

“Günlük Yaşam Becerileri ve Özbakım”

Veli Bülteni



Becerileri, öz bakım becerileri şeklinde isimlendirmemizin amacı; bu becerilerin yaşamımız için gerekli olan temel beceriler olmasının yanında, bağımsız yaşayabilmek için gerekli olan beceriler de olmasındandır. Bizim tüm gün yaptığımız beceriler bize zor gelmesede bu beceriler tam ve yeterli olarak yapmada zorlanan ya da bunları hiç yapamayan kişileri düşündüğümüzde bu becerilerin ne kadar gerekli ve önemli olduğunu fark ederiz.

Maalesef ki okulumuzda öz bakım becerilerini yerine getiremeyen öğrencilerimiz var. Bunun sebepleri şunlar olabilir; Ebeveynlerin çocuğun tek başına bunların yerine getiremeyeceğine inandığından onun yerine her şeyi yapması ya da evde de temizlik kurallarına dikkat edilmemesi ve yahut öğrencilerin okulu evleri gibi temiz tutmaya çalışmaması. Sebep her ne olursa olsun çocuklarımızın bu becerileri kazanması gerektiği bir gerçek...

* Çocuklarınıza inanmalı ve onlara güvenmelisiniz. Bir ortaokul çocuğunun artık bu becerileri tek başına yapabiliyor olması gerek. Kendi başına yemek yemek, banyo yapmak, kıyafetlerini değiştirmek, elini yüzünü yıkamak, dişlerini fırçalamak, odasını toplamak gibi..

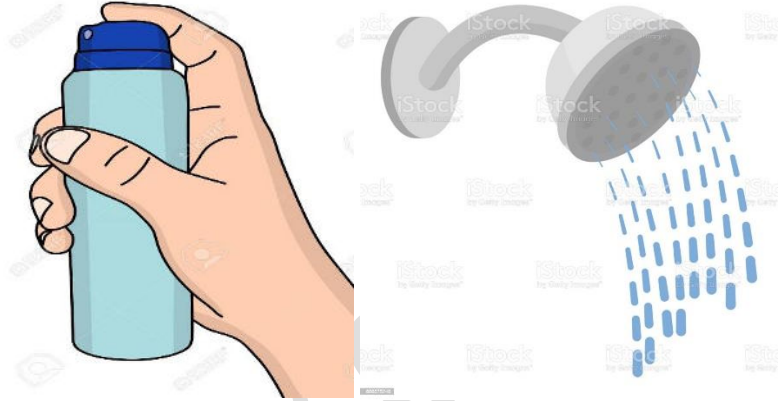
*Evin temizliği ve düzeni ile ilgili bazı kurallar koyup evdeki herkesin bu konuda sorumluluk almasını sağlamak önemli.

*Öğrenciler, günlerinin büyük bir bölümünü okulda geçiriyor. Bu nedenle okulu, evleri gibi görmelerini ve okulu, evdeki gibi temiz kullanmanın önemini fark ettirilmeleri gerekiyor. Okulda özellikle el yıkama, tuvaletleri uygun şekilde kullanma ve temiz bırakma, çöplerini sınıfa değil çöp kutusuna atma, sırasını temiz tutma konusunda çocuklarınızı lütfen bilgilendiriniz.

Bunları yapan yani günlük yaşam becerilerini kazanmış çocuk, daha fazla sosyal kabul görür. Bu yöndeki yeterlilik, çocuğa diğer birçok gelişim alanını destekleyici yolu açar. Üstü-

başı kirli olan çocuk, hem okul arkadaşları tarafından dışlanabilir, hem de eğitimcinin kendisine çok sıcak bakmamasına neden olabilir. Elini-yüzünü yıkayan, kişisel temizliğine dikkat eden, temiz giysiler giyen çocuğun özgüveni artar. Bu da akademik başarısını, ilişkilerini, ruh sağlığını, iletişim becerilerini ve diğer gelişim alanlarını olumlu etkiler.

Yapılması Gerekenler !



- Diş sağlığına önem verin. Her gün yatmadan ve sabah kalkınca çocuklarınızın dişini fırçalamasına destek olun.
- Ergenlik çağında çocuklar daha fazla terlemekte ve bunalmaktadır. Duş almaları konusunda dikkatli davranınız. Kışın haftada 1-2 kez, yazın ise daha sık duş almalarını sağlayın.
- Çocukların temiz kokmaları konusunda hassasiyet gösterebiliriz. Deodorant gibi ürünleri kullanmalarını teşvik edebilirsiniz.
- Çocukların dışardan alışveriş yaparken nispeten daha sağlıklı tercihler yapmalarını, mümkünse evden bir şeyler hazırlayıp getirmelerini sağlayabilirsiniz.
- Okulda yaşanan en büyük problemlerden biri tuvaletlerin temiz kullanılmaması. Çocuklarınıza okulu ev gibi görmelerini, tuvaleti uygun şekilde kullanıp kullandıktan sonra temiz bırakmak gerektiğini ve mutlaka el yıkamaları gerektiğini söyleyin.
- Ayrıca çocukların düzenli uyku saatleri olmasına özen gösterin. Gece uyumayan özellikle telefon bağımlılığı gösteren çocuklar konusunda mutlaka rehberlik servisiyle görüşün.

“Tüm bunlar çocukların sosyal kabul düzeylerini arttırmak, daha bağımsız olmalarını sağlamak ve sizlere kolaylık sağlamak içindir. Lütfen çocuklar için işbirliği içinde olun ve gerekirse rehberlik servisinden yardım alın. Unutmayın eğitim, ailede başlar. Çocuğunuzun okuldaki davranışları, temizliği, yaşam becerileri sizin nasıl bir aile olduğunuzun yansımasıdır.”