

B.Ü AVNİ AKYOL ÜMİT VAKFI ANAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ



İçindekiler

Özbakım Becerileri
Ailelere Öneriler

ÖZBAKIM BECERİLERİ KAZANDIRMA

Özbakım becerileri, çocuğun temel ihtiyaçlarını (yemek yeme, tuvalet, giyinme, kişisel bakım vb.) bir yetişkin desteği olmadan yapabilme becerisidir.

İnsan davranışlarının becerilere dönüşmesi ve alışkanlık haline dönüşebilmesi için erken yaşta verilen destek çok önemlidir. Bu becerilerin bazıları kaliteli bir yaşam sürmek ve toplum tarafından kabul edilmek için önemlidir. Çocuk özbakım becerileri kazandığında bağımsızlığını da kazanır, bu sayede tek başına karar vermesi kolaylaşır.

Çocuklar belli yaş dönemlerinde belli gelişim ödevleri yerine getirmeleri gereken dönemlerden geçerler. Yemek yeme, tuvalet alışkanlığı kazanma, kendi başına giyinebilme gibi gelişim ödevleri özellikle 3-6 yaş gelişim döneminde yerine getirilmesi gereken gelişim görevleridir.

Bebeklikten çocukluğa geçilen dönemde ebeveynler çocuklarla beraber hareket etmeli ve geride durarak çocuklara rehberlik etmelidir.

Öz bakım Becerileri Kazandırma Süreci

Bireysel Farklılıkları Unutmamak
Gerekir!

Bir önceki Veli Bültenimizde çocukların 3-6 Yaş Gelişim Dönemi Özelliklerini incelemiştik.

Çocuk gelişimi söz konusu olduğunda bireysel farklılıkları göz ardı etmemek gerekir fakat bunun yanı sıra çocukların belli zamanlarda bazı becerileri gerçekleştirmeleri gerekir. Örneğin bebeğin ilk adımlarını 1 yaşında atması beklenir, bir kaç ay gecikmeler olabilir fakat 2 yaşına yaklaşmasına rağmen hala yürüyemiyorsa bir uzman yardımı gereklidir.

Bunun yanında bazı beceriler için çocuk zamanından önce zorlanmamalıdır. Çocuğun fiziksel, psikolojik ve bilişsel olarak gelişimini tamamlamadan davranışa zorlanması hem çocukta hem de ebeveynde kaygılara yol açabilir.

“

*Öz bakım Becerilerini
Kazandırmak, Çocuğun
Kendini Birey Olarak
Hissetmesi İçin İlk Adımdır.*

YEMEK YEME

Okul öncesi dönemde çocukların öğrenme becerileri gelişmiştir, bu sayede doğru yemek yeme kuralları anlatılarak ve model olunarak geliştirilebilir. Yemek yemenin en temel fiziksel ihtiyaç olduğunu düşündüğümüzde aslında çocukların bu alışkanlığı kolay bir şekilde edinmesini beklememiz gerekir, fakat genellikle en zorlanılan alan bu olmaktadır. Çocuk beslenme sürecinde uzun süre annesine bağımlıdır. Bu süreçte annenin kaygıları (doydu mu acaba, bu çorbayı yiyecek mi, yediklerini kusarsa, yeterince kilo alıyor mu) varsa çocuk gerginliği hissedip tepki verebilir. Yeme konusunda ebeveynleri tarafından zorlanan, oyun ortamında veya video izleyerek yemek yiyen, yemek yesin diye her türlü olumsuz davranışı kabul edilen çocukların sağlıklı yemek alışkanlığı kazanması zordur. yemek yemek çocuğun kullanacağı bir koz olmamalıdır, çünkü bu temel bir ihtiyaçtır.

- Yemek saatini sakın ve huzurlu, yeme kurallarına uygun geçirmeye özen gösterin.
- Çocuğun kendine güveni gelişmesi için çatal kaşık kullanabildiği zamandan itibaren buna izin verin ve destekleyin. Çocuğun acemilik döneminde çocuğa ortam sağlanmadığında kısa dönemde çocuğun daha fazla doydugu, ortamın kirlenmediği, daha hızlı yediği görülsede uzun dönemde çocuğun el becerilerini kullanmada, kendine güveninde ve sorumluluk almada zorlandıkları bilinmektedir.
- 2-3 yaşından itibaren yemek saatlerinde birlikte oturup yemek yiyin.
- Başta çatal-kaşık yerine ellerini kullansa da, dökse de, kaşığı ağızına götürürken çoğunlukla başarısız da olsa sabırlı olup çocuğa imkan tanıyın.
- Video karşısında yemek yemesine mümkün olduğunca izin vermeyin.
- Sadece çocuğun en sevdiği şeyler değil, ortalama sevdiği iki şey yapıp seçenek sunun.
- Tabağa az yemek koyun, bitirdiğini gördüğünde başarma hissi oluşur, daha sonra tabağına tekrar yemek isteyebilir.
- Sadece besleyici değil aynı zamanda estetik yemekler hazırlayın, kahverengi bulamacı sırf besleyici siz yemek ister misiniz?
- Ara öğünlerde abur cuburu sınırlayın, yemek saatinde yemediğinde sonrasında aç kalmaması için anne-babasının ona istediği farklı bir yiyeceği veren çocuk yemek yemeyi reddedebilir.
- Bir kaç öğün atladığı için veya az yemek yediği için çocuğun gelişimi zarar görmez fakat yemek yeme gibi temel alışkanlığı doğru şekilde yerine getiremezse ileride bu durumdan zarar görme ihtimali artar.

