

ÇOCUKLARDA ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Bebekler doğdukları andan itibaren temel ihtiyaçların karşılanması için annelerine bağımlıdırlar. Anne-bebek arasındaki bu bağ bebeğin yaşaması, büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Bebeklerin anneye olan bu bağımlılıkları kendi becerileri gelişmeye başladıktan bir süre sonra da devam edebilir. Çünkü ilk adımlar acemicedir. Ama pratik yapılmasına izin verilirse çocuklar bağımsız bireyler olma yolunda rahatça ilerleyebilirler. Gelişmek ve büyüme doğaldır.

Anne-babalarında bu doğal sürece dikkat edebilmesi önemlidir. Öz bakım becerilerini kazandırmak çocuğun bağımsız, kendine güvenen bir birey olmasında en önemli adımdır. Ne de olsa büyümenin en önemli göstergesi kendi işini kendi başına yapabilmek değil midir? Öz bakım becerilerini kazandırmak ve pekiştirmek aslında büyüme sürecinin doğal bir parçası olsa da bazen çocuğun kişilik özellikleri (örn. çok inatçı olmak) bazen çevresel koşullar (annenin iş temposu, bakıcı faktörü) bazen de anne-baba tutumları (çok korumacı olmak ya da tam tersi beklentilerin çok yüksek olması) bu doğal sürecin farklı şekillerde yaşanmasına neden olabilir.

Çocuğun gelişimi (fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal) söz konusu olduğunda bireysel farklılıkları mutlaka değerlendirmek gerekir. Ama tabii ki bunun yanı sıra yaş dönemlerine göre belirli zamanlarda geliştirilmesi gereken beceriler de vardır. Örneğin çocuğun ilk adımlarını 1 yaş civarında atması beklenir birkaç aylık gecikmeler problem değildir ama 2 yaşına yaklaşırken hala yürüme için gerekli becerileri gösteremiyorsa bir uzman kontrolü yararlı olabilir. Çocuk gelişiminde kritik dönemler sadece gecikmeleri takip etmek için değil çocuğun geliştirmesi gereken beceriler için zamanından önce zorlanmaması için de önemlidir. Uygun fiziksel olgunluğa ve kas yapısına erişmeden çocuğun tuvalet alışkanlığı kazanmasını beklemek hem çocuğun hem de anne-babanın kaygısını arttırabilir. Peki, çocuklar öz bakım becerilerini nasıl ve ne zaman öğrenmeye başlarlar?

Tuvalet eğitimi

Tuvalet eğitimi çocuk gelişiminde büyümenin en büyük adımlarından biri olarak kabul edilebilir. Bebeklikten kurtulup çocukluğa geçiştir. Tuvalet eğitiminin başarılı olması için birincil koşul çocuğun fiziksel olgunluk olarak buna hazır olmasıdır. İkinci koşul ise sabırlı, tutarlı anne-baba tutumudur.

Tuvalet eğitimi ne başlamadan önce anne-babanın çocuğun buna hazır olup olmadığını iyice gözlemlemesi gerekir. Tuvalet alışkanlığı çocukların bedensel ve duygusal anlamda kontrol sağlamayı öğrendikleri bir süreçtir. Fiziksel gelişimi basamaklarına bakıldığında 18 aydan itibaren çocuğun tuvalet eğitimi için gerekli olan kas (mesane) kontrolünü yapabildiği belirtilir. Ama burada bireysel farklılık etkeni devreye girer bazı çocuklar 2 yaşında bazıları ise 3 yaşında tuvalet eğitimini alırlar. Yaş önemli bir kriterdir, örneğin 1 yaşındaki bir çocuğu tuvalet eğitimi için zorlamak, fiziksel olarak sahip olunmayan bir beceriyi zorlamaktır. Sonuçta bu süreçten çocuk ve anne-baba duygusal olarak yıpranmış olarak çıkabilirler.

Tuvalet eğitimine başlamaya karar vermeden önce anne-baba çocukları ile ilgili birkaç noktayı gözden geçirebilirler.

