

# Özel Gereksinimli Bireylerde Kişisel Temizlik ve Bakım Becerilerinin Öğretimi



Meram Nuriye Cahit Atay özel Eğitim Anaokulu  
Okul Rehberlik Servisi

Psikolojik Danışman  
Sema Nur İRİŞ

# KİŞİSEL TEMİZLİK VE BAKIM BECERİLERİNİN ÖNEMİ

- Kişisel temizlik ve bakım başta olmak üzere öz bakım becerileri özel gereksinimli bireylerin toplum içinde kabul edilebilir arkadaş, iş arkadaşı, akran, tanıdık olarak görülmesinde yardımcı olan ana etmenlerdendir.
- Tüm bireyler zayıf hijyen koşullarından olumsuz etkilenmektedir. Fakat en büyük risk çocuklar için ortaya çıkmaktadır.



- Kişisel hijyeni sağlamanın amacı, hastalık yapıcı etmenlerin vücuda bulaşmasına ve bunların çevreye yayılmasını engellemektir.
- Kişisel temizlik uygulamaları arasında el temizliği ve bakımı, yüz, göz ve kulak temizliği, saç bakımı ve temizliği, ağız ve diş temizliği, düzenli banyo yapma, temiz iç çamaşırı, ve giyecek kullanımı sayılabilir. Bunlara ek olarak kendine ait diş fırçası, tırnak makası, tarak, havlu, bulunması kişisel hijyenle ilişkili durumlardır.



Okul öncesinde en önemli bulunan öz bakım becerileri **kişisel temizlik** ve **tuvalet becerileridir.**

Küçük yaşlarda kişisel bakım becerilerini vermek bir yetişkin tarafından yapılması kolay görülse de ilerleyen yaşlarda bu hizmet güçleşmekte ve aksamalara neden olmaktadır.

Kişisel temizlik ve bakım ile ilişkili davranışların hem tam ve doğru olarak gerçekleştirilmesi hem de uygun sıklıklarda yerine getirilmesi önemlidir.



El temizliği ve bakımı, tek başına solunum ve sindirim sistemlerini etkileyen bulaşıcı hastalıkların azaltılmasında etkili ve ucuz bir yoldur.



El yıkamanın en az günde on bir kere gerçekleştirilmesi uygun kabul edilmektedir. Buna göre ellerin sabah uyanınca, her yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve girince ve her kirlendiğinde yıkanması gerekmektedir.

Diğer kişisel temizlik ve bakım uygulama sıklıkları ise ;

- Üç günde bir veya daha sık banyo yapılması
- Haftada en az bir defa tırnakların kesilmesi
- Günde en az iki defa yüzün yıkanması
- İç çamaşırı ve çorapların her gün değiştirilmesi
- Dişlerin günde en az iki defa fırçalanması uygun kabul edilen sıklıklardır.

My Daily Routine

# KİŞİSEL TEMİZLİK VE BAKIM BECERİLERİNİN GELİŞİMİ

Kişisel temizlik ve bakım becerilerinin 0-6 yaş döneminde normal gelişim gösteren çocuklarda gelişimi

Yaş	Kişisel Temizlik ve Bakım Becerisi
25-36 Ay	Ellerini yıkar.
48-60 Ay	Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkar. Dişlerini fırçalar.
60-72 Ay	Saçlarını uygun şekilde tarar. Yetişkin gözetimi ve desteği ile banyo yapar.

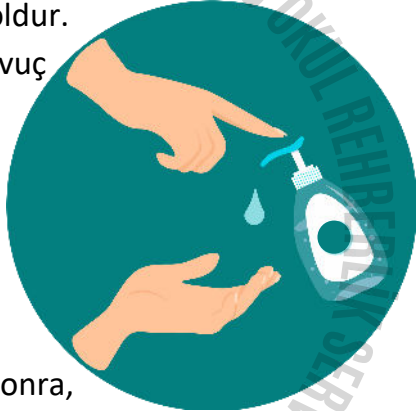
Özel gereksinimli bireyler açısından bakıldığında bu becerilerin öğretilmesine olabildiğince erken dönemde başlanması ve yetişkinlik döneminin gelmesinin beklenmemesi gerekmektedir. Özel gereksinimli bireylerde her bireyin gelişim hızının farklı olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

## 1. El Yıkama

Eller vücudun cisimlerle en çok temas eden ve en çok kirlenen organlarıdır. Tek başına el yıkama alışkanlıkları, bulaşıcı hastalıkların yayılmasını ve olumsuz etkilerini azaltan en etkili ve ekonomik yoldur.

