



KOÇ OKULU

ÖZ BAKIM BECERİLERİ



**KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ
EYLÜL, 2024**

 **Vehbi Koç Vakfı**

Bireyselleşme ve Öz Bakım Becerileri

Öz bakım becerileri çocuğun gündelik yaşama dahil olması için yaşamda üstlenilen görevlerdir (giyinme, yemek yeme, tuvalet temizliğini yapabilme, vs.). Küçük çocuklarda bu beceriler genellikle yetişkinler tarafından desteklendiği için çocuklar büyüyüp geliştikçe bu konularda bağımsız olmaları beklenir.

Öz Bakım Neden Önemlidir?

Öz bakım becerileri çocukların planlama ve sıralı görevleri gerçekleştirme becerilerini geliştirebilmeleri, gerekli malzemeleri düzenleyebilmeleri ve günlük rutinleri gerçekleştirebilmek için gerekli fiziksel kontrolü sağlamaları için ilk basamaktır (matarasını açabilmek, çizgi çizebilmek ya da giyinmek için ayakta durabilmek, vs.). "Öz bakım" kavramı bu becerilerin bağımsız bir biçimde yapılmasının beklendiğini ve birçok durumda başkalarının destek olmasının uygun olmayacağını ifade eder (yaşa uygun olarak elbette).

Öz bakım becerilerini geliştirmek için gerekli yapı taşları nelerdir?

-El ve parmak kaslarının kuvveti: Araç kullanımı için elleri ve parmakları kullanabilme gücü.

- El kontrolü: Eli kontrollü bir biçimde hareket ettirebilme ve kullanabilme becerisi. Örneğin, yemekte çatal-kaşık kullanabilmek.
 - Duyusal işleyiş: Çevredeki ve bedendeki bir uyarana doğru bir biçimde uyumlanma, yorumlama ve tepki verme.
 - Nesne kullanımı: Araçları usta bir biçimde kullanabilme. Örneğin, kalemi doğru şekilde tutabilme ve kullanabilme, makası kontrol edebilme, kaşık-çatal gibi her gün kullanılan araçları kontrollü biçimde kullanabilme.
 - İfade edici dil (dili kullanabilme): İstekleri, ihtiyaçları, düşünceleri ve fikirleri ifade edebilmek için konuşmayı kullanabilme.
 - Planlama ve sıralama: Çok aşamalı görev ve etkinlikleri net bir biçimde tanımlanmış sonuçlar elde etmek için gerçekleştirebilme. Örneğin, giyinme, dişleri fırçalama, vs.
 - Alıcı dil (anlama): Dili anlayabilme.
 - Uyumluluk: Yetişkinlerin basit yönlendirmelerine uyabilme.
- Çocuğunuzun öz bakım becerilerinde zorlandığını nasıl anlayabilirsiniz?
- Eğer çocuğunuz:
- Bağımsız bir biçimde yemek yiyemiyorsa,

- Giyinip soyunma konusunda yaşıtlarından daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorsa,
- Çatal- bıçak- kaşık kullanmada zorlanıyorsa,
- Bir şeyin paketini açarken her seferinde desteğe ihtiyaç duyuyorsa,
- Dişlerini fırçalama, kalem tutma gibi konularda koordinasyonda zorlanıyorsa,
- Uykuya geçmede fazladan desteğe ihtiyaç duyuyorsa,
- Yetişkin desteğine ihtiyaç duyduğu için yalnızca evde tuvalete giriyorsa,
- Öz bakım konusunda yetişkinlerin onun yerine yapmasını beklediği için bağımsız davranmada gönülsüzse öz bakım becerilerinde zorlanıyor olabilir.

Diğer alanlarda yaşanabilecek zorluklar:

- Yönerge takibi: Ötekiler tarafından istenen görevleri anlayabilme ve başlatabilme becerisi.
- Sosyal beceriler: Ötekilerle uzlaşabilmek için karşılıklı etkileşime (sözel ya da sözel olmayan) girebilme, sosyal normları anlayabilme ve onlara uyabilme becerisi.
- İnce motor becerileri: Bir kutuyu açmak, ayakkabıları bağlamak ve düğme iliklemek gibi parmak ve el becerileri.

-Kaba motor becerileri: Gövde, kol, bacak kaslarını yürüme, koşma, tırmanma, zıplama gibi motor beceri gerektiren eylemlerde kullanabilme.

-Organize olma: Bir görevin içeriğini kavrayabilme ve hangi materyali gerektirdiğini sıraya koyup düzenleyebilme, strateji kullanarak işe koyulma becerisidir.

-Yönetici işlevler: Yeni karşılaşılan görevleri gerçekleştirmek için gerekli olan karmaşık bilişsel süreçlerdir.

Öz bakım becerilerini geliştirmek için neler yapılabilir?

-Kendi başına yapabildiği işlerde müdahale etmemek, yapabilmesi için fırsat vermek. Onun adına yaparak hayatını sürekli kolaylaştırmamak. Bu durumda hayatın zorluklarını üstlenmede problem yaşayabilir.

-Ne yaptığının farkında olmasını ne yapacağını belirlemesini sağlamak.

Örnek: Giyinmesi gereken zamanı, ihtiyacını fark etmesi, görevlere nasıl ve nereden başlayacağını bilmesi.



- Sabır, sebat duygusunu geliştirmek. Oturma süresini arttıracak onun keyif aldığı aktiviteler yapmak. Başladığı işi bitirmekten zevk alabilmesi için teşvik edici cümleler kullanmak. Süreyi kademeli arttırmak.
- Zaman kullanımıyla ilgili beceri kazandırmak, farkındalığı geliştirmek, beceri kazanmasına fırsat vermek, evde günlük rutin durumlar için süre koymak. Henüz soyut düşünme becerileri gelişmediği için zamanı somutlaştırmak için kum saati kullanmak.
- Görevleri küçük adımlara bölmek, her bir adımda desteklemek ve kademeli bir biçimde geri çekilmek.
- Tutarlı davranmak, yönergeleri kısa ve anlaşılır bir biçimde anlatmak.
- Zaman tanımak, acele ettirmemek. Örneğin, yeni öğrendiği bir öz bakım becerisini hafta sonu pratik etmek.



-Tuvalet sonrası temizlik, yıkanma gibi öz bakım becerilerini kendisinin yapmasını sağlamak. Bu aynı zamanda utanma ve mahremiyet duygusu gelişen çocuğun sınırlarına saygı duyduğunuzu hissettirmeniz açısından da önemlidir.

Sağlık ve esenlik dolu günler dileriz.
Koç Okulu, İlkokul RPD



Kaynakça:

Admin, K. S. W. (2016, November 27). Self care skills. Kid Sense Child Development. Retrieved March 2, 2022, from <https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/self-care/self-care-skills/>