- Öncelikle çocuğun gün içinde en az iki saat süreyle kuru kalabilmesi, ya da gün içindeki uyku saatinden kuru olarak kalkabilmesi çocuğun tuvalet eğitimi için gerekli olan kas kontrolünü geliştirdiğinin bir göstergesi olabilir.
- Bunun yanı sıra çocuğun tuvalet veya lazımlığa ilgi göstermesi, ıslak bezinden rahatsız olması tuvalet eğitimi için ilk adımlar olarak kabul edilebilir.
- Ayrıca çocuğun basit yönergeleri (istediğiniz bir şeyi size getirir mi) uygulayabilmesi, kendi başına banyoya ya da evin başka yerlerine gidebilmesi, basit işlerde anne-babayı taklit etmesi, el-parmak kaslarını (küçük nesnelere tutabilmek, kolay giyilen bir pantolonu ya da şortu çekebilmek) yeterli şekilde kullanabilmesi tuvalet eğitimi için çocuğun hazır olduğunu gösteren diğer işaretlerdir.

Yukarıdaki maddelerin gerçekleşmesi durumunda çocuğun tuvalet eğitimi için gerekli olan fiziksel ve zihinsel olgunluğa sahip olduğu düşünülebilir. Ancak tuvalet eğitimi sadece fiziksel bir süreç değildir. Duygusal gelişim üzerinde de çok büyük etkisi olduğu bilinen bir süreçtir. Çünkü yaşamının ilk 2-3 yılında anneye bağımlı olarak yaşanan çocuğun gelişen beceriler ile birlikte bağımsız bir birey olduğunu fark ettiği bir dönemdir. Bu dönemde çocuk kendi bedenini kontrol edebildiğini fark eder, isterse tuvaletini tutabiliyor olmak kişisel denetim duygusunun gelişmesinin en önemli adımıdır. Bu nedenle bu dönemde baskı ile tuvalet eğitimi vermeye çalışmanın sonraki yıllarda davranışsal ve duygusal sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir.

Beden ile ilgili bu kontrol duygusunu kazanıldığı dönem aynı zamanda inatçılık ve benmerkezcilik dönemidir. Bu da zaman zaman anne-babanın tuvalet eğitimi konusunda zorlanmasına neden olur. Çocuk tuvaletini kendi istediği zamanda kendi istediği şekilde yapmak ister, eğer bu noktada anne-baba tarafından baskılanırsa o aman farklı tepkiler gösterebilir (klozete ya da lazımlığa oturmayı reddetmek, tuvaletini gizli gizli, evin köşelerine saklanarak yapmak gibi). Tuvalet alışkanlığını geliştirmede ceza kullanmak süreci ve çocuğun gelişimini olumsuz etkileyecek bir yöntemdir. Baskı ve zorlama çocuğun kaygısını artırabileceği için öğrenme sürecini de geciktirebilir. Ama bundan daha önemlisi ilerleyen yıllarda başka sorunların (gece-gündüz alt ıslatma, kaka kaçırma ya da kabızlık gibi) ortaya çıkma olasılığını arttıracaktır.

Tuvalet eğitimi için 9 adım

- Sakin ve sabırlı bir tutum içinde olmak tuvalet eğitimi için en önemli adımdır. Anne-baba gergin olduğunda çocuk da bu gerginliği hissedecektir. Yüksek kaygı öğrenmeyi olumsuz etkiler. Çocuğun bireysel özelliklerini ve farklılıklarını göz önüne almak önemlidir. Kuzeni ya da kardeşi 2 yaşında öğrenmiş olabilir ama her çocuğun gelişim ve öğrenme süreci farklıdır, hazır olana kadar beklemek deneyip vazgeçmekten daha iyi olabilir.
- Model olun. Mümkünse anne-baba olarak tuvaleti ne zaman, nasıl kullandığını anlatın, sizin için bir sakıncası yoksa kız çocuklar anneyi, erkekler babayı izleyebilirler. Çocuklar anne-babalarını taklit etmesi severler ve birçok beceriyi de bu şekilde öğrenirler. Genelde siz tuvalete giderken sizi takip ederler. Bu süreyi onlara tuvalete niçin gittiğinizi ve neler yaptığınızı anlatarak kullanabilirsiniz.

