**Çocukların öz bakım becerileri**

Özbakım becerileri, çocuk gelişiminin beş gelişim alanından biridir ve oldukça da önemlidir. Bu becerilerden çoğunun okul öncesi dönemde kazandırılması gerekir. Küçük yaşlarda kazanacağı özbakım becerileri, onun bütün hayatını etkileme gücüne sahiptir. Eğer erken dönemlerde kazandırılmazsa, sonraki yıllarda kazandırılması oldukça zordur.

Özbakım Becerileri Nelerdir?

“MEB Okul Öncesi Eğitim Programı” kapsamında da yer alan özbakım becerileri, belirli temel  alışkanlık ve davranışları içerir. Özbakım becerilerinin alt becerileri şunlardır:

1. Bedensel temizlik kuralları ve becerileri
	1. Giyinme ile ilgili beceriler
2. Yaşam alanlarını düzenleme ile ilgili kurallar ve beceriler
3. Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili beceri ve alışkanlıklar
	1. Dinlenme ile ilgili alışkanlıklar
4. Günlük yaşam becerileri ile ilgili araç-gereçleri kullanma becerileri
	1. Kendini tehlike ve kazalardan koruma becerileri
	2. Sağlığı ile ilgili önlem alma beceri ve alışkanlıkları

Okul ve ailelerin belirtilen bu alanlarla ilgili beceri ve alışkanlıkları çocuklara kazandırması esastır. Okuldaki eğitim programları özbakım becerileri ile ilgili birçok kazanımı içerir. Bu kazanımlar, okullarda yıllık bir program dâhilinde çocuğa kazandırılmaya çalışılır. Ancak, şüphesiz ki, ev ortamında da destekleyici çalışmaların yapılması süreci kolaylaştıracaktır.

**Özbakım Becerileri Kazandırılmazsa Ne Olur?**Özbakım becerilerini kazanamayan çocukların genel yaşam  kaliteleri düşük  olur. Becerilerin kazanılmaması halinde, yaş büyüdükçe karşılaşacağı riskler de  daha fazla olacaktır. Özbakım becerilerindeki eksikliklere bağlı  olarak yaşanabilecek olumsuzluklardan bazıları şöyle özetlenebilir:

**Günlük hayatla ilgili belirli bir yaşam düzeni ve rutin oluşmayacaktır.**Bu da, neyi, nerde, ne zaman yapacağı ile ilgili kafa karışıklığına yol açacaktır. Düzensiz bir yaşam biçimini alışkanlık haline getirdiğinde de birçok sosyal ortamda zorluklar yaşanması kaçınılmaz olacaktır.

**Güvenlik açısından risk altında olacaktır.**Temizlik alışkanlığı gelişmeyen, tehlikelere karşı kendini koruyamayan, beslenme ve sağlığına  dikkat etmeyen biri elbette ki her tür riske açık hale gelir. Hastalanabilir, kaza ve yaralanmalara maruz  kalabilir.

**Sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşanacaktır.**Özbakım becerilerine sahip olamayan bir  kişinin  arkadaşları ile ilişkilerinde de sorunlar yaşaması söz konusudur. Temizliğini yapmayan, sağlığına dikkat etmeyen, beslenme sorunları yaşayan, sorumluluklarını yerine getirmeyen çocuklar, arkadaşları arasında çok da tercih edilmeyen kişiler olabilmektedir. Hatta zaman zaman arkadaşlarının acımasız eleştirileri ile de karşılaşabilmektedir. Doğaldır ki, bu da onun ruhsal yönden risklerini artıracak bir durumdur.

**Kişisel değeri ile ilgili sorunlar yaşanacaktır.**Bir çocuk, temel becerileri kazanamadığını, bunun hayatına olumsuz şekilde yansıdığını, arkadaşlarıyla ilişkilerinin bozulduğunu fark ettiğinde, kişisel benlik değeri    ile    ilgili   sorunlar yaşaması olası  bir durumdur. Kendini değersiz, yetersiz, beceriksiz ve başarısız bulup zaman içinde de “Ben yapamıyorum.” demeye başlayan çocukların kişisel değer algıları bozulacağı için gelecekte de kendinden  beklentilerinin azalması sürpriz bir durum olmayacaktır.

**36-48 Ay Çocukların Özbakım Becerileri Nelerdir?**36-48 aylık çocuklarından özbakım becerileri ile ilgili beklenen belli başlı yeterlilikler şunlardır:

* Kendi kendine yemek yer.
* Düğmesiz ve bağsız giysileri yardımsız çıkarır.
* Yardımla giyinir.
* Giysilerini ön ve arkasını ayırt ederek giyer.
* Ellerini ve yüzünü yardımla yıkar, kurular.
* Dişlerini yardımla fırçalar.
* Saçını yardımla tarar.
* Tuvalet gereksinimini yardımla karşılar.
* Kendine ait eşyaları toplar.