GIYİNME-SOYUNMA

Giyinme soyunma beceri isteyen bir takım davranışların art arda yapılmasını gerektiren bir uygulamadır. Belirli bir olgunluğa erişmeden çocuktan bu davranışları yapması beklememelidir.

Bir önceki veli bültenimizde çocukların yaşlarına göre gelişimlerini destekleme amacıyla giyinme soyunma alışkanlıkları konusunda velilerimize önerilerimiz olmuştu. Hatırlama amacıyla tekrar gözden geçirmek gerekirse;

- Çocuğunuzun arkasında durarak ona giyinmeyi öğretin.
- Çocuğunuzun daha kolay giyinebilmesi için cep, düğme yada fermuar gibi kısımların yerlerini göstererek ipuçları verin.
- Çocuğunuzu giydirirken ve soyarken ne yaptığınızı ona anlatın.
- Çocuğunuz giyinmeden önce soyunmayı öğrenecektir. Zamanla yardımı azaltın ve çocuğunuz kendi kendine giyinip soyunabilir hale gelsin.
- Kendine ait eşyaları, giysileri, oyuncakları düzenli bir şekilde kullanması için onu yönlendirin. Örneğin; dolabı için birlikte bir düzenleme yapın ve giysilerini ya da oyuncaklarını özelliklerine göre bu sınıflandırmaya uygun olarak yerleştirmesine yardımcı olun.



TUVALET-KİŞİSEL TEMİZLİK

Tuvalet ve temizlik alışkanlığı, insan sağlığı için son derece önemlidir. Çocukların bu konuda olumlu alışkanlıklarının kazanılması, ilk izlenimleriyle yakından ilgilidir. Yeterli olgunluğa erişmeden bu becerilerin gelişmesini bekleyemeyiz. Ebeveyn tutumları da bu becerilerin gelişmesinde ve sağlıklı bir şekilde alışkanlık haline dönmesinde önemlidir. Çocuğa iyi bir model olmanın yanında davranışlarını gözlemlemek ve gerektiğinde yönlendirmek alışkanlığın doğru ve kalıcı olmasını sağlayacaktır.

- Anne-babasından sürekli yardım almış veya anne-babası tarafından sürekli uyarılan çocuklar kişisel bakımlarını yerine getirme konusunda zorlanabilmektedirler. bu sebeple uyarılmak yerine kendilerine küçük yaşlardan itibaren fırsat vermek önemlidir.
- Ebeveyni tarafından yemek yedikten sonra eli ve ağız ıslak mendille silinen çocuğun yemek öncesi ve sonrası el yıkama alışkanlığı kazanması zor olacaktır.
- Küçük yaşlarda anne-babanın çocuk özbakımı ile ilgili keyifle yaptığı yardımlar, çocuk büyüdüğünde sorun olmaya başlar. Çocuk kolayla alıştıktan ve kendi yapmak istediğinde desteklenmedikten sonra, aile tarafından sorumluluk alması beklenen yaşa geldiğinde, çocuk eski kolay düzeni devam ettirmek isteyebilir.
- Kişisel temizlik kadar evin düzeni ve temizliğinde de çocuğunuzun sorumlulukları olmasını sağlayın. Herkesin yemekten sonra tabağını lavaboya götürmesi, evde bir hafta sonu temizlik partisi vermek (müzikle evi temizlemek) gibi küçük düzenlemeler çocuğun temizlik alışkanlığı kazanmasında yardımcı olabilir.
- Çocuklarda tuvalet eğitimi verilmesi için gelişimsel ve davranışsal olarak hazır olması beklenmelidir. Çocuk yürüyebilmeli hatta koşabilmelidir, Tuvalete oturabilmelidir, giysilerini aşağıdan yukarıya çekebilmelidir, 2 saate kadar bezi kuru kalabilmelidir, çocuğun tuvalet ihtiyacı geldiğini söyleyebilecek kadar dil becerisi olmalıdır. Sabırsız ve kolay sinirlenen ebeveynlerin çocukta kas gelişimi tamamlanması için, çocuk 30 aylık olana kadar beklemesi uygun olacaktır. Bir kardeşi olduysa, anne işe dönecekse, yeni bir eve taşınma durumu gibi özel bir durum yaşanıyorsa başarısızlık ihtimali yüksektir, ertelenmelidir.
- Lazımlık veya tuvalet adaptörü kullanılarak çocuğa uygun hale getirilmesi gerekmektedir, tuvalet adaptörü kullanıyorsanız ayağın yere temas etmesi için ayak altına yükseltici kullanılması gerekir.

ESRA AYDOĞDU

Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen