



ÖZ BAKIM BECERİLERİ



HAZIRLAYAN: BARIŞ ŞANLI
OKUL REHBERLİK SERVİSİ

ÖZ BAKIM BECERİLERİ NEDİR?

Öz Bakım becerileri diye adlandırdığımız becerilerin tümü, hepimizin bir gün boyunca yataktan kalktığımız ve yatıncaya kadar yaptığımız becerilerin tümüdür.



Öz bakım becerilerinin öğretilmesinde esas amaç

Bu becerileri kazanmış çocuk çevreden bağımsız olarak hareket edebilecek ve öz güvenini kazanmış olacaktır. Çocuk, isteklerini yerine getirebilmek için her zaman başkalarına bağımlı olmayacağını ve kendisinin de sorumluluk alarak yapması gereken işler olduğunu öğrenmelidir. Sorumluluk alma duygusu gelişir.



UNUTMAYINIZ!

- Öz bakım becerilerin kazanılması, çocuktan çocuğa farklılık gösterir.
- Bazı çocukların öğrenmesi daha güç olabilirken bazı çocukların öğrenmesi daha kolay olabilir.



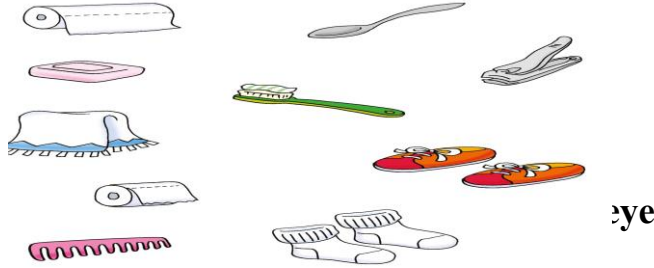
Öz bakım becerilerini şu alt başlıklarda toplayabiliriz.

1. KİŞİSEL BAKIM VE TEMİZLİK
2. GİYSİLERİ ÇIKARMA VE GİYİNME
3. YEMEK YEME



1. " KİŞİSEL BAKIM VE TEMİZLİK " KAPSAMINDA HANGİ DAVRANIŞLAR ÖĞRETİLEBİLİR?

Yüz Yıkama ve Kurulama
Burun Temizleme
Ayak Yıkama ve Kurulama
Saç Yıkama ve Kurulama
Saç Tarama
Diş Fırçalama
Tırnak Kesme ve Bakım
Sakal Tıraşı Olma
Kulak Temizliği
Banyo Yapma
Tuvalet İhtiyacını Giderme



2. Avuçlarına su doldurur.
3. Avuçlarındaki su ile yüzünü ovalar.
4. Musluğu kapatır.

Öğretim yapılırken yukarıdaki basamaklar sırasıyla takip edilmelidir.

Sabah kalktığında, dışarıdan eve geldiğinde, yemek yemeden önce yüzünü yıkama davranışı çalışılabilir.

Yüzünü yıkama davranışının öğretiminde olduğu gibi diğer davranışların öğretiminde de basamaklandırma yapmak faydalı olur.

2. "GİYSİLERİ ÇIKARMA VE GIYME " KAPSAMINDA HANGİ DAVRANIŞLAR ÖĞRETİLEBİLİR?

Şapka / Bere çıkarma ve giyme
Eldiven çıkarma ve giyme
Atkı çıkarma ve giyme
Çorap çıkarma ve giyme
Etek çıkarma ve giyme
Pantolon çıkarma ve giyme
Ayakkabı çıkarma ve giyme
Gömlek çıkarma ve giyme
Kazak çıkarma ve giyme
Ceket çıkarma ve giyme
Çıt çıt Açma ve Kapama
Fermuar Açma ve Kapama
Düğme Açma ve Kapama
Kemer Açma ve Kapama



- Soyunma becerilerinin giyinme becerilerinden önce öğretilmesi gerekir.
- Çocuk az bir yardımla da olsa kendi kendine giyinip soyunmaya maruz bırakılmalıdır.
- Sık deneme olanağı sunulmalıdır.
- Başlangıçta düğmesiz giyecekler tercih edilmelidir.
- Küçük düğmeli giysiler yerine büyük düğmeli giysiler tercih edilmelidir.
- Beli düğmeli ya da kemerli pantolonlar yerine lastikli olanlar tercih edilmelidir.

3-"YEMEK YEME" KAPSAMINDA HANGİ DAVRANIŞLAR ÖĞRETİLEBİLİR?

Yemek Yemeye Hazırlık
Beslenme Araç Gereçlerini Kullanma
Yemek Yeme Kuralları
Yemek Sonrası Temizlik

"Çatal Kullanarak Yemek Yeme" davranışının öğretiminde basamaklandırma örneği:

1. Çatalı alır.
2. Çatalı tabaktaki yiyeceğe batırır.
3. Çataldaki yiyeceği ağızına alır.

Çatal Kullanarak Yemek Yeme davranışı öğretilirken yukarıdaki basamak sırasına dikkat edilerek davranış öğretimi yapılabilir. Bu davranış öğretim örneğinde olduğu gibi diğer davranışların öğretiminde de basamaklar oluşturmak davranış iyi ve doğru bir şekilde öğretilmesini sağlar.

DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR

- Çocuğa temel becerileri kazanmasına yönelik sık sık fırsat verilmeli.
- Beklentiler çocuğun kapasitesi üzerinde olmamalı.
- Çocuğa karşı tutumda, ona karşı çıkmak yerine destekleyici olmak gerekmektedir.
- Beceriler basitten karmaşığa doğru bir sıra ile öğretilmelidir.
- Çocuk beceride zorlandığında ona yardım edilmeli

HER ÇOCUK ÖZELDİR. ÇOCUKLARIMIZIN ZORLU HAYAT YOLCULUKLARINDA BAĞIMSIZLAŞMASI, ÖZGÜVEN KAZANMASI VE SORUMLULUK SAHİBİ OLMASI İÇİN ÖZ BAKIM BECERİLERİNİ ÖĞRENMESİ GEREKMEKTEDİR. ENGEL OLMA, DESTEK OL.

