



SELÇUKLU İLKOKULU

ÖZ BAKIM BECERİLERİ VELİ KİTAPÇIĞI

- Öz bakım becerileri çocuğun bağımsızlaşması, özgüven kazanması ve kendi kendine yetebilmesi için önemli adımlardır.
- Bu becerileri edinme sürecinde çocuğun anne-babası ile sağlıklı ve güvenli bir ilişkiye ihtiyacı vardır.
- Anne-babaların bu süreçte sabırlı olmaları gerekir çünkü çocuk öz bakım becerilerini deneme yanılmalar ve birçok başarısızlık yaşayarak kazanır.



- Çocuk kendini hazır hissettiğinde ve denemek istediğinde anne-babasına sinyal verir, bunu gören anne-babanın çocuğun denemesine izin vermesi oldukça önemlidir.
- Her şeyi çocuk yerine yapmayı, çocuk kendi kendine yapabileceğinin mesajını verdiğinde ve yapmak istediğini belirttiğinde bırakmak gerekir. Bunu yapmak çoğu anne-baba için zordur.
- Etrafın dağılacak ve kirlenecek olması, giyinme, yıkanma, yemek yemek gibi işlerin anne-baba yaptırırken olduğundan çok daha uzun zaman alacak olması ve çocuğun anne-babaya artık eskisi kadar ihtiyaç duymayacak olduğu ile yüzleşmek çoğu anne-babayı zorlar. Böyle hissedildiğinde kendine güvenen ve yeterli bir çocuk yetiştirmek için çocuğa bu fırsatları vermenin kritik olduğunu anne-babaların kendilerine hatırlatması gerekir.



NELER YAPABİLİRİZ?

- Çocuğun deneyerek öğrenmesi, başarısızlık yaşamasına ve bu başarısızlığının üstesinden kendi başına gelmesine fırsat vermek, yardım etmek için çocuğun bunu talep etmesini beklemek, çocuğu cesaretlendirmek ve yapabildiği becerilerini pekiştirmek gerekir.
- Öz bakım becerilerine küçük adımlarla kademeli olarak başlamak iyi bir fikirdir. Önce yalnızca pantolonunu çıkaran çocuk zamanla bütün kıyafetlerini çıkarıp giyebilmeye başlar. Bu becerileri kazandırırken neyi nasıl yapacağını anlatmak ve göstermek çocuğa yardımcı olur
- Çocuk zaten çoğu beceriyi etrafındaki insanları gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenir. Diş fırçalamak, elleri yıkamak, yemek yemek gibi aktiviteleri çocuk ile birlikte yapmak çocuğun gözlemlemesine ve taklit etmesine fırsat yaratır.

- Tüm bu becerileri kazanmasında çocuğa yardım ederken unutulmaması gereken nokta her çocuğun kendine özgü bir gelişim izlemesidir. Çocuk hazır olduğunda yapmak istediği şeyleri anne-babasına gösterecektir bu nedenle çocuğu hazır olmadığı şeyleri yapmaya zorlamamak gerekir.
- Çocuk hazır olduğunda aşamalı olarak ve eğlenceli hale getirilerek kazandırılan öz bakım becerileri çocuğun yaşam boyu alışkanlığı haline gelir ve özgüvenini, yeterliliğini ve bağımsızlığını pekiştirir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ

ULAŞ AKDENİZ

SÜMEYYE MERCAN

