3 yaş itibari ile masada anne baba ile oturup kendi başına yemek yeme fırsatı verilmelidir.
- Tüm ailenin bir arada olduğu zaman birlikte yemek yenilmesi alışkanlığın gelişimi için önemlidir.
- Yemek saati sakin ve keyifli bir zaman olmalıdır.
- Yemek yemenin doğal ve fiziksel bir ihtiyaç olduğunu unutmayın.Çocuğun anne babaya karşı kullandığı bir koz haline dönüşmesine izin vermeyin.
- Tabağındakini kendi başına bitirme mutluluğunu yaşayabilmesi için tabağa az koyarak bittiğinde tekrar istemesini sağlayabilirsiniz.
- Ara öğünlerde abur cuburu sınırlayabilirsiniz
- Yemek yemeyi bir baskı unsuru, ceza konusu haline getirmekten kaçının.

### TEMİZLİK ALIŞKANLIKLARI



Çocuklar temel alışkanlıklarını ya anne babayı örnek alarak ya da onlarla inatlaşarak edinirler. Bu sebeple, el yüz yıkama, diş fırçalama gibi temel alışkanlıkların oluşmasında anne babaların tutumları çok önemlidir.

Alışkanlıkları edinirken sürekli anne babasından yardım alan ya da sürekli anne babasından uyarı alan çocukların bu becerileri edinirken çok zorlandığı bilinmektedir. Çocukların bu alışkanlıkları edinirken

kullandıkları yöntemler; izlemek ve uygulamaktır. Bu sebeple yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklara el yüz yıkama, diş fırçalama, giyinme gibi konularda fırsat vermek çok önemlidir.

Küçük yaşlarda anne babaların keyifle yaptıkları hizmetler çocuğun yaşı ilerledikçe anne baba ve çocuk arasında çatışma konusu haline gelmektedir. Başlarda anne baba yemekten sonra çocuğun ağzını keyifle ıslak mendille silerken buna alışan çocuk ileriki yaşlarda kalkıp elini yıkamak konusunda zorluk yaşar anne baba ise hala yapamıyor olmasından sıkıntı duymaya başlar. Çocuk alışageldiği sistemin devam etmesini ister anne baba ise kendi sorumluluklarını almasını diler. Çocuğun ilerleyen yaşlarda sosyal duygusal ve kişilik sorunları ile karşılaşmaması için bu tür öz bakım becerilerinin yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmesi için çocuğa fırsat tanınmalıdır.

### **ÇOCUKLAR ÖZBAKIM BECERİSİ KAZANIRKEN ANNE BABA NE YAPABİLİR?**



çocuk resmi asabilirsiniz.

**Keyifli Hale Getirebilirsiniz:** El-yüz yıkama, giyinme gibi faaliyetleri angarya halinden çıkarıp keyifli zaman paylaşımı haline dönüştürülebilir.

**Temizlik:** Temizlik önemli bir değerdir fakat sınırlarının iyi çizilmesi gerekmektedir. Bazen kirlenmemek için yaşam tecrübelerini sınırlandırma noktasına kadar gidilebilmektedir. Asıl çocuklara kazandırılması gereken kirlendikten sonra nasıl temizlenmesi gerektiğidir.

**Olumlu Gelişmeleri Ödüllendirebilirsiniz:** Ödül ilgi gösterilen davranışın pekişmesine ve gelişmesine yardımcı olur. Davranışı fark edip, farkettiğinizi bir aferin ile ya da başkalarının yanında olumlu bir gelişme olarak anlatmanız çocuğunuz için çok büyük bir ödüldür. .

**En güzeli- en hızlı beklemeyin:** Her yeni kazanılan becerinin ilk dönemleri acemilik sürecidir. Acemilik döneminde çocuğunuzdan hızlı ve en güzel şekilde yapmasını beklemek, kendine güvenini, becerinin tam yerleşmesini olumsuz etkileyecek ve çocuğunuzun isteğini kıracaktır. Çocuğa okul öncesi dönemde kazandırılacak öz bakım becerileri, bir yönüyle onun gelecek yaşantısına güvenle bakılmasını sağlayacaktır.