

Giyinme Becerileri:

*Özel Gereksinimli Bireylerin
Ailelerine Yönelik Pratik Rehber*



**Nuriye Cahit Atay Özel Eğitim Anaokulu
Okul Rehberlik Servisi**

**Okul Psikolojik Danışmanı
Sema Nur İriş**

Giyinme Becerilerinin Önemi

1. Bağımsızlık ve Günlük Yaşama Katkısı

Giyinme, çocuğun yaşam becerileri geliştirme sürecinde önemli bir adım teşkil eder. Özel gereksinimli çocuklar için bu beceri, bağımsız yaşam hedefleri doğrultusunda temel bir yetkinliktir.

Örnek: Sabah kendi başına hazırlanabilen bir çocuk, okula veya sosyal etkinliklere daha kolay uyum sağlar.

2. Özgüven Gelişimi

Giyinmeyi öğrenmek, çocuklara başarı duygusunu tattırır. Bu da onların özgüvenlerini artırır ve daha fazla beceri öğrenmeye cesaret eder hale getirir.

Örnek: Çocuğun düğmesini ilk kez kendisinin iliklediğini fark etmesi büyük bir başarı hissi yaratabilir.



3. Motor ve Bilişsel Gelişim

İnce Motor Becerileri: Fermuar çekme, düğme ilikleme gibi eylemler parmak kaslarını güçlendirir.

Bilişsel Gelişim: Hangi giysinin önce giyileceğine karar verme, sıralama ve dikkat süreçlerini geliştirir.

Araştırma: Düzenli giyinme pratiği yapan çocukların ince motor becerilerinin %30 daha hızlı geliştiği bulunmuştur.

4. Sosyal İletişime Etkisi

Düzenli giyinme becerisi, çocuğun yaşlılarıyla olan ilişkilerini güçlendirir. Temiz ve uygun giyinmek, sosyal kabulü artırır.

Örnek: Çocuğun bir doğum günü partisine kendi seçtiği kıyafetle gitmesi, arkadaşlık ilişkilerini olumlu etkileyebilir.



Giyinme Becerilerinin Gelişim Sırası

Özel gereksinimli her çocuğun gelişimi kendine özgüdür. Yani normal gelişim gösteren çocuklarla benzer sıra izler ama genelde daha yavaştır veya bazı becerileri tam anlamıyla yapamayabilir. Aşağıdaki bilgiler örnek olarak verilmiş olup bir çocuk aynı beceriyi iki yaşında kazanabilirken başka bir çocuk 6 yaşında kazanabilir. Önemli olan bu süreçte önce hangi beceriyi kazanacağını ve hangi sırayla destek olunacağıdır.

1. 1-2 Yaş Arası (Başlangıç Dönemi)

Çocuğun temel motor becerileri gelişir. Giysi çıkarmak daha kolay olduğu için bu dönemde giysileri çıkarma çalışmaları yapılabilir.

Örnek: Çoraplarını kendisinin çekip çıkarabilmesi için çocuğun ayaklarına gevşek çoraplar giydirin.



2. 3-4 Yaş Arası (Gelişim Dönemi)

Çocuk, basit giysi giyme ve çıkarma becerilerini öğrenmeye başlar. Fermuar çekme ve pantolon giymek gibi görevlerde yardım alır.

Örnek: Büyük düğmeli bir gömlek üzerinde ilikleme alıştırmaları yapılabilir.

3. 5-6 Yaş Arası (Bağımsızlık Dönemi)

Çocuk, birçok giysi türünü yardımsız olarak giyebilir. Detaylı giyinme becerileri bu yaşta kazanılabilir.

Uygulama: Çocuğa günlük rutini içinde kıyafetlerini seçme özgürlüğü tanıyın.

4. 7 Yaş ve Üzeri (Olgunlaşma Dönemi)

Çocuk artık kendi başına tamamen giyinip çıkabilir. Daha karmaşık beceriler (kravat bağlama gibi) öğrenilebilir.



Normal gelişim gösteren çocuklarda giyinme becerileri gelişim sırasındır. Özel gereksinimli çocuklarda bu sıra daha yavaş olarak izleyebilir. Çocukların giyinme becerilerinin gelişimini incelerken fikir verebilir.

Aylar/Yaş	Kazanılacak beceriler
0-6 Ay	Giysilerini çekiştirir
7-12 ay	Giysilerinin giydirilmesinde işbirliği yapar
13-18 ay	Çoraplarını veya şapkasını çıkarır. Giysilerin giydirilmesi sırasında kollarını ve bacaklarını hareket ettirerek giydirilmeye yardımcı olur. Şapkasını giyer. Çoraplarını giyer. Çoraplarını, ayakkabılarını ve eldivenlerini çıkarır.
19-24 ay	Elbisesini ve paltosunu çıkarır Pantolonunu çıkarır.
25-30 ay	Çoraplarını ayakkabılarını ve pantolonunu giyer. Kazağını çıkarır. Fermuarını açar. Giysilerini tamamen çıkarır Biraz yardımla giyinir.
31-36 Ay	Elbisesini ve paltosunu giyer Kazağını giyer. Düğmeleri açar Bir tek düğmesini ilikler Çıt-çıt takar Tümüyle soyunur. Yönlendirildiğinde tümüyle giyinir.
3-4 Yaş	Kazağını giyer Ayakkabısını giyer Tişörtünü giyer. Büyük düğmeleri açar. Çıt-çıt takar Tümüyle soyunur Yönlendirildiğinde tümüyle giyinir.
5-6 Yaş	Elbisesini veya paltosunu düğmeler. Yardımsız giyinir ve soyunur.

Giyinme Becerilerinin Öğretimi

Giyinme becerileri iç çamaşırı, kazak, pantolon, etek, ayakkabı, mont, eldiven, şapka giyme ve çıkarma becerilerini içerir. Buna ek olarak düğme ilikleme ve çözme, çıtçıt açma ve kapama, fermuar açma ve kapama, kemer takma ve çıkarma, kaşkol bağlama ve çözme, kravat bağlama ve çözme, kopça takma ve çıkarma gibi ek beceriler de giyinme becerilerini tamamlayıcı nitelikteki becerilerdir.



Çocuğunuzun giyinme becerilerini öğrenmesine yardımcı olmak için: Adım adım ilerleyin. Önce basit becerilerle başlayın. Sabırlı olun ve her başarıyı takdir edin.



1. Adım Adım Öğretim Yaklaşımı

Aşamaları Basitleştirin: Çocuğun beceriyi daha kolay öğrenmesi için giyinme sürecini basit adımlara ayırın.

Örnek:

Tişörtü eline al.

Kol deliklerini bul.

Kollarını geçir.

Tişörtü aşağı çek.

2. Doğrudan Modelleme

Çocuğun önünde adımları yavaşça yaparak gösterin.

Çocuk aynı adımları taklit etmeye çalışsın.

Örnek: “Bak, şimdi kolumu delikten geçiriyorum. Hadi sen de yap!”



3. Geri Bildirim ve Pekiştirme

Çocuk bir adımı doğru yaptığında hemen olumlu geri bildirim verin.

Örnek: “Aferin, düğmeyi çok düzgün ilikledin!”

4. Yardım Seviyesini Azaltma

Başta her adımda yardım edin, zamanla yardımı azaltarak çocuğın bağımsız olmasını sağlayın

5. Kısmi Katılım

Becerinin yapabildiği kısmını yapmasına izin verin.

Yapamadığı kısımda destek verin.

6. Sözlü Rehberlik

Beceri üzerinde çalışırken açık ve kısa talimatlar vermek önemlidir. Böylece çocuk ne yapması gerektiğini daha kolay anlayabilir.



