

5-Tırnak ve Saç Kesimi

Tırnak kesimi ve saç kesimi özel gereksinimli çocuklarda problem oluşturur. Neden, niçin kavramı gelişmediğinden tepki gösterirler. Çocuğun önce el ve ayak tırnakları gösterilir tırnak makasını tanıması sağlanır. Gerekirse model olunur. Saç kesiminde de model olma çok önem taşır. Çocuğun bu becerileri kazanması için öncelikle dikkati çekilmeli, çocuğa gözlem yapma fırsatı verilmelidir.

6-Diş Fırçalama

Bu beceri kazandırılırken öncelikle çocuğa uygun diş fırçası seçilmeli, diş fırçası önce macunsuz olarak çocuğa verilmeli ve nasıl fırçalama gerektiği konusunda çocuğa yardımcı olunmalıdır. Daha sonra macunla fırçalama çalışması yaptırılmalıdır.



ÖNERİLER



Özbakım becerilerinin öğretiminde; sözel ipucu, işaret ipucu, model olma ve fiziksel yardım ipuçları kullanılmalıdır



Özbakım becerilerinin öğretimi gerekli araç ve gereçlerin bulunduğu (lavabo, mutfak araç gereçleri, kişisel temizlik malzemeleri, giysi dolapları gibi malzemelerin bulunduğu) ortamlarda gerçekleştirilmelidir.



Özbakım becerilerini kazanma; çocuğun motor, dil, zihin ve duygu gelişimine bağlı olduğu için öğretim çalışmalarında bireylerin her gelişim alanı bir bütün olarak ele alınmalıdır



Çok basamaklı becerilerin öğretiminde beceri, alt işlem basamaklarına ayrılmalıdır. Beceri basamakları belirlenirken bireysel farklılıklar (gelişim, yaşı, yetersizlikten etkilenme derecesi vb.) göz önünde tutulmalıdır



Çocuğun öğrendiği beceriyi başka ortamlarda da genelleşebilmesi sağlanmalıdır.



Çocuk başarılı olduğunda anında ödüllendirilmelidir.



Adres: İsmet Paşa Mahallesi

Şehit Zeki Alpsöley Caddesi Nane sokak No 18

Web: <http://alimepasaozelegitim.meb.k12.tr>

Tel : 0226 503 01 73



KASIM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÖZBAKIM BECERİLERİ

Özbakım becerileri, kişinin yaşamını rahat bir şekilde sürdürebilmesi, kendi ihtiyaçlarını yardımsız bir şekilde karşılayabilmesi için öğrenmesi gereken becerilerdir. Özbakım becerilerini kazanmış olan çocuk çevreden bağımsız olarak hareket edebilecek ve öz güvenini kazanmış olacaktır. Özel bireylere özbakım becerilerinin öğretimi için en uygun ortam ev ortamıdır.

Yemek yeme, giyinme ve tuvalet eğitimi en temel özbakım becerileridir. El-yüz yıkama, diş fırçalama, burun temizleme, banyo yapma ve banyo sonrası saç bakımı bu temel becerilerin kazandırılmasından sonra gelir.. Zihinsel yetersizliğin dışında pek çok neden engelli çocukların özbakım becerilerini kazanmalarını geciktirebilir. Bunlardan bazıları büyük kas becerilerindeki yetersizlikler (kol ve bacak kaslarındaki), görme yetersizliği, el-göz eş güdümündeki yetersizliktir.

**SORUNLARIMDAN
KORKMAYIN!
SİZ KORKTUĞUÇA
ONLAR DAHA DA BÜYÜR.
SORUNLARIMI KABUL
EDERSENİZ,
ÇÖZME YOLUNDA
BÜYÜK BİR ADIM ATMIŞ
OLURSUNUZ.**

ÇOCUK....





