

# ÖZBAKIM BECERİLERİ VE SORUMLULUK



- **Öz bakım becerileri (tuvalet eğitimi, temizlik ve yeme alışkanlığı v.b) doğuştan getirilmeyen öğrenilerek kazanılan davranışlardır. Bu nedenle davranışların öğretilmesinde aileye ve eğitimcilerle önemli sorumluluklar düşmektedir.**
- **Özellikle erken çocukluk döneminde çocuklara bu alışkanlıkları kazandırmak çok önemli aksi takdirde çocuklar ileriki yaşlarında sosyal yaşantılarında çok büyük problemlerle karşılaşabilmekte ve duygusal-sosyal sorunlar yaşayabilmekteler.**



# ÇOCUĞUNUZDA ÖZBAKIM BECERİLERİ GELİŞTİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

- tutarlı olmaya çalışın
- çocuğunuza kendi işlerini yapabilmesi için fırsatlar sunun
- yapamadığı işler için onu demoralize etmeyin
- çocuğunuza yardım etmek için her şeyi ile ilgilenmeyin
- bir görevi tamamlayabilmesi için yeterli zamanı ona tanıyın
- tehdit etmeyin
- yaşına uygun beklentiler içinde olun



## ○ **ÖZBAKIM BECERİLERİ İLE İLGİLİ AİLE KATILIMI (4-5 YAŞ)**

**HAFTALIK EV İŞLERİNDEN BİRİNİ ÜSTLENİP  
İSTENİLDİĞİNDE YAPIYORUM.**

**Etkinlik Önerileri:**

- 1. Çocuğun kolayca yapabileceği iş seçin.(Örneğin: süpürmek, toz almak, kitapları düzenlemek, oyun odasını toplamak)**
- 2. O hafta hangi iki işi yapacağını çocuğa seçtirin.**
- 3. Yükümlülüğünü yerine getirince çocuğu övün.**



- **KENDİ GİYSİLERİMİN DÜĞMELERİNİ ÇÖZEBİLİYORUM.**
- **KENDİ GİYSİLERİMİN DÜĞMELERİNİ İLİKLEYEBİLİYORUM.**
- **FERMUARIN ALT KISMINI BİRBİRİNE GEÇİREBİLİYORUM**
- **ELLERİMİ VE YÜZÜMÜ YIKIYORUM.**
- **MASADA KENDİME AİT OLAN YERİ TOPLAYABİLİYORUM.**
- **YİYECEKLER İÇİN DOĞRU ARAÇ GEREÇLERİ KULLANABİLİYORUM.**
- **HATIRLATILMADAN, GEREKTİĞİNDE BURNUMU SİLİP, SÜMKÜRÜYORUM.**
- **ELBİSE VEYA PANTOLONUMDAKİ, AYAKKABIMDAKİ TOKALARI ÇÖZÜP BAĞLAYABİLİYORUM.**



- 4-5 yaşında çocukların sahip olması gereken özbakım becerileri aşağıdaki gibidir:

Giyim konusunda,

Fazla yardım görmeden elbiselerini kendi kendine giyebilme.  
Çıt çıt, kemer, ayakkabı tokalarını açıp kapayabilme.  
Giysilerinin önünü ve arkasını ayırt edebilme,  
Fermuarını çekebilme,  
Temizlik konusunda,

Elini yüzünü yıkayabilme.  
Dişlerini fırçalayabilme  
Burnunu mendille silebilme  
Tuvalete kendi gitme, (Ancak annesine veya başka büyüğe haber verir, orada birisi olsun ister.)  
Yemek konusunda,

Yemeğini dökmeden kendisi yiyebilme, suyunu kendisi koyabilme.  
Kamış kullanarak içecekleri içebilme,  
Düzen konusunda,

Eşyalarını toplayıp ufak tefek işlerde büyüklerine yardım edebilme gibi öz bakım becerilerine sahip olmaları gerekmektedir.



## ○ YAŞLARA UYGUN VERİLEBİLECEK SORUMLULUKLAR

- İki ve Üç Yaş
- Yardımla giyinmek ve soyunmak (Düğmeleme, ayakkabı bağlama hariç olabilir).
- Ne giymek istediği gibi bazı durumlarla ilgili seçme imkanı vererek, karar verme yeteneğinin gelişmesi.
- Oyuncaklarını oyun sonrasında toplamak ve yerlerine koymak,
- Gazete, dergileri düzeltmek, katlamak gerekli yerlere koymak,
- Tuzluk, peçete, ekmek, çatal kaşık gibi kırılmayacak, risk taşımayan sofrta malzemelerini masaya taşımak, istenen biçimde olmasa bile yerleştirmek,
- Yemek sonrası sofranın toplanmasına yardımcı olmak,
- Bezelye, barbunya gibi sebzelerin ayıklanmasına yardım etmek,
- Hamurla yapılan kurabiye gibi şeylere şekil verme gibi yapmaktan keyif alacağı, öğrenip gelişebileceği çeşitli işlerde yardım.



## ○ Dört Yaş

- · 2-3 yaş çocukların yerine getirebileceği sorumluluklara ek olarak kendine ait eşyaları yerlerine kaldırmak, düzenlemek,
- · Oyun yeri anne babanın görmeyeceği bir alanda ise nerede olacağını söylemek, haber vermek.
- · Toz almak gibi basit ev işlerinde yardımcı olmak,
- · Basit bazı yiyecekleri hazırlanmasında soyma, karıştırma gibi yardımlarda bulunmak.
- · Bulaşık makinesinin boşaltılmasına ve doldurulmasına yardım etmek,
- · Market alışverişlerinde alt raflardaki paketlerin alınmasına yardımcı olmak,
- · Alışveriş paketlerinin boşaltılması ve dolaplara yerleştirilmesine yardımcı olmak.





## ○ Beş Yaş

- · Masada her şey yerli yerinde olacak biçimde sofrayı hazırlamak,
- · Yatağını, dolaplarını düzeltmek ve odasını temizlemek,
- · Kendi başına basit bir kahvaltıyı hazırlamak yapabilmek,
- · Önerileri de dikkate alarak giyecek seçimini yapmak ve kendi başına giyinmek,
- · Kirli kıyafetlerini sepete atmak,
- · Çiçekleri sulamak,
- · Gelen telefona gerektiği biçimde yanıt vermek,
- · Ayakkabılarını bağlamayı öğrenmek,
- · Kendi kendine hazırlanmak (saçını tarama).



# **SORUMLULUK KAZANDIRMADA ANNE BABAYA DÜŞEN GÖREVLER**

- ***Çocuğunuz sizinle işbirliği yapsa da yapmasa da koşulsuz sevgi ve onay gösterin.***
- ***Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın.***
- ***Çocuğunuzun size bağımlı olduğunu düşünüyorsanız koruyucu tutumunuzu değiştirin.***
- ***Sürekli sorumsuz davranan çocuklar anne babaları tarafından sorumlu davranmalarına izin verilmeyen çocuklardır.***
- ***Çocuğunuzun kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına ve iyi gitmeyen davranışlarını değiştirmesine fırsat verin.***



- Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar listesi hazırlayın. Sorumluluğunu üstlenmek istediği işleri bu listeden seçmesine fırsat verin ve onun doğru kararlar verebileceğine olan güveninizi koruyun.**
- Bu listeden seçim yapması konusunda onu zorlarsanız ya da yapacağı işleri siz seçerseniz sorumluluk duygusunu geliştirmeniz zorlaşır.**
  - Ev ile ilgili sorumlulukları çocuklarınız arasında paylaştırırken adil olun. Bunun en iyi yolu işlerin sırayla yapılmasıdır.**
  - Çocuğun kırıp dökmesinin ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin öğrenmenin gerekli şartı olduğunu unutmayın.**



- **Çocuğunuzun yaptığı yanlış seçimlerin (hayatını tehlikeye atmadıkça) sonuçlarını yaşamasına izin verin ki onlardan bazı dersler çıkarabilsin.**
- **Çocuğunuza yardım edeyim derken, onun sorumluluğunun gelişmesini engelleyebileceğinizi unutmayın. Eğer işin nasıl yapılabileceğini bilmiyorsa ona işin nasıl yapılacağını gösterin.**
- **Çocuğunuza uygun model oluşturun. Çünkü sorumluluk kazandırmak istediğiniz halde sizin sorumluluklarınızı yerine getirmemeniz onu olumsuz etkileyecektir. İşe yaramayan davranış, inanç ve tutumlarınızı değiştirmeye istekli olun.**
- **Çocuğunuz sorumluluklarını yerine getirmediği zaman ne gibi ceza veya yaptırımlarla karşılaşabileceğini söylemek yerine işini bitirdiğinde onu manevi yönden destekleyerek(aferin, çok güzel oldu, teşekkür ederim gibi) güven duygusunun ve sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlayın.( Bluestein,2000)**
- **Çocuğunuzdan hiçbir zaman sizin kadar sorumlu olmasını beklemeyin.**

