

Bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

- Kendi kişisel temizlik malzemeleri (havlusu, tarağı, sabunu vs.) olsun.
- Diş fırçalama sürecine model olun.
- Tuvalet temizliğinde sırayla ne yapacağımı unutmaması için resimlerden yararlanın. Adım adım ne yapılacağını anlatan resimleri uygun bir köşeye asabilirsiniz. Alışana kadar adımları birlikte takip edin.
- Banyo sırasında banyo lifini vererek vücudunun görebildiği yerlerini temizlemesine teşvik edin. Ancak ulaşamadığı yerlerini siz temizleyin.
- Ayakkabılarını giymesi için model olun.
- Yiyeceği sebze ve/veya meyveyi kendisinin yıkamasını isteyin.
- Yemek yemeye çalışırken masaya döktüğünde kendisinin temizlemesini isteyin.
- Giysi dolabını düzenlemede size yardım etmesini isteyin.



Onlara bir beceriyi kazandırmak için model olma yolunu denemeniz aslında daha kolay olacaktır.



Okul öncesi dönemde bu becerilerin desteklenmesi ve teşvik edilmesi, çocuğunuzun kendi kendine yetebilen ve daha özgüvenli bir birey olarak hayatına devam etmesine yardımcı olacaktır.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ BAKIM BECERİLERİ



Öz Bakım Becerileri ve Süreçleri

- Her anne baba çocuğunun yaşamı boyunca her alanda kendine yetebilen, ihtiyaçlarını kontrol edebilen bir birey olmasını arzular.
- Bebeklik döneminde her ihtiyacı ebeveyni tarafından karşılanan birey, gelişim sürecinde yavaş yavaş tüm gelişim alanlarında ilerleme kaydederek ebeveynine daha az gereksinim duyar hale gelir.
- Öz bakım becerileri, çocuğun beslenme, giyinme, banyo yapma ve tuvalet kontrol alanlarında gereksinimlerini uygun şekilde karşılamasına yardımcı olacak beceriler içermektedir. Bu becerilerin tecrübe edilebilmesi için motor becerilerin uygun seviyede gelişmiş olması gerekmektedir.

- Aile, okul öncesi dönemden başlayarak çocuğunu öz bakım becerileri alanında destekleyerek kendine yetebilen bir birey olmasına yardımcı olmak durumundadır.
- Ailenin çocuğa aşırı koruyucu tutum ile yaklaşması, çocuğun zorluklarla yeteri kadar karşılaşamaması nedeniyle, zorluklarla baş etme deneyimi kazanmasını engelleyecektir.



Öz bakım becerileri göz önüne alındığında 4-5 yaş döneminde çocuklar:

- Giysilerini giyebilir ve çıkarabilir.
- Ayakkabılarını giyebilir.
- Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkayabilir.
- Tabağına dökmeden yemeğini koyabilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.
- Tuvalete kendisi gidebilir ve yardımsız sifonu çekip, elini yıkayabilir. Temizlik aşamasında ise yardıma ihtiyaç duyar.
- Oyuncakları gibi kendine ait bazı eşyaları kendisi toplayabilir.
- Yemek yerken araç-gereçleri doğru kullanabilir.