- İşaretleri okuyun. Anne-babalar çocuklarının ne zaman tuvalete gitmeye ihtiyaç duyduklarını anlarlar. Yüzünün aldığı şekil, oyuna ara vermesi, koltuğun arkasına saklanması gibi... Böyle bir durumda alıp onu tuvalete taşımayın ama tuvaletinin geldiğini ve onu yapma ihtiyacı olduğunu fark etmesini sağlayın.
- Bir lazımlık alın. Bazı çocuklar için klozete oturmak korkutucu olabilir. Lazımlıkta kendilerini daha güvende hissedebilirler. Bazıları ise tam tersi yetişkinleri taklit etmek için klozete oturmaya istekli olurlar. Çocuğunuz için en uygun ve rahat olan seçeneği araştırın.
- Hikâyelerde ya da çizgi filmlerde tuvalete gitmek ile ilgili bölümleri paylaşın. Tabi sürekli buna odaklanmak şeklinde değil ama ara sıra günlük hayat dışından örnekler vermek işe yarayabilir.
- Kıyafetleri uygun seçin. Tuvalet alışkanlığını ilk kazandığı dönemler ve sonrasında mümkün olduğunca rahat diyip çıkarabileceği kıyafetleri tercih edin. Pantolonun düğmesi ve fermuarı ile uğraşmak tuvalete gitmenin önünde engel oluşturmasın.
- Çocuğunuz lazımlığa ya da klozete oturmak istediğinde ilk seferler yanında olmak, bu davranışını ödüllendirmek (illa maddi olarak değil, sarılmak, bir öpücük vermek de etkili bir ödüldür) davranışın pekişmesine yardımcı olabilir.
- Lazımlıkta ya da klozette 4-5 dakika geçirdikten sonra tuvaletini yapmamış olsa da kalkmasını sağlayın. Arada kazalar olacaktır. Bu çok doğal ve öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Cezalandırmak, bağırarak, korkutarak çocuğun daha çabuk öğrenmesine yardımcı olmaz tam tersi süreci uzatabilir.
- Bazen çocuğu yemeklerden ve uykudan kalktıktan sonra gibi zaman dilimlerinde kısa süreli olarak lazımlığa ya da klozete oturtmak tuvalet eğitimine yardımcı olabilir. Ama bunun baskı ve zorlama halinde olmamasına, çocuğun tepki geliştirmesine neden olmamasına dikkat etmek önemlidir.

Tuvalet eğitimi verirken anne-babaların dikkat etmesi gereken bir diğer konuda da tuvalet temizliğinin öğretilmesidir. İlk yıllarda tuvalet temizliğini doğal olarak anne-baba yaparlar, ama yine de tuvalete gittikten sonra ellerin yıkanması, sifonun çekilmesi konusunda model olarak ve çocuğun bu davranışları yapmasını desteklemek önemlidir. Temel alışkanlıklar adından da anlaşıldığı gibi temelden doğru olarak öğretilirse ilerleyen yıllarda doğru şekilde gelişirler. Tuvalet temizliği konusunda da çocuğun becerileri geliştikçe daha etkin olması konusunda teşvik etmek gerekir. Uzun yıllar anne-babası tarafından tuvalet temizliğinin yapılması çocuğun duygusal ve özgüven gelişimini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Çocuğa uygun bir şekilde temizliğini nasıl yapması gerektiğini öğretmek, beceriyi geliştirene kadar destek olmak (becerinin gelişmesi için desteği zaman içinde azaltmak önemlidir) tuvalet eğitiminin bir parçası olmalıdır.