7. Pekiştirme.

Başarılı denemeleri ödüllendirmek önemlidir. Böylece çocuk daha fazla beceri öğrenmek için motive olacaktır. Çocuk “Aferin” “Çok iyi yaptın” gibi sözlü olarak pekiştirilebilir veya somut olarak bir oyuncakı ile oynamasına izin verme, sağlıklı ve sevdiği atıştırma parçalar verme, ödül tablosuna gülen yüz yapıştırma gibi seçenekler de kullanılabilir. Özellikle yiyecek ile ödüllendiriliyorsa çocuğa verilen yiyeceğin miktarı ve sıklığı iyi dengelenmelidir.



8. Görsel Destekler ve İpuçları

Resimli Rehberler: Tişört giymeyi sırasıyla gösteren resimler kullanın.

Ayna Kullanımı: Çocuğun kendi hareketlerini görmesine yardımcı olur.

9. Resimli Rehberler

Tişört giymeyi sırasıyla gösteren resimler kullanın.

Ayna Kullanımı: Çocuğun kendi hareketlerini görmesine yardımcı olur.



10. Oyun ve Eğlence

Giyinme sürecini bir oyun haline getirin.

Örnek: “Hadi bakalım, kim en hızlı şekilde ayakkabısını giyebilir?”

11. Yardımcı Araçlar

Geniş düğmeli gömlekler veya kolay çekilen fermuarlı montlar başlangıç için idealdir.

12. Deneysel Öğrenme

Çocuğun en sevdiği oyuncaklarla giyinme pratiği yapın.



Veliler İçin neriler

1. Rutinler Oluşturun

Sabah ve akşam belirli saatlerde giyinme pratiği yapın. Ayrıca günlük yaşam içine yedirilerek çalışılabilir.

rnek: Okula gitmeden önce ayakkabı giyme, mont giyme alıştırması, okuldan gelince ayakkabı çıkarma, mont çıkarma alıştırması vb.

2. ocuğu Motive Edin

Başarılarını kutlamak için sticker tablosu oluşturulabilir, yapmak istediği oyun öncesinde giyinme becerileri çalışılabilir.

3. Uygun Giysiler Seçin

Çocuğun yaşına ve motor becerilerine uygun giysiler tercih edin. Öncelikle kolayca giyip çıkarabileceği kıyafetler seçmek önemlidir.

rnek: fermuarlı pantolon yerine lastikli pantolon, yakası düğmeli st kıyafet yerine esneyebilen yakaya sahip st kıyafet , bağcıklı ayakkabı yerine cırt cırtlı ayakkabı vb.

Giyinme Becerilerinin Desteklenmesi

Çocuğunuz zorlandığında yardım edin, ama tüm işi üstlenmeyin. becerinin yapabileceği kısmı ve yapamadığı kısmının ilk adımını yapmasına müsaade edin, gerekirse destek olun. Zamanla çocuk öğrendikçe desteğınızı çekin. Kendi giyinmesini tamamlaması için cesaretlendirin.



Giyinme Becerilerinde Çevresel Düzenlemeler

Giyinme becerilerini kolaylaştırmak için çevrenizde yapabileceğiniz bazı düzenlemeler:

- Çocuğunuzun erişebileceği düzeyde dolap düzenlemeleri yapın.
- Kıyafetlerin sırasını gösteren görsel rehberler hazırlayın.
- Farklı renklerde sepetler kullanarak kıyafetleri gruplandırın (örneğin, üstler bir sepette, altlar başka bir sepette).



Giyinme Becerilerinde Kullanılabilecek Teknolojik Yardımcılar

1.Eğitim Uygulamaları:

Giyinme becerilerini adım adım öğreten mobil uygulamalar.

2.Zamanlayıcılar

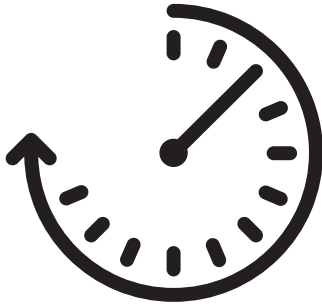
Çocuğunuzun bir görevi tamamlaması için belirli bir süre tanıyın.

3.Sesli Hatırlatıcılar

Kendi başına giyinirken rehberlik eden cihazlar kullanabilirsiniz.

4. Görsel

Bir çocuğun bir tablet ekranından giyinme talimatları aldığı çizim.



Giyinme Becerilerinde Sabır ve Motivasyonun Önemi

- Sabır, çocuğunuzun giyinme becerilerini öğrenmesinde en önemli anahtardır. İşte bunu desteklemek için birkaç ipucu:
- Çocuğunuzun küçük başarılarını kutlayın.
- Hataları doğal bir öğrenme süreci olarak görün.
- Her denemenin ardından pozitif geri bildirim verin.



Giyinme Becerilerinde İş Birliği

- Öğretmenler, terapistler ve diğer velilerle iş birliği yapmak, çocuğunuzun gelişimini hızlandırabilir.
- Öğretmenlerle Konuşun: Çocuğunuzun okulda bu becerileri nasıl öğrendiğini sorun.
- Terapistlerden Yardım Alın: Ergoterapistler veya özel eğitim öğretmenlerinden bireysel destek isteyin.
- Velilerle Deneyim Paylaşımı: Benzer süreçleri yaşayan velilerden öneriler alın.



Giyinme Becerileri ve Oyunlar

Çocuklar için giyinme oyunları motivasyonu artırabilir:

1. Kostüm Partisi Oyunu

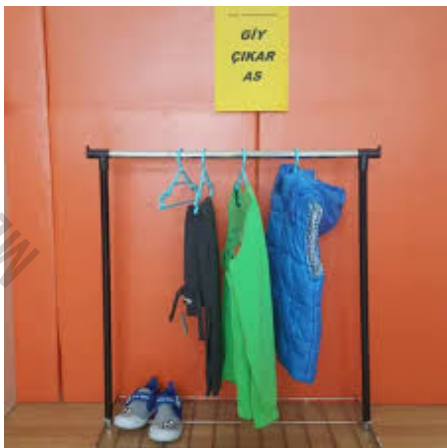
Çocuğunuz farklı kostümler deneyerek giyinme pratiği yapabilir.

2. Zaman Yarışı

Çocuğunuz belirli bir süre içinde tişört giymeye çalışabilir.

3. Bebek Giydirme Oyunu

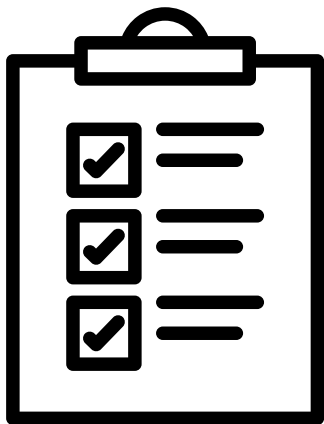
Çocuğunuz bir oyuncuğa kıyafet giydirerek eğlenebilir.



Çocuğunuzun Gelişimini Nasıl Takip Edersiniz?

Çocuğunuzun giyinme becerilerini takip etmek için bir günlük tutabilirsiniz.

- Başardığı Beceriler: Çocuğunuzun bağımsız yapabildiği görevleri not edin.
- Gelişim Alanları: Hangi alanlarda yardıma ihtiyaç duyduğunu yazın.
- Öneriler: Uzmanlardan aldığınız önerileri ekleyin.



Birlikte Daha Güçlüyüz

Unutmayın, çocuğunuzun giyinme becerileri zamanla ve düzenli bir çabayla gelişecektir. Sabır, sevgi ve iş birliği ile bu süreç daha kolay ve keyifli hale gelebilir.