Özbakım Becerilerini Kazandırmak İçin Anne- Babalar Ne Yapabilir?

Bir becerinin kazanılması sadece okul ortamında olabilecek bir şey değildir. Beceriler, ne kadar çok zaman diliminde ve farklı mekânlarda tekrarlanırsa o kadar iyi kazanılabilir. Bu nedenle, özbakım becerilerinin kazandırılmasında da okulla birlikte ailelere de sorumluluklar düşmektedir. Ancak, bu sorumluluklarını yerine getirirken belirli ilkelere uygun hareket edilmelidir. Bu ilkeleri ve dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralayabiliriz:

* Özbakım becerilerinin kazanılması zamana yayılmalıdır. Şüphesiz ki, çocuklar bu becerileri süreç içerisinde kazanacaklardır. O yüzden acele edilmemelidir.
	+ Özbakım becerilerini kazanmak çocuğun yapması gereken bir şeydir. Bu nedenle, ebeveynlerin aşırı derecede müdahale ederek, onu desteklemesi doğru değildir. Çocuk deneyecek, tekrarlayacak, uğraşacak ve sonunda yapacaktır. Buna izin verilmelidir.
	+ Becerilerin kazandırılmasında kesinlikle zorlama yapılmamalıdır. Daha çok özendirme, motive etme yoluna gidilmelidir. Zorlamalar, becerilerin kazandırılmasına hizmet etmediği gibi, anne- baba-çocuk ilişkisinin de bozulmasına yol  açabilir. O yüzden abartılı beklentiler ve zorlamalar risklidir.
		- Çocuk bir beceriyi tam olarak yapamadığında kızılmamalıdır. Sonuçta, hiç birimiz yeni öğrendiğimiz bir şeyi en baştan itibaren itibaren mükemmel  yapamadık. Çocuk eksik  de yapsa, yanlış  da   yapsa çabası desteklenmelidir.
* Çocuğa her fırsatta model olunmalıdır. Anne- babalar, çocuktan ne bekliyorsa, benzerini kendileri de yapmalıdır. Böylece, çocuğa, bunun sadece onun sorumluluğu olmadığı, ailedeki herkes için geçerli olduğu fark ettirilmelidir.
* Becerilerin kazandırılma sürecinin başlarında küçük ödüllendirmeler yapılabilir. Maddi ödüllerden çok sosyal ya da sembolik ödüllendirmeler tercih edilmelidir. Örneğin, “Ellerini çok güzel yıkadın.”, “Tabakları taşımamda bana yardım ettiğin için teşekkür ederim.”

Hayattaki başarının başlangıç noktası insanın kendisidir. Kendinin farkında olmak, kendine özen göstermek, kişisel yaşam alanlarını düzenlemek, kendini sağlıklı ve zinde tutmak ilk adımdır. Hayatın karşımıza çıkaracağı zorluklarla mücadele edebilmek için öncelikle kendi dünyamızı düzenleyip kontrol etmeyi başarmamız gerekir.

**Özbakım Becerileri Kazandırılmazsa Ne Olur?**Özbakım becerilerini kazanamayan çocukların genel yaşam kaliteleri düşük olur. Becerilerin kazanılmaması halinde, yaş büyüdükçe karşılaşacağı riskler de daha  fazla olacaktır.  Özbakım becerilerindeki eksikliklere bağlı  olarak yaşanabilecek  olumsuzluklardan bazıları şöyle özetlenebilir:

**Günlük hayatla ilgili belirli bir yaşam düzeni ve rutin oluşmayacaktır.**Bu da, neyi, nerde, ne zaman yapacağı ile ilgili kafa karışıklığına yol açacaktır. Düzensiz bir yaşam biçimini alışkanlık haline getirdiğinde de birçok sosyal ortamda zorluklar yaşanması kaçınılmaz olacaktır.

**Güvenlik açısından risk altında olacaktır.**Temizlik alışkanlığı gelişmeyen, tehlikelere karşı kendini koruyamayan, beslenme ve sağlığına dikkat etmeyen biri elbette ki her tür riske açık hale gelir. Hastalanabilir, kaza ve  yaralanmalara maruz kalabilir.

 Sadık Gurbet Yay Anaokulu

 Rehberlik Servisi