Yemek yemek

Yemek yemenin en temel fiziksel ihtiyaç olduğu düşünülürse, çocukların en kolay bu alışkanlığı kazanmalarını beklenebilir. Ama maalesef bu konu bazen anne-babaların en fazla zorluk yaşadıkları alan olabilmektedir. Beslenme ihtiyacının karşılanması için bebek uzun süre annesine bağımlıdır. Bu dönemde bebek konuşmadığı için anne bebeğin ihtiyaçlarını anlama ve karşılama konusunda en önemli kişidir. Yemek konusunda annenin kaygıları

(yeterince yiyiyor mu, ya bu öğünde yediklerini kusarsa, acaba bu çorbayı yiyecek mi, ya yeterince kilo alamazsa) olduğunda bebek ilişkideki ve ortamdaki gerginliği hisseder ve doğal olarak bu gerginliğe tepki verir.

Annelik ile bebeğin beslenmesi arasında kurulan gizli bir anlam ilişkisi vardır. İyi anne bebeğini iyi besleyen annedir. Anneliği sadece bebeği fiziksel olarak doyurma olarak tanımlamak oldukça eksik ve yetersiz bir tanımlamadır. Eğer bu inanış ile hareket edilecek olursa çocuğun beslenme kadar önemli olan sevmek, korunma, güven, ihtiyaçları göz ardı edilmiş olur. Yemek yemek gibi fiziksel bir ihtiyaca çok büyük anlamlar ve beklentiler yüklemek (iyi annelik gibi) ister istemez doğal gelişim sürecini olumsuz etkileyecektir. Yemek yeme konusunda aşırı duyarlı olmak yeme alışkanlığının sorun haline gelmesine neden olacaktır.

Yemek konusunda anne-babası tarafından zorlanan ya da oyun ortamında, yemek yemesi için her türlü kaprisi kabul edilen bir çocuğun sağlıklı bir yemek alışkanlığı geliştirmesi zordur. Yemek yemek bir zorlama ya da anne-babaya karşı kullanılacak bir koz haline getirilmemelidir. Çünkü yemek fiziksel, temel bir ihtiyaçtır.

Çocuğun yemeye karşı tutumu bebeklik döneminden itibaren oluşur. Yemek yeme alışkanlığını kazandırmak için en önemli adım çocuk çatal-kaşığı kendi kullanabilir hale geldikten sonra bunun için desteklenmesi ve fırsat verilmesidir. Çocuk kendi başına yemek yemenin keyfini aldığı anda hem sağlıklı bir yemek alışkanlığı oluşturacak hem de kendine olan güveni geliştirecektir. Anneler bu ilk aşamada çeşitli nedenlerle çocuğa pek fırsat veremezler. Öncelikle annesi tarafından yedirilen çocuk daha hızlı, daha temiz ve daha çok miktar yemek yiyerek masadan kalkabilir. Ama ilk acemilik döneminde şans verilemeyen, anneleri tarafından yemek yedirilen çocukların ilerleyen yıllarda el becerilerini kullanmada, daha önemlisi kişisel sorumlulukları almada ve kendilerine güvenmede zorlandıkları bilinmektedir. Yani kısa dönemde yemek yedirmek daha olumlu (karın doyduğu, etraf kirlenmediği için) gibi görünse de uzun dönemdeki sonuçları çocuğun gelişimini olumsuz olarak etkilemektedir.

- Çocuklara 2- 3 yaşlarından itibaren masada anne-babaları ile birlikte oturarak kendi başlarına yemek yeme fırsatı verilmelidir. Çatal kaşık yerine ellerini kullansalar da, yediğinden çocuğunu yere dökse de, kaşığı ağzına götürürken % 80 hedefi şaşırsa da anne-baba sabırlı olarak becerinin gelişimi için çocuğa imkân tanımalıdır.
- Yemek saati ailece bir araya gelinen, sakin ve keyifli bir zaman olmalıdır. Tüm ailenin birlikte yemek yemesi yeme alışkanlığının kazanılmasında önemlidir.
- Televizyon karşısında oyalayarak yemek yedirmekten mümkün olduğunca kaçının.
- Her öğünde sadece çocuğun seveceği çeşitleri yapmaya çalışmayın. Bu yemek seçme alışkanlığını daha da pekiştirecektir. En sevdiği ile en sevmediği yemek arasında seçim yapmaktansa aynı derecede sevdiği iki seçenek arasında seçim yapmasını isteyin
- Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğunu unutmamaya, çocuğun yemeği anne-babaya karşı bir güç savaşına dönüştürmemeye özen gösterin.
- Tabağa az miktarda yemek koyun, büyük öğünler küçük çocukların gözünü korkutabilir. Tabağındakini kendi başına bitirme mutluluğunu yaşamasına fırsat verin, bırakın bitirip biraz daha istesin.