Ellerin su ve sabun ile, avuç içleri ve parmak aralarının iyice köpükle kaplandığından emin olarak en az 15 saniye süre ile yıkanması gerekmektedir.

Her yemekten önce ve sonra, dişlerin fırçalanmasından hemen önce, dışarıdan gelince, hayvanlara dokunduktan sonra, hasta bir bireyle el sıkıştıktan sonra ve her kirlendiğimizi hissettiğimizde eller yıkanmalıdır.



Çocuğa el yıkama alışkanlığı kazandırılmadan önce aşamaları tek tek yazmakta fayda vardır. Aşağıda örnek bir analiz gösterilmektedir.

- Çocukla birlikte el yıkanacağı söylenerek lavaboya gidilir.
- Musluk açılır, avucunun içine küçük bir sabun (veya sıvı sabundan bir miktar) alması istenir.
- Çocuğun ellerini ovuşturarak sabunlamasına yardım edilir.
- Sabun yerine konur.
- Çocuğun ellerini musluğun altında iyice durulmasına yardım edilir.
- Musluk kapatılır.
- Çocuğun ellerini yıkadıktan sonra havluyla (veya kâğıt havluyla) önce bir elini sonra diğer elini kurulmasına yardım edilir.







Çocuğa yüz yıkama alışkanlığı kazandırılmadan önce aşamaları tek tek yazmakta fayda vardır. Aşağıda örnek bir analiz gösterilmektedir.

- Lavaboya yaklaşarak suyu açar.
- Ellerini yıkar
- İki elini, avuç içleri yukarı bakacak şekilde, parmakları birleşik ve bileğe doğru hafif bükülmüş olarak birleştirilir.
- Ellerini ayırmadan akmakta olan su doldurulur.
- Lavaboya doğru eğilerek yüzünü ellerine yaklaştırır.
- Avuçlarına doldurduğu suyu yüzüne sürer.
- Aynı işlemi üç kez tekrarlar.
- Suyu kapatır.
- Yüzünü havlu ile kurular.



### 3. Diş Fırçalama

Diş çürükleri en sık rastlanan sağlık sorunları arasında listelenmektedir ve ağız ve diş sağlığı sorunlarından korunmanın en etkili yolu olarak dişlerin fırçalanması gösterilmektedir.

Anne-babalar çocukların dişleri ilk çıkar çıkmaz ağız ve diş sağlığı ile ilgili önlemleri almalı, sonrasında çocuğun gelişimine paralel olarak yavaş yavaş sorumluluğu çocuğa bırakmalıdırlar.



## Diş Fırçalama Öğretiminde Dikkat

### Edilmesi Gerekenler

- Yumuşak kılları olan küçük bir diş fırçası ile öğretime başlamalıdır.
- Diş fırçası ilk başta macunsuz verilmeli zamanla macuna geçilmelidir.
- Diş macunu ne kadar çok olursa diş temizliği o kadar iyi olur inancı yaygın ama yanlış bir inanıştır, asıl olan uygun fırçalamadır.
- Diş fırçalama çocuğun bilmesi gereken önemli kurallardan biri de diş fırçasının sadece kendisine ait olduğu ve başkalarının fırçalarını da kullanamayacağını bilmesidir.
- Çocuğun hoşuna gidecek bir diş fırçası temin edilmesi, lavaboya ulaşacağı bir tabure kullanılması, kendini göreceği bir ayna olması çocuğu diş fırçalamaya özendirerek etkili uyarlamalardır.



Çocuğa diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmadan önce aşamaları tek tek yazmakta fayda vardır.

Aşağıda örnek bir analiz gösterilmektedir.

- Diş fırçası ve macununu tanır ve gösterir.
- Fırçayı sapından tutar ve gösterir.
- Macunun kapağını açar.
- Fırçanın tüylü kısmına bir parça macun sıkar.
- Fırçayı ıslatır.
- Fırçayı dişlerine götürür.
- Fırçayı yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirir.
- Fırçayı dişlerinin iç kısmında yukarıdan aşağıya hareket ettirir.
- Avucuyla ağzına su alır.
- Ağzını su ile çalkalar.
- Musluğu kapatır.