Çocuğa öğretilecek özbakım becerileri, basit-ten karmaşığa doğru bir sıra izlemelidir. Çocuk herhangi bir beceride zorlandığında ona yardım edilmeli (sözel ipucu, model olma ve fiziksel yardım vb.) yapmak istemediğini belirttiğinde ise, yapması için asla zorlanmamalıdır. Öncelikle çocuğun performansı dikkate alınarak daha sık yapılan ve çocuk tarafından öğrenilmesi kolay olan beceri ile öğretime başlanır.

1 -Tuvalet Eğitimi

Tuvalet eğitimi zaman alıcı ve sabır gerektiren bir beceridir. Bu eğitime üç yaşından daha geç başlanmamalıdır.

Tuvalet eğitiminin sürdüğü dönemde çocuğun altına kesinlikle bez bağlamamalıdır ve bu beceriyi havalara sıcak olduğu dönemde çalışmak gerekir.

Tuvalet eğitiminin gerçekleşmesi belirli bir olgunluğa bağlıdır.



Tuvalere Oturmakta Direnç Gösterenler İçin Neler Yapılabilir?

- *Kıyafetlerini çıkartmadan oturmasına izin vermek.
- *Kapak kapalı iken oturmasına izin vermek.
- *Alçak boyda bir lazımlık denemek.
- *Sıra ile oturmak (bir oyuncak bebek kullanılabilir).
- * Beraber oturmak.
- *Fiziksel destekle yardım etmek.

2-Beslenme

Yeme becerilerinin kazandırılması çocuğun kendi kendini beslemesini, toplum içinde bağımsızlık ve saygınlık kazanmasını sağlamak ve çocuğun ev dışındaki toplumsal yaşama girme şansını artırmaktadır.

Temel yemek yeme becerileri parmakla tutarak yemek yeme, kaşık kullanarak yemek yeme, çatal kullanarak yemek yeme, bardaktan sıvı içme ve bıçak kullanma becerilerini kapsamaktadır.

Küçük kas becerilerinin gelişimindeki yetersizlikler (eller ve parmak hareketlerindeki) sinir sistemiyle ilgili yetersizlikler (kasılma ya da güçsüzlük), ağız boşluğu ve kas yapısındaki bozukluklar (tavşan dudak yarık damak vb) ve diyet yapmayı gerektiren durumlar, yemek yeme becerilerinin kazanılmasını etkilemektedir.

Çocuğun bağımlı beslenmeden kaşık kullanımına geçmesi yavaş yavaş olur. Kısa ve yuvarlak uçlu bir kaşık; öğrencinin yemek yerken yada beslenirken kusmasına engel olacaktır. Başlangıçta kaşığın boşaltılmasını kolaylaştırmak için, yiyecek kaşığın uç tarafına yerleştirilmelidir

İçme becerisi kazandırmada öncelikli olarak 2 kulplu bardak tercih edilmelidir,



3.Giyinme

Giyinme becerisi özel çocuklarda olduğu kadar normal akranları için de soyunma becerilerinden daha zordur. Bu nedenle öğretim saatlerinde soyunmayla ilgili beceriler giyinme ile ilgili olanlardan daha önce öğretilir.

Giyinme becerileri öğretilirken düğmesiz kıyafetler ve bol kıyafetler öncelikle tercih edilmelidir. Sözel ipucu verme, model olma gerektiğinde yardım etme bu becerilerin daha kolay kazanılmasını sağlar.



4-Vücut Temizliği (Banyo)

Deri sağlığı için çocuğa haftada 2 kez banyo yaptırılmalıdır. Suya tepkisi olan çocuğun banyo yapması da problemdir. Böyle bir durumda oyuncak bebek kullanılarak "Haydi bebeğimizin banyo zamanı gelmiş, gel banyo yaptıralım sende bana yardım et" denmelidir ve beraberce oyuncak bebek yıkanmalıdır. Bu çalışma sürekli yaptırılırken "Senin de banyo zamanın gelmiş, istersen sende banyo yapabilirsin" diyerek, onu zorlamadan banyo yapmaya ikna etmek gerekir.

