

Çocuklarda, Ergen ve Yetişkinlerde Öz-bakım

Cumhuriyet YBO
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



Öz bakım becerileri çocuğun **bağımsız olarak** kendi bakımını gerçekleştirmesini sağlayan becerilerdir.

Çocuk, yaşına uygun öz bakım becerilerini kazanamamışsa ya da kendisinden beklenen beceriyi yapmada zorlanıyorsa bu durum diğer birçok yaşam deneyimi için de sınırlayıcı bir faktör haline gelir. Bu yüzden **öz bakım becerilerinin yaşam becerileri içerisinde önemli bir yeri bulunur.**

Öz bakım becerisi gelişmiş bir çocuğun **öz saygısı(kendine saygısı)** da gelişir. **Öz bakım çocuğun sorumluluk bilincini güçlendirir.** Kendi evlerinde bazı sorumlulukları üstlenmeyi öğrenen çocuklar, sadece başarılı bir uyum göstermekle kalmamakta aynı zamanda grubun lider rolüne seçilmiş bir üyesi de olabilmektedir



Öz-bakım bireyin sağlığını, yaşamını ve iyilik halini korumak için gerekli becerileri doğru zamanlamayla başlatması ve uygulamasıdır. Kişinin öz bakımı çocukluktan yetişkinliğe doğru bir gelişim göstermektedir.



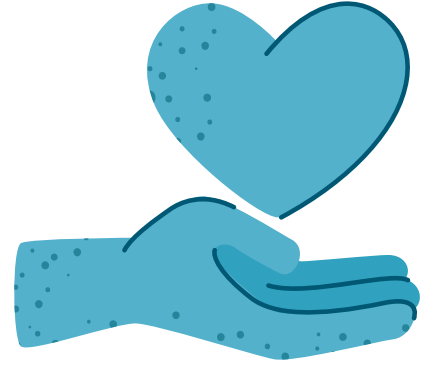
Temel öz-bakım ihtiyaçlarımız

- Yeterli hava alımının sağlanması
- Yeterli su alımının sağlanması
- Yeterli besin alımının sağlanması
- Gıdaların vücuttan atılması
- Aktivite ve dinlenme arasındaki dengenin sağlanması
- Yalnızlık ve sosyal ilişki arasındaki dengenin sağlanması
- İyilik halinin devam etmesi
- Bireyin sınırlılıkları ve istekleri arasında uyum olması

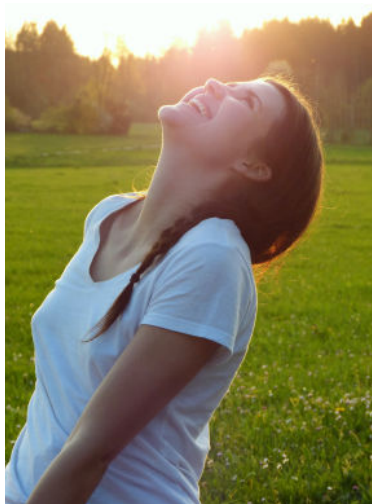


Öz-bakım becerilerimizin kalitesi bizim sağlığımızı da etkiler. Mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşamamız için öz-bakımı hayatımızın birçok alanına yansıtmanız gerekir.

Öz bakımı fiziksel, duygusal(psikolojik) ve sosyal öz-bakım olarak gruplandırabiliriz.



Fiziksel öz-bakım örnekleri arasında günde 8-9 saat uyumak, sağlıklı beslenmek, spor yapmak, doktor kontrollerine gitmek vardır. Duygularının farkında olmak, onlara saygı göstermek, şükran günlüğü tutma sınırlarımızı iyi çizmek, kendimize gün içinde rahatlama alanları oluşturmak, **duygusal(psikolojik) öz-bakım**a verebileceğimiz örneklerdir. İyi arkadaşlık ilişkilerine sahip olmak, sosyal çevremizle kaliteli bir iletişim içinde olmak gibi durumlar **sosyal öz-bakım** ile ilgilidir.



Pandemi Sürecinde Tüm Aile Bireylerine Öneriler

Öz bakım aktiviteleri (bireyin fiziksel/psikolojik sağlık ve iyi oluş halini

devam ettirebilmek için kendisi tarafından gerçekleştirilen eylemler) pandemi sürecinin neden olduğu psikolojik zorlanma, baskı ve kaygıyı

hafifletmeye yardımcı olabilir.

Bu süreçte bakım verenin(ebeveynin) çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebilmesi için fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak

kendi iyilik hali son derece önemlidir.

Tıpkı uçuş görevlilerinin

başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskelerini takması gibi; bakım verenin de öncelikle kendi öz bakım sürecini gözetmesi önemlidir.



- Bireyin kendisine ev içerisinde bir köşe yaparak bireysel alan tanıması,
- Pandemi süreci öncesinde keyif alınan hobilerin mümkün olduğunca eve taşınması
- Beslenme ve fiziksel aktivite rutini oluşturulması,
- Sosyal medya ve haberler için günün belli bir saati belirlenerek aşırı maruz kalmanın önlenmesi,
- Kişinin destek mekanizmasını olumlu/olumsuz etkileyen sosyal çevrenin belirlenebilmesi ve gerektiğinde duygusal sınırın çizilebilmesi,
- Bireyin bakım veren olarak kendisini yorgun/bitkin hissettiğinde, bunu çocuğun gelişimine uygun bir dille anlatması önemlidir.

Ebeveyn ve çocukların birçok sorumluluğu aynı anda üstlenmek durumunda olduğu bu süreçte, öz bakım kaynaklarını kullanmak, süreç ile baş etmeyi kolaylaştırabilir.



Pandemi sürecinde aile ilişkilerinin önemi

Aile üyeleri arasındaki ilişki ve iletişim biçimleri, çocukların ve ergenlerin pandemiye yönelik duygusal tepkilerini ve stresle baş etme süreçlerini etkileyebilir. Bu süreçte, ailedeki bireylerin birbirlerine özel bir ilgi ve dikkat göstermesi ve birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olması sağlıklı bir ilişki ortamı açısından önemlidir.



Çocuklar zor zamanlarda ebeveynleriyle daha yakın olmayı, daha fazla bağ kurmayı isteyebilirler, daha talepkâr olabilirler. Yetişkinlerin sevgi ve ilgisine daha çok ihtiyaç duyabilirler.

Çocuklar ve ergenler bu süreçte; ihtiyaçlarının gözetildiği, kaygı ve korkularının görmezden gelinmediği ve dinlendiği bir ilişki ortamında stresle daha iyi baş edebilirler. Evde huzurlu ve sevgi dolu ilişkilerin olması, çocuklara güvende ve seviliyor olduklarını hissettirerek stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.



Aile üyeleri arasında pozitif bir dil, aktif dinleme ve empatinin hakim olması; aile ilişkilerinin açık, net, samimi ve şefkatli olması; problemlere çözüm odaklı ve birlikte yaklaşılması, olumlu aile ortamının sürdürülmesinde destekleyici olabilir.



6-13 yaş çocukları; COVID-19'a yakalanan arkadaşlarının veya öğretmenlerinin olup olmadığını merak edebilir. Bununla ilgili endişeleri varsa bunları yok saymadan, **kapsayıcı ve güvenli ortamı** yaratarak dinlemek; çocuğun bu durumla baş etmesini sağlayabilir.



13-18 yaş arası ergenlerin; pandemi sürecinde normalde olduğundan daha çok tolere edilmek (hoşgörölmek, tahammöl edilmek); sesini, dünyasını, bakış açısını fark ettirmek gibi ihtiyaçları olabilir. Bu süreçte **aile dinamiğinin birlik halinde ve güvenli ilişki içinde olması** kaygıyla baş etme sürecine katkı sağlayabilir.

Sosyal ilişkilerin önemi

Akranlarla kurulan sosyal ilişkiler, çocuklarda stresle baş etme yöntemlerini keşfetmeyi, problem durumlarına ilişkin bilgi sağlamayı ve tartışmayı, düşüncelerini ve duygularını paylaşmayı, başkalarının da benzer problemleri olduğuna dair farkındalık sağlamayı destekleyicidir. Bu nedenle **çocukların sosyal çevresiyle var olan ilişkilerini korumak ve güçlendirmek psikolojik iyilik hali için destekleyici olabilir.**

Yararlanılan kaynaklar

<https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/>
<https://www.uplifers.com/>

<https://www.psikolog.org.tr/>
çocuk ve ergenlerde öz-bakım ve ilişkilerin önemi



Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Özgenur OKTAY