## 4. Ayak Yıkama

Ayak, gün içinde elden sonra en çok kirlenen organdır ve gün boyu çorap ve ayakkabı içinde durduğu için hava almaz. Bu durum ayaktaki gözeneklerin kapanmasına neden olabilir.

Ayağı yıkamak gözeneklerin açılmasına yardımcı olur. Temiz bir ayak, temiz bir çorap ve ayakkabı ile ayak kokusunun önüne de geçilmiş olunur.

Günde en az 1-2 kere ayakların yıkanması sağlık açısından önemlidir.



Çocuğa ayak yıkama alışkanlığı kazandırılmadan önce aşamaları tek tek yazmakta fayda vardır. Aşağıda örnek bir analiz gösterilmektedir.

- Çocuğa çoraplarını çıkartmasında yardım edilir.
- Çocuğun pijamalarının paçalarını geriye doğru katlaması sağlanır.
- Musluğu açması istenir.
- Önce bir ayağını lavaboya koyması istenir.
- Elleriyle akan suda ayaklarını iyice ovuşturarak yıkaması sağlanır.
- Yıkadıktan sonra ayak havlusu ile veya kâğıt havlu ile kurulaması için ayağını lavabodan çıkarması ve havlu ile kurulaması istenir.
- Diğer ayağı için de aynı işleme devam edilerek ayak yıkamasına yardım edilir.
- Musluğu kapatması istenir.
- Bu işlem alışkanlık hâline gelinceye kadar devam edilir.



## 5.Banyo Yapma / Duş Alma

İnsan derisi pek çok mikrop için harika bir beslenme ve barınma kaynağıdır. Bu nedenle derinin saçlarla birlikte derinlemesine temizliği sağlığın korunması için önemlidir. Yeterince temizlenmemiş bir vücutta özellikle çok terleyen koltuk altı, kasık gibi bölgelerde kötü koku, mantar vb. oluşma ihtimali yüksektir. Bireylerin bundan kaçınması için en az haftada iki kez duş alması önemlidir.







Çocuğa banyo yapma alışkanlığı kazandırılmadan önce aşamaları tek tek yazmakta fayda vardır. Aşağıda örnek bir analiz gösterilmektedir.

- Suyu açar ve saçları dahil olmak üzere tüm vücudunu ıslatır.
- Avucuna bir miktar şampuan alır.
- Şampuan ile saçlarını köpürtür.
- Saçlarını durular.
- Duş jeli yada sabun alır.
- Sabunu/duş jelini kollarına ve koltukaltlarına sürerek köpürtür.
- Genital bölgesini sabunlar.
- Kalçalarını sabunlar.
- Bacaklarını sabunlar.
- Ayaklarını ve ayak parmaklarını sabunlar.
- Tüm vücudunu durular.
- Suyu kapatır.
- Tüm vücudunu havlu ile kurular.

## 6. Saç Tarama

Bedenimiz gibi saç derimiz de mikropların barınması için elverişli bir ortamdır. Saçların haftada iki kez yıkanmasının yanında günde iki kez taranması da hijyen ve sağlık açısından önemlidir.

Ayrıca ara ara çocuğun saçları kontrol edilmeli ve saçlarında bit vb. durumların olup olmadığına bakılmalıdır.

Çocuğa saç tarama alışkanlığı kazandırılmadan önce aşamaları tek tek yazmakta fayda vardır. Aşağıda örnek bir analiz gösterilmektedir.

- Tarağı/saç fırçasını eline alır.
- Tarağın/saç fırçasının dişleri ile kafa derisine bakacak şekilde kafasının üzerine yerleştirir.
- Canını acıtmayacak kadar kuvvet uygulayarak kafa derisine bastırıldığı tarağı/saç fırçasını saçlarının ucuna doğru çekerek saç tellerinin arasından geçirir.
- Sayılan hareketleri saçlarının tamamı taranana dek tekrarlar.



# KİŞİSEL TEMİZLİK VE BAKIM BECERİLERİNİN ÖĞRETİMİ SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Çocuğa kişisel temizlik ve bakım becerilerini öğretirken dikkat edilmesi gereken ilk nokta beceri analizi yapmaktır. Yukarda her bir başlık altında örnek beceri analizleri verilmiştir. Fakat bu analizler kişiye özgü olarak düzenlenmelidir.



