



## Günlük Yaşam Becerileri ve Öz Bakım

Becerileri, öz bakım becerileri şeklinde isimlendirmemizin amacı; bu becerilerin yaşamımız içinde gerekli olan temel beceriler olmasının yanında, bağımsız yaşayabilmek için gerekli olan beceriler de olmasındandır. Bizim tüm gün yaptığımız beceriler bize zor gelmesede bu beceriler tam ve yeterli olarak yapmada zorlanan ya da bunları hiç yapamayan kişiler düşündüğümüzde bu becerilerin ne kadar çok gerekli ve önemli olduğunu fark ederiz.



Bazı ebeveynler, çocuğunun öz bakım ihtiyaçlarını yıllarca kendileri yerine getirirler. Bunun iki sebebi vardır. Birincisi çocuğun yapamayacağına olan inanç, diğeri ise çocuğa becerinin nasıl kazandırılacağına ilişkin yeterli bilgi ve tecrübeye sahip olunamamasıdır.



Çocuklarınıza inanmalı ve onlara güvenmelisiniz. Bilgi eksikliği konusunda sınıf öğretmenlerine danışabilir ya da rehberlik servisi ile görüşebilirsiniz.

Özel gereksinimli çocukların taklit yeteneklerinin sınırlı olması ve gözlem yoluyla öğrenebilmelerinin yeterli olmaması öz bakım becerilerini öğrenmelerini güçleştirebilmektedir. Bu beceriler evde öğretilmediği takdirde okulda öğretilmek zorunda kalınmaktadır.



Özel eğitime gereksinimi olan çocuklara zamanında birçok günlük yaşam becerisi kazandırılabilir. Önemli olan doğru zamanda ve doğru yöntemle işe başlamaktır. Bunun için aile-eğitimci işbirliği çok önemlidir. Günlük yaşam becerileri, çocuk için hayati önem taşır ve birçok açıdan fayda sağlar. Öncelikle çocuğun bağımlılığını azaltır ve bağımsızlığını artırır. Temel öz bakım becerilerini kazanan birey, başkasına ihtiyaç duymadan elini yüzünü yıkar, yemeğini yer, giyinir, tuvaletini yapar.

## Yapılması Gerekenler !

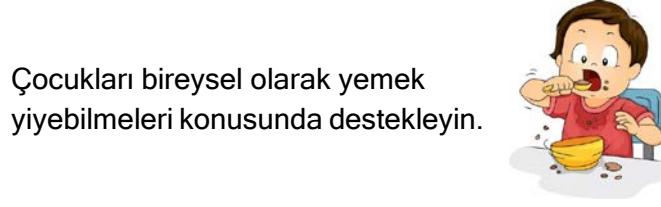


Diş sağlığına önem verin. Her gün yatmadan önce çocuklarınızın dişini fırçalamasına destek olun.

Yaz ayının gelmesiyle çocuklar daha fazla terlemekte ve bunalmaktadır. Duş almaları konusunda dikkatli davranınız.



Yaz mevsiminin bunaltıcı havasında çocukların temiz kokmaları konusunda hassasiyet gösterebiliriz.



Çocukları bireysel olarak yemek yiyebilmeleri konusunda destekleyin.



Tuvalet becerisi kazanamamış olan çocuk için mutlaka öğretmenlerle iş birliğine gidin ve destek olun.

Çocukların düzenli uyku saatleri olmasına özen gösterin. Gece uyumayan özellikle telefon bağımlılığı gösteren çocuklar konusunda mutlaka rehberlik servisiyle görüşün.



**"Tüm bunlar çocukların sosyal kabul düzeylerini arttırmak, daha bağımsız olmalarını sağlamak ve sizlere kolaylık sağlamak içindir. Lütfen çocuklar için iş birliği içinde olun ve rehberlik servisinden yardım alın. "**

## **ÖZ BAKIM BECERİLERİ GELİŞMESİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ÖNEMLİ DETAYLAR:**

- Zamana yayılarak öz bakım becer s kazandırılması gerek r.
- Ebeveyn aşırı müdahaleci olmaktan kaçınmalıdır.
  - Kesinlikle zorlama olmamalıdır.
  - Çocuk bir beceriyi yapamadığında kızılmamalıdır.
- Çocuğa **her fırsatta model olunmalıdır.**
- Küçük ödüllendirmeler yapılmalı ancak maddi ödüllerden çok sosyal ve sembolik ödüllere yer verilmelidir.



Çocuklarımızı yetiştirirken onların da bir birey olmasına fırsat tanımalyız. Bu bağlamda Öz bakım ve günlük yaşam becerilerini kazandırmak kendisinin de bir birey olduğunu hissetmeye başlamasının ilk adımıdır.

Günlük yaşam becerilerini kazanmış çocuk, daha fazla sosyal kabul görür. Bu yöndeki yeterlilik, çocuğa diğer birçok gelişim alanını destekleyici yolu açar. Üstü-başı kirli olan çocuk, hem okul arkadaşları tarafından dışlanabilir, hem de eğitimcinin kendisine çok sıcak bakmamasına neden olabilir. Kendi başına yemeğini yiyen, elini-yüzünü yıkayan, tuvalet temizliğini yapan, giysilerini giyen çocuğun öz güveni artar. Bu da akademik başarısını, sosyal ilişkilerini, ruh sağlığını, iletişim becerilerini ve diğer gelişim alanlarını olumlu etkiler.



Böylece aile, özellikle çocuğun bakımını üstlenen bireyler, kendilerine daha fazla zaman ayırarak sosyal ilişkilerini artırır; arkadaş ve dostlarıyla daha sık bir araya gelirler. Dolayısıyla ailenin de sosyal kabul düzeyi artar.