

Za każdym uczuciem kryje się potrzeba

Do prawidłowego rozwoju każdy młody człowiek potrzebuje zaspokojenia swoich podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych. Zasadniczą rolę w zaspokojeniu potrzeb dziecka odgrywa jego najbliższe środowisko, czyli rodzice.

Priorytetowe potrzeby psychiczne u dzieci:

- Wiek niemowlęcy: potrzeba dotyku, kontaktu z otoczeniem, spokoju i poczucia bezpieczeństwa, potrzeba nowych doznań.
- Wiek poniemowlęcy: potrzeba poczucia bezpieczeństwa, poznawania świata, potrzeba kontaktów społecznych i rozwoju emocjonalności.
- Wiek przedszkolny: potrzeba poczucia bezpieczeństwa, potrzeba samodzielności i poznawania świata, potrzeba ruchu i zabawy, posiadania autorytetu, uznania, łączności z bliskimi osobami, bezpiecznej samotności, wytchnienia i relaksu, potrzeba posiadania.
- Wiek wczesnoszkolny: potrzeba kontaktu emocjonalnego, potrzeba poczucia bezpieczeństwa, potrzeba kontaktu społecznego, potrzeba samodzielności, potrzeba szacunku i uznania społecznego, uzyskania orientacji w otoczeniu, potrzeba ekspresji i aktywności.



W pierwszych miesiącach życia dziecka zaspokajanie jego potrzeb wiąże się dla rodzica z frustracją własnych potrzeb, w szczególności potrzeby odpoczynku i własnej autonomii. Na pierwszym miejscu stawiamy wówczas najczęściej potrzeby dziecka a swoje odsuwamy na dalszy plan. Warto jednak, w miarę możliwości jak najszybciej, postarać się o przywrócenie sobie jako rodzicowi prawa do dbania także o własne potrzeby i własną higienę psychiczną. Dlatego tak istotne jest wsparcie świeżo upieczonych rodziców np. przez system rodzinny.

Część konfliktów w rodzinie powstaje wówczas, gdy rodzice chcieliby odmówić dziecku, ale wiedzą, jak to zrobić.

Jak powiedzieć dziecku NIE ?

- Szczerze i stanowczo
- Postaraj się dać dziecku spójny przekaz: niech Twoja mimika, postawa ciała i słowa dają ten sam komunikat. Inaczej twoje dziecko może odczuć wahanie i nie uwierzy w Twoją odmowę.
- Postaraj się nie ubierać odmowy w przesłodzony ton, nie próbuj też „przekupywać” dziecka i wynagradzać mu jakoś szczególnie rozczarowania. Daj mu odczuć, że wierzysz w jego możliwości poradzenia sobie z tą sytuacją.
- Nie buduj swojego autorytetu poprzez przymus, karę czy grożenie dziecku. „Zastraszenie” go nie pomaga mu „zrozumieć”, buduje natomiast u niego poczucie krzywdy i dystans między Wami.
- Bądź przygotowana/y na ewentualny sprzeciw dziecka i jego rozczarowanie, daj mu prawo do wyrażenia swoich uczuć (w akceptowalny sposób)

Jak wspierać u dziecka jego potrzebę autonomii?

Czasem prościej jest nam obsłużyć dziecko, zrobić coś za nie, zamiast poczekać aż samo będzie potrafiło daną czynność wykonać. W perspektywie długofalowej lepiej dla dziecka jest jednak, gdy wspieramy jego samodzielność. To wtedy pokazujemy dziecku swoją osobowość, autorytet, wartości i potrzeby. To szczególnie ważne. Gdy dziecko jest bezustannie przez nas obsługiwane, brakuje między nami relacji. Rodzic, wyznaczając granice i mówiąc o swoich potrzebach uczy dziecko sztuki komunikacji, szacunku i w razie potrzeby odmawiania, co pomoże mu w przyszłości budować zdrowe relacje z innymi ludźmi.

Opracowała mgr Magdalena Pniewska, psycholog, pedagog i psychoterapeutka



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl