

# ÖZ BAKIM BECERİLERİ



Öz bakım becerileri, kişinin kişisel bakım ve temizliğini başkasına bağımlı olmadan gerçekleştirmesi, giysilerini çıkarma ve giyinme işlemlerini kendi başına yerine getirmesi, yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili beceri ve alışkanlıkları kazanmasına denilmektedir.

## **Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:**

- \* Çocuğa temel becerileri kazanmasına yönelik sık sık fırsat verilmelidir.
- \* Beklentiler çocuğun kapasitesinin üstünde olmamalıdır.
- \* Çocuk beceride zorlandığında ona yardım edilmelidir.



**Gaziantep Özel Eğitim Uygulama Okulu**

## Yeme-İçme Becerileri

- \* Tüm ailenin bir arada olduğu zaman birlikte yemek yenilmesi alışkanlığın gelişimi için önemlidir. Yemek saati sakin ve keyifli bir zaman olmalıdır.
- \* Yemek yemenin doğal ve fiziksel bir ihtiyaç olduğunu unutmayın. Çocuğun anne babaya karşı kullandığı bir koz haline dönüşmesine izin vermeyin.
- \* Tabağındakini kendi başına bitirme mutluluğunu yaşayabilmesi için tabağa az koyarak bittiğinde tekrar isteyebilirsiniz.



**Not:** Mümkün olduğunca paketli gıdalar tüketilmemelidir. Abur cubur gıdalar çocuklarda davranış problemlerine sebep olmaktadır.

## Elbise Giyme-Çıkarma Becerileri

- \* Öğretilebilecek beceriler çorap çıkarma ve giyme, ayakkabı çıkarma ve giyme, düğme açma ve kapama, fermuar açmadır.
- \* Soyunma becerilerinin giyinme becerilerinden önce öğretilmesi gerekir.
- \* Çocuk az bir yardımla da olsa kendi kendine giyinip soyunmaya maruz bırakılmamalıdır.
- \* Sık deneme olanağı sunulmalıdır. Beli düğmeli ya da kemerli pantolonlar yerine lastikli olanlar tercih edilmelidir.



## Kişisel Bakım ve Temizlik Becerileri

Model olun: Çocuklar anne babanın fark etmediği zamanlarda bile anne babalarını izlemeye devam ederler.

Temizlik: Temizlik çok önemli bir değerdir sınırlarının iyi çizilmesi gerekmektedir.

Resimli hatırlatmalar: Beklediğiniz davranışları resimli ve renkli notlar hazırlayıp görebileceği yerlere asarak hatırlatabilirsiniz.

Keyifli hale getirebilirsiniz: El-yüz yıkama giyinme gibi faaliyetleri angarya halinden çıkarıp keyifli zaman paylaşımı haline dönüştürülebilir.

Olumlu gelişmeleri ödüllendirebilirsiniz: Davranışı fark edip, fark ettiğinizi bir aferin ile ya da başkalarının yanında olumlu bir gelişme olarak anlatmanız çocuğunuz için önemli bir gelişmedir.



Öz bakım becerilerini şekilde gruplandırabiliriz....

**El-Tırnak Bakımı:** Tırnaklarımızı uzadıkça belli aralıklarla kesmeliyiz.



**Ağız Bakımı:** Dişlerimizi sabah ve akşam olarak günde iki kere fırçalamalıyız.



**Banyo:** Haftada en az iki kere banyo yapmalıyız.



**Saç Bakımı:** Her gün saçlarımızı taramalıyız.



**Sağlıklı Yaşam:** Düzenli ve dengeli beslenmeliyiz.