- Mümkün olduğunca yemeklerin estetik olarak göze hitap etmesini sağlayın. İçinde ne olduğu anlaşılmayan, besleyici değeri yüksek ama kahverengi olan bir bulamacı siz yer miydiniz bir düşünün.
- Ara öğünlerde abur cuburu sınırlayın. Eğer yemek saatinde yemese bile bir saat sonra annenin ona tost yapacağının bilirse masa da yemek yememe hakkını kullanabilir.
- Yemek konusunu bir ceza ya da baskı unsuru haline getirmeyin. Böylesi bir durum psikolojik gelişimini ve anne-baba ve ocuk arasındaki ilişkiyi olumsuz etkileyecektir.
- Birkaç ğn atlamakla ya da daha az yemekle çocuğunuzun gelişimi zarar görmez ama yemek yeme gibi temel bir alışkanlığı uygun şekilde kazanamazsa ilerleyen yıllarda hem de duygusal olarak hem de sosyal olarak (okulda yemek yemediği için arkadaşları tarafından alay edilmek gibi) bundan zarar görme olasılığı artabilir.

Kişisel temizlik

Çocuklar temel alışkanlıklarını genel olarak anne-babalarını ya model alarak oluştururlar ya da onlara inat ederek. Bu nedenle el-yüz yıkama, dış fırçalama, banyo yapma gibi kişisel temizlik alışkanlıkları ile ilgili anne-babaların tutumları çok önemlidir. Anne-babası tarafından sürekli uyarılan ya da her konuda anne-babasından yardım almaya alışmış olan çocuklar kişisel öz bakım becerilerini kazanma ve geliştirme konusunda zorlanabilmektedirler. Çocuklar doğru ve yanlış anne-babalarından öğrenirler. Çocuklar için en etkili öğrenme yöntemi ise yapmak ve izlemektir. Çocuklar somut olarak davranışa geçirdikleri şeyi öğrenirler. Bu nedenle yaşamın ilk yıllarından itibaren onlara kendi becerilerini (yemek yeme, ellerini yıkama, tuvaletlerini yapma) sergileme fırsatı vermek önemlidir. şimdi daha çok küçük büyüyünce nasıl olsa kendi başına yiyecek diyerek 5 yaşına kadar annesi tarafından yedirilen bir çocuğun duygusal ve fiziksel olarak yemek yemek alışkanlığını geliştirmesi zorlaşacaktır.

Temizlik alışkanlığı da temel diğer ihtiyaçlar gibi çocuğun becerilerinin hızla geliştiği 2-3 yaş döneminden itibaren hayatın bir parçası olmalıdır. 4 yaşındaki bir ocuk yemek yedikten sonra annenin sofraya getirdiği bir bezle ağzının silinmesini bekliyorsa ilerleyen yıllarda elini - yüzünü yıkamak konusunda sürekli anne-babanın uyarılarına ihtiyaç duyabilir.

Küçük yaşlarda çocuklar için anne-babaların keyifle, isteyerek yaptığı küçük yardımlar yaş büyüdükçe çocukla anne-baba arasında çatışma konusu olmaya başlamaktadır. Çünkü ocuk alıştığı, kolayına giden düzenin devam etmesini beklerken anne-babada bydği için kendi sorumluluğunu almasını beklerler. İhtiyaçlar, beklentiler ve gelişmeyen beceriler birbirine karıştığında da çatışan bir aile ortaya çıkar.

Ağaç yaşken eğilir: bu atasözü kadar çocukların temel alışkanlıkları zamanında kazanmasının önemini daha iyi anlatan bir söz daha yoktur. Zamanında öğretilen beceriler kazanılan doğru alışkanlıklara dönüşür. Tam tersi durumda ise oturmuş olan uygun olmayan alışkanlıkları değiştirmek çok daha zordur. Çocuklar 10 yaşına geldiklerinde anne-babanın beklediği sorumlu bireyler olabilmesi yaşamın ilk yıllarında tanınan fırsatlar ile ilgilidir.

Model olun: anne-baba olmak, bir birey yetiştirmek, ona hayat ile ilgili değerleri, becerileri öğretmek. Çocuklar anne-babalarını izlerler, anne-baba farkında olmadıklarında bile izlemeye

devam ederler ve daha önemlisi izledikleri, duydukları kaydederler. Bu onların hayat repertuarlarını oluşturma yöntemleridir. Anne ile birlikte aynanın karşısında dişlerini fırçalayan, babası ile birlikte saçlarını tarayan çocuğun bu temel alışkanlıkları kazanma olasılığı artacaktır.

Keyifli hale getirin: genel olarak nedense el-yüz yıkamak, diş fırçalamak hep angarya işler gibi görünür. Bunları ailece keyifli bir paylaşım haline getirmenin yollarını arayın. Biraz yaratıcılık çok büyük farklar yaratabilir.

Resimli Notlar Asın: çocuklara özellikle öz bakım becerileri ile ilgili hatırlatmalar yapmak, "hadi, hadiler" ile iş yaptırmak her anne-baba için yorucudur. Bunun yanı sıra sürekli uyarıldığını düşünen çocuğun tepkisel davranarak bunları aksatma olasılığı da oldukça yüksektir. Bunun yerine yapılmasını beklediğiniz davranışları resimli notlar haline getirip evin çeşitli yerlerine asmak işe yarayabilir. Örneğin banyo aynasındaki renkli ve şirin bir diş fırçası ile dişlerin resmi hatırlatıcı olarak anne-babanın uyarısından daha az tepkisel davranışa neden olacaktır.

Olumlu davranışı ödüllendirin: Öğrenme psikolojisinin en etkili kuralı ödüllendirilen, ilgi gösterilen davranışın pekişmesi ve gelişmesidir. Çocuğunuzun geliştirmesini beklediğiniz davranışı gösterdiğinde bunu mutlaka fark edin ve fark ettiğinizi ona da gösterin. Ödüllendirmek sadece maddi ödül ile olmaz hatta tam tersi sizin bir aferin demeniz, misafirlerin yanında onun davranışını överek anlatmanız en etkili ödüllerdir.

Mükemmeli beklemeyin: her yeni beceri acemilik safhasından başlayarak öğrenilir. Çocuğunuz tabii ki sizin kadar hızlı, temiz ve düzenli yapamayacaktır. Ama siz fırsat verdikçe becerileri gelişecek, kendine olan güveni artacak ve uygun olan alışkanlıklar edinecektir.

Temizlik ve titizlik: Çocuğun hayatında hijyeni öğrenmeyi ve gelişmeyi engelleyecek bir duvar olarak koymayın. Temizlik önemli bir değerdir ama sınırlarını iyi çizmek gerekir. Kirlenmemek için yaşam tecrübelerini sınırlama noktasına getirmemek gerekir. Öğrenilmesi gereken kirlendikten sonra nasıl temizlenmesi gerektiğidir.

Kişisel temizlik kadar evin düzeni ve temizliğinde de çocuğunuzun sorumlulukları olmasını sağlayın. Herkes yemekten sonra tabağını lavaboya götürmesi, evde bir hafta sonu temizlik partisi vermek (müzikle evi temizlemek) gibi küçük düzenlemeler çocuğun temizlik alışkanlığı kazanmasında yardımcı olabilir.