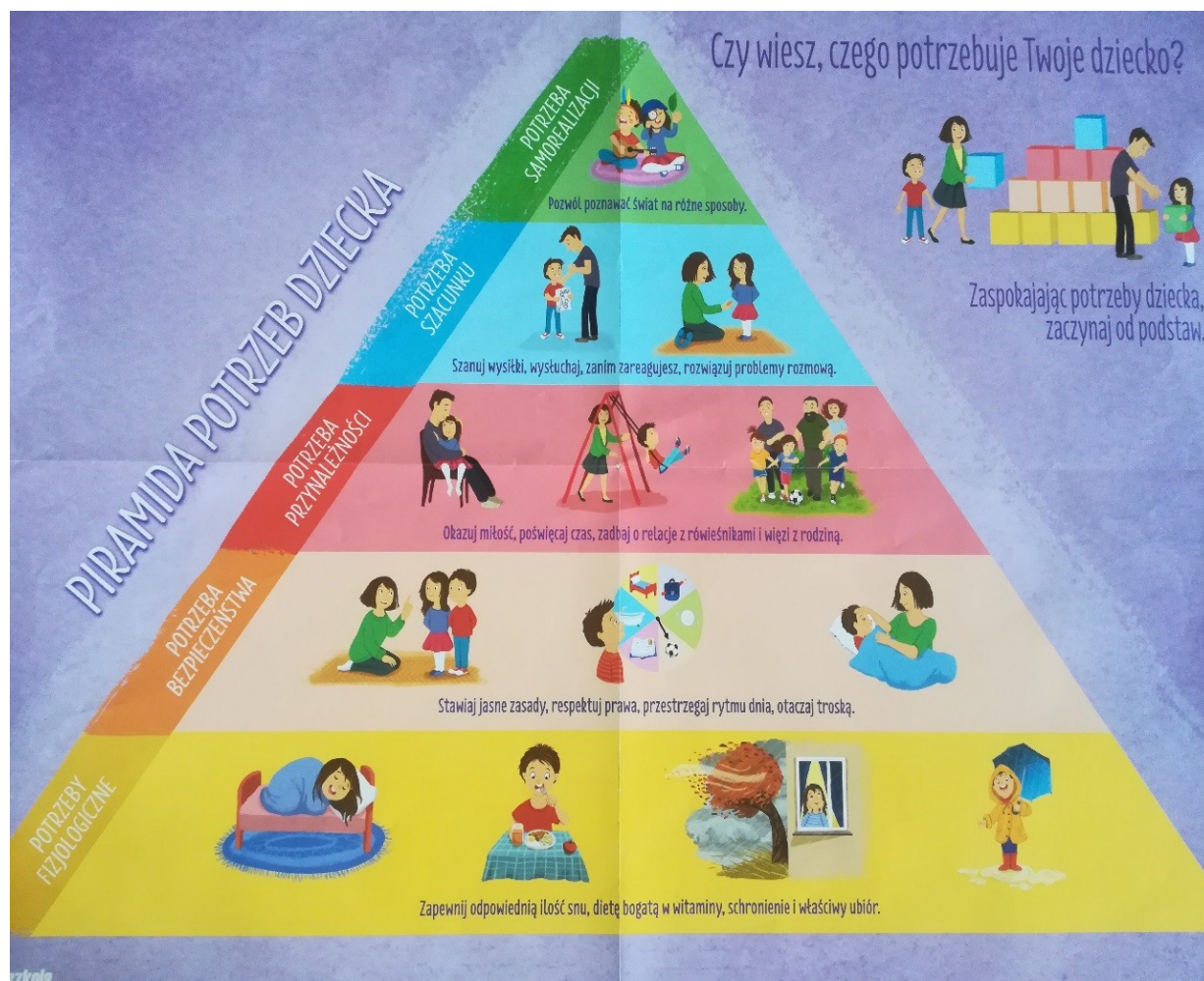


O potrzebach dziecka i sposobach ich zaspokojenia

Każdy z nas, aby prawidłowo funkcjonować i rozwijać się, musi zaspokoić swoje potrzeby zarówno biologiczne, jak i fizyczne. Warto pamiętać, że liczba potrzeb człowieka jest tak naprawdę nieograniczona. W każdym okresie życia mamy inne potrzeby charakterystyczne dla danego etapu. Dziecko w pierwszym okresie życia ma zupełnie inne potrzeby niż starsze dziecko, młodzież czy dorośli. Potrzeby psychofizyczne zmieniają się wraz z wiekiem.

Istotnym jest, aby wspomnieć o tym, co powoduje, że człowiek ma taką, a nie inną potrzebę. Uzależnione jest to od:

- środowiska w jakim żyjemy i jego oddziaływania na nas,
- wyposażenia genetycznego,
- różnorodności rozbudzania potrzeb.



Sposoby na zaspokajanie potrzeb są różne oraz różne jest to, w jakim stopniu jesteśmy samodzielni, aby zaspokoić daną potrzebę. Dzieci najczęściej potrzebują dorosłych, którzy pomogą im w tym niełatwym dla nich czasie. Nie mają jeszcze wiedzy na temat narzędzi i metod, za pomocą których mogłyby sobie pomóc oraz nie wiedzą, jak zasygnalizować, że potrzebują pomocy w zaspokojeniu czegoś, czego w danym momencie potrzebują.

Za zaspokajanie potrzeb dzieci odpowiedzialni są ich rodzice. Wychowanie dziecka wymaga od dorosłych intensywnego wczucia się w potrzeby, jakie może ono odczuwać.

W każdym okresie życia główną rolę pełnią zupełnie inne potrzeby. W pierwszych latach życia dziecka najważniejszymi potrzebami są te, które nazywamy biologicznymi,

Potrzeby biologiczne

- potrzeba snu,
- potrzeba jedzenia,
- potrzeba opieki,
- potrzeba miłości,
- potrzeba bliskości,
- potrzeba bezpieczeństwa.

Aby poznać potrzeby dziecka i pomóc mu znaleźć sposoby na zaspokajanie ich i radzenia sobie w sytuacjach, kiedy nie są one zaspokojone, warto pamiętać o tym, by:

- obserwować dziecko oraz jego reakcje i zachowania w różnych miejscach i sytuacjach;
- nie “rzucać” dziecka na głęboką wodę, a powoli stopniować trudności;
- zwracać uwagę na złe samopoczucie malucha.

Potrzeba bezpieczeństwa

Jedną z najważniejszych potrzeb jaką należy zapewniać dziecku od pierwszych dni jego życia, jest **potrzeba bezpieczeństwa**. To dzięki temu dziecko ma możliwość rozwijać się w prawidłowy sposób. Odczuwanie przez malucha lęku niesie za sobą takie konsekwencje jak zahamowanie naturalnej ciekawości odnośnie rzeczy znanych i tych, których nie zdążyło jeszcze poznać. Aby zapewnić zaspokojenie potrzeby poczucia bezpieczeństwa należy:

- zapewnić przewidywalność dnia i starać się informować dziecko o zmianach;
- zadbać o to, aby poranki lub wieczory zawsze wyglądały podobnie;

- przygotować dziecko przed wizytą w nowym miejscu np. obejrzeć zdjęcia, porozmawiać, co tam będzie się działo lub co może się wydarzyć.

Starajmy się nie wytykać dzieciom błędów i ich braku umiejętności, nie wymykajmy się z domu bez pożegnania, aby dziecko tego nie zauważyło, nie zmieniamy nagle rytmu dnia.

Potrzeba bliskości

Bardzo często poprzez płacz dzieci komunikują niezaspokojoną **potrzebę bliskości**. Przez 9 miesięcy niemowlę było nierozłączną częścią swojej mamy więc trudno mu przyzwyczaić się do tego, że żyje już jako odrębny człowiek. To właśnie wtedy zaczyna płakać, pokazując, że potrzebuje być blisko rodzica, poczuć się tak bezpiecznie jak wtedy, gdy było jeszcze w brzuchu. Zapach i głos mamy, bicie jej serca oraz dotyk dają znać maluchowi, że mama jest blisko i jest bezpieczne.

Co poza tym?

- przytulać kiedy tylko dziecko będzie tego potrzebowało;
- spędzać wspólnie czas bez ekranu;
- bawić się w masażyki, które zaspokajają potrzebę bliskości, ale także potrzebę dotyku;
- w miarę możliwości spełniać prośby dzieci poprzez na przykład zgodzenie się czasem spać razem z rodzicami.

Ważne, aby nie zostawiać dziecka samego w pokoju, kiedy jest zdenerwowane oraz nie odmawiać spełniania jego prośb.

Potrzeba autonomii

Kolejną ważną potrzebą jest **potrzeba autonomii**, która jest niezwykle związana z potrzebą bliskości. Zauważyć ją można już u najmłodszych poprzez odwracanie wzroku czy główki przez dziecko, które tym właśnie daje nam znać, że ma już dość kontaktu. Warto też mieć na uwadze sygnały dziecka, które próbuje zakomunikować rodzicom o zbyt dużej ilości bliskości.

Co można zrobić, aby zapewnić dziecku potrzebę autonomii?

- stopniowo zrezygnować z nadmiernej kontroli nad czynnościami wykonywanymi przez dziecko i dać mu możliwość spróbowania i doświadczenia samemu świata;
- stwarzać przestrzeń do decydowania o sobie, ale także i o swoich obowiązkach;

- czekajmy na udzielenie pomocy dziecku do momentu, aż samo o nią poprosi, nie wyręczajmy go w próbie bycia samodzielnym. Pozwólmy im doświadczać!

Warto pamiętać o wystrzeganiu się mówienia słów „Nie dyskutuj, idź do swojego pokoju”, gdyż nie pozwala to dziecku na wypowiedzenie się, nie narzucajmy dziecku swoich rozwiązań i nie odpowiadajmy „Nie, bo nie”, gdyż wtedy dajemy dziecku znać, że jego zdanie się dla nas nie liczy.

Potrzeba szacunku oraz uznania

U starszych dzieci można zauważyć **potrzebę szacunku oraz uznania**. By poczuć, że sami dla siebie stanowimy pewną wartość potrzebne jest nam do tego przede wszystkim dobre samopoczucie psychiczne oraz świadomość, że jesteśmy w stanie coś osiągnąć. Należy u dzieci podtrzymywać tę naturalną chęć dążenia do czegoś, co zapewni im niezwykle potrzebne poczucie szacunku do samego siebie oraz godności.

Aby zapewnić dziecku potrzebę szacunku warto:

- słuchać uważnie dziecka;
- szanować indywidualność;
- dostrzegać nawet najdrobniejsze osiągnięcia;
- stwarzać możliwość wykazania się;
- wierzyć w możliwości swojego dziecka.

Starajmy się nie decydować za dziecko i nie ignorować jego potrzeb.

Potrzeba bycia wysłuchanym

Istotną potrzebą w rozwoju dziecka jest zaspokojenie **potrzeby bycia wysłuchanym**, która tkwi w nas wszystkich. Człowiek, gdy dostaje możliwość wypowiedzenia się i bycia wysłuchanym doświadcza pewnej zmiany na oczach osoby, która go w danym momencie wysłuchiwała. Warto podkreślić, że nie jest istotne to, czy słuchacz wszystko zrozumie, bo najważniejsze jest wtedy to, aby człowiek mógł poczuć się zaakceptowany i ważny.

Co robić, aby ułatwić zaspokojenie tej potrzeby?

- okazywać realne zainteresowanie tym, co mówi dziecko – zadawać pytania pełne ciekawości, próbować zrozumieć punkt widzenia dziecka;
- porzucić na chwilę własną perspektywę i zastanowić się, