

Özel Eğitimde Öz Bakım Becerileri



Öz Bakım Nedir?

Bireylerin gelişim dönemlerine uygun olarak yapabilmelerini beklediğimiz, kendi bakımını ve yaşamını başka kişilere ihtiyaç duymadan sürdürebilmesini sağlayan becerilere **öz bakım** diyoruz. Öz bakım becerilerini kazanmak normal gelişim gösteren çocuklarda olduğu gibi özel gereksinimli çocuklarda da bağımsız, yeterli ve kendi kendilerine yeten bireyler olmaları bakımından **önem arz etmektedir**.

Öz bakım becerilerinin öğretilmesindeki esas **amaç**; bireyin günlük yaşamında gerekli olan temel becerileri kazanabilmesidir. Bu becerileri kazanmış olan birey çevresine ihtiyaç duymadan hareket edebilecek ve öz güvenini kazanmış olacaktır. Bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilmeyi öğrenmesi oldukça önemlidir. Birey, isteklerini yerine getirebilmek için sürekli başkalarına bağımlı olmayacağını ve kendisinin de sorumluluk alarak yapması gereken işler olduğunu öğrenmelidir.

Öz Bakım Becerileri Nelerdir?

Tuvalet eğitimi, yemek yeme ve giyinme becerileri bireylerden beklediğimiz **en temel** öz bakım becerileridir. Bu becerileri el-yüz yıkama, diş fırçalama, burun temizliği ve banyo yapma becerileri izler. Bu sürekliliğin sonunda tırnak bakımı, cilt bakımı, kozmetik ürünlerinin kullanımı, saç bakımı ve cinsel organların temizliği izler. Ayrıca günlük yaşam işlerini yerine getirme yeteneği öz bakımın niteliğini etkiler.

Öz Bakım Becerilerinin Kazanılması Neden Önemlidir?

Yukarıda belirtilen öz bakım becerileri yaşamımız için gerekli olan temel becerilerdir ve erken çocukluk döneminden itibaren bağımsız yaşamımız için de **ön koşuldur**. Öz bakım becerileri, özel gereksinimli bireylerin toplum içinde bağımsız birey olabilmeleri, kişilik kazanabilmeleri ve topluma uyum sağlamaları amacıyla kazandırılması gereken becerilerdir.

Öz Bakım Becerileri Ne zaman Öğrenilmeye Başlanır?

Normal gelişim gösteren bireyin yaşamında erken yaşta başlayan öz bakım becerilerinin gelişimi anne-babalardan bağımsızlığın başlangıcını gösterir. Özel gereksinimli bireyler için bu bağımsızlık, çevresel beklentiler kadar zihinsel, fiziksel ve davranışsal yetersizliklerin bu temel becerilerini yavaşlatma, sınırlama ya da süresiz olarak ertelenmesine rağmen **eşit önemdedir**. Zihinsel yetersizliğin dışında pek çok neden, Özel gereksinimli bireylerin öz bakım becerilerini kazanmalarını geciktirebilir. Bunlardan bazıları büyük kas becerilerindeki yetersizlikler (kol ve bacak kaslarındaki), görme yetersizliği, el-göz eş güdümündeki yetersizlik, manipülatif becerilerdeki yetersizlik, yemek yeme becerileri ile ilgili olarak ağız ve ağız içindeki bölümlerde şekil bozukluğu ya da tam gelişmemiş olmasıdır. Eğer bireyin küçük kas gelişimleri tam olarak gelişmemişse düğmelerini iliklemede, sert yiyecekleri ısırma, fermuarını ve kemerini sıkıca kapamada zorluk çekebilir. Özel gereksinimli bireyler görsel dikkat, hareketleri taklit, basit emir ve cümleleri anlama gibi temel bilişsel becerilerin bazılarını öğrenememişse, bu durumda, öz bakım becerilerinin kazanılmasını geciktirir. Bu sebeple kazandırılacak olan beceriye göre önce ön koşul beceriler kazandırılmalıdır daha sonra becerinin öğretilmesine geçilmelidir. Bireye küçük yaşlardan itibaren fırsat verilmesi ve beceri öğrenimine başlanmalıdır.

Öz Bakım Becerilerini Kazandırmada Aileler Neler Yapabilir?

Öz bakım becerilerini edinme sürecinde bireyin anne-babası ve diğer aile bireyleri ile sağlıklı ve güvenli bir ilişkiye **ihtiyacı** vardır. Anne-babaların bu süreçte sabırlı olmaları gerekir çünkü birey öz bakım becerilerini deneme yanılmalar ve birçok başarısızlık yaşayarak kazanır. Birey kendini hazır hissettiğinde ve denemek istediğinde anne-babasına sinyal verir, bunu gören anne-babanın bireyin denemesine izin vermesi oldukça **önemlidir**. Her şeyi birey yerine yapmayı, birey kendi kendine yapabileceğinin mesajını verdiğinde ve yapmak istediğini belirttiğinde bırakmak gerekir. Böylece birey kendine **güvenir ve yeterli** hisseder. Yine bireyler birçok alanda olduğu gibi bu süreçte de ailelerini taklit ederler ve etmeye de devam ederler. **Bu yüzden bireylere iyi bir model olmak önemlidir**. Başka bir yol olarak resimli hatırlatmalar yapılabilir. Bireye sürekli sözlü olarak hatırlatma vermek yerine beceri için küçük resimler kullanılabilir, beklenen beceri için resimli notlar hazırlanarak bireyin görebileceği yere asılarak hatırlatma yapılabilir. Aileler bu süreci keyifli ve eğlenceli hale getirebilir ve birey motive edilerek güdülenme sağlanabilir. Bireyin **beceriyi yapmasına izin verip zaman tanıyarak ona rehberlik etmek** de diğer yollardan biridir. Bu süreçte bireyden mükemmeli beklemeyip yaptığı, başarabildiği davranışlar için pekiştirilerek bireyin başarma duygusu desteklenmelidir.

Unutulmamalıdır ki öz bakım becerileri özel gereksinimli bireylerin **bağımsızlığı açısından çok önemlidir ve yaşam boyu gerekli olan temel becerilerdir**. Bireylerin kişilik kazanarak topluma uyum sağlamalarında birincil önem arz etmektedir.

“Bizim Köşemiz”de yarın “Uzaktan eğitim sonrası gözlemlenen davranış değişiklikleri”ne içerik sunulacaktır.