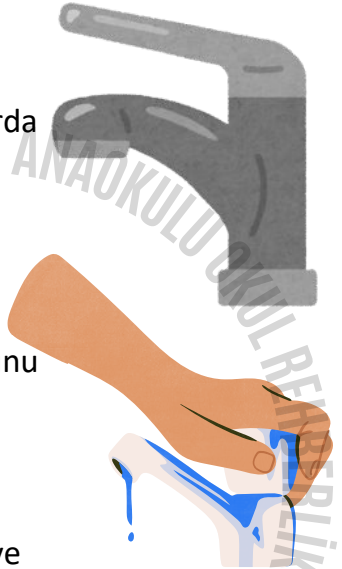
Bir diğerk dikkat edilmesi gereken ise çocukta bu becerileri kazanmadan önce bulunması gereken bazı özelliklerdir. Bunlar:

- Küçük kas becerisi (parmakları ile yapabileceği ince işler, bir nesneyi parmakları ile kavrama vb.)
- Büyük kasların kullanımını gerektiren hareketleri yapabilme (vücudu ile yapabileceği işler; hoplama, dengede durma vb.) ,
- Hareketleri taklit etme,
- Görsel dikkat,
- Basit emirleri anlama.

- Çocuğun yaşının yanı sıra sahip olduğu ve olmadığı önkoşul becerileri dikkate almak önemlidir.
- Çocuğun öncelikli olarak hangi becerileri öğrenmeye gereksinim duyduğu belirlenmeli ve ona göre bir sıra izlenmelidir.
- Çocuğa öğretilmesi gereken becerinin hangi aşamalarını bağımsız yapıp hangilerinde desteğe ihtiyaç duyduğu belirlenmelidir.
- Kişisel bakım ve temizlik becerilerinin çocuğun ihtiyaç duyduğu doğal ortamlarda öğretilmesi çok daha kalıcı olmasına yardımcı olur. Örneğin ellerin yemek öncesi ve sonrası, tuvalet öncesi ve sonrası yıkanması, dişlerin yemek sonrası ve yatmadan önce fırçalanması gibi.



- Çocuğun bir beceriyi genelleyebilmesi için öğretimin ileri basamaklarında araçlarda küçük değişiklikler yapılabilir. Örneğin musluğun çevrilerek açıldığını öğrenen bir öğrencinin musluk kolunu kaldırarak açtığı bir muslukta da ellerini yıkaması, diş macunu kapağının farklı boyut ve açılış biçiminde olan bir macundan da fırçaya sürülmesi gibi. Burada unutulmaması gereken nokta öncelikle çocuğun beceriyi tam bir şekilde öğrendikten sonra bu uyarlamalara geçilmesi gerektiğidir.



- Kimyasal ürün( diş macunu sabun vb.) kullanılan durumlarda ürünün kullanım miktarının öğretilmesi, ürünle ilgili kuralların öğretilmesi (macunu yutmama, sabunu gözüne temas ettirmeme vb.) önemlidir.

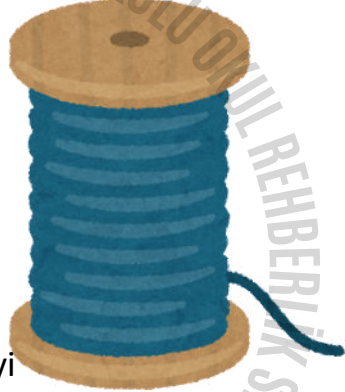


- Kişisel temizlik ve bakım için kullanılan malzemelerin kişiye özel olduğunu öğretmek de oldukça önemlidir.

- Öğretim sırasında çocuğun yapmayı öğrendiği basamakla ilgili ipuçları verilmesi öğrenmesini kolaylaştırabilir. Komut alabilen bir çocuğa 'Çeşmeyi aç' komutu

verilebileceği gibi basit komutları alamayan ama öğrenebileceği düşünülen bir çocuğun elinden tutularak çeşmeyi açmaya

götürülmesi ve 'Çeşmeyi aç' komutunun aynı anda verilmesi de bir ipucudur. Aynı zamanda görseller gösterilerek, videolar izlettirilerek de çocuğun öğrenmesine katkı sağlanabilir.



- Kişisel temizlik ve bakım becerilerini öğrenen bir çocuğa verilen ödüllerin mutlaka somut olmasına gerek yoktur. Banyosunu yapan bir çocuğa “Mis gibi olmuşsun” demek de bir ödül olabilir. Ama somut bir ödül illaki



gerekiyorsa beceri ile alakalı olması tercih edilir. Ellerini yıkayan bir çocuğun eline krem sürmek gibi.