

REHBERLİK SERVİSİNDEN HABERLER

BU AYKİ SAYININ ÖNE ÇIKANLARI:

Öz Bakım
Becerileri

Sınır Koyma



ÖZ BAKIM BECERİLERİ



Ebeveynler çocukları dünyaya geldikleri andan itibaren onların tüm ihtiyaçlarını karşılamakta ve bağımsız, kendine yetebilen bireyler olabilmeleri için çaba göstermektedir.

Başlarda tüm ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanan çocuklar zamanla bazı becerileri kendileri gerçekleştirebilir hale gelmektedir. Bu noktada ebeveynlerin çocuklara bu becerileri gerçekleştirmeleri için rehberlik etmeleri, onları cesaretlendirerek onlara söz konusu becerileri kazanabilmeleri için fırsatlar yaratmaları önem arz etmektedir.

FARKLI YAŞ GRUPLARINDA KAZANILAN ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Çocuklar farklı dönemlerde belirli becerileri gerçekleştirebilir hale gelmektedir.

3 YAŞ

- Çatal ve kaşık kullanarak yemeğini yiyebilir.
- Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkayabilir.
- Yardım edildiğinde yüzünü kurulayabilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.
- Yardım edildiğinde oyuncaklarını toplayabilir.
- Yemek sırasında yönlendirildiğinde peçete kullanabilir.
- Tuvalete girdikten sonra model olduğunda sifonu çekebilir.
- Ev işleri ve alışverişte ebeveynlerine yardımcı olabilir.

4-5 YAŞ

- Giysilerini giyebilir ve çıkarabilir.
- Ellerini ve yüzünü kurulayabilir
- Yardım edildiğinde kirlenen yeri temizleyebilir.
- Burnunu mendille yardımsız silebilir.
- Evle ilgili bazı işlerde yetişkine yardım edebilir.
- Tabağına dökmeden yemeğini koyabilir.
- Tuvalete kendisi gidebilir ve yardımsız sifonu çekip, elini yıkayabilir.
- Sağ ve sol ayırımında yardımcı olduğunda ayakkabılarını giyebilir.



SINIR KOYMA

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasına sınır koyma denir. (McKenzie, 1999)

Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınama ve keşfetme ihtiyacı duyarlar. Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler. Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister. Kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini, kuralları esnettiğinde sonuçlarının neler olacağını öğrenmek ister. Bireyin yetişkinlikte kendi sınırlarını koyabilmesi için ayrıca çocukken sınır koymak gereklidir.



- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın. (Bu kurala ihtiyaç var mı?, Bu kural çocuğumun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?)
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları koyarken esnek olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Sınır koyma sürecinin dinamik bir süreç olduğunu bilin.
- Çocuğunuzla fikir ayrılığı yaşadığınızda duruma olumlu yaklaşın.
- Çocuğunuzun sunduğu fikirlere saygı gösterin. •Olumsuz eleştiriler yaparak çocuğunuzun kendisine veya çevresine öfke duymasına sebep olmayın.
- Çocuğunuzun özerklik hissini destekleyin.
- Çocuğunuzun sizi veya başkasını rahatsız eden bir davranışını görürseniz bunu çocuğunuzla paylaşın. •Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Çocuğunuzun özdenetimini sağlayacak becerileri geliştirmesine olanak sağlayın.
- Kuralların uygulanmasında model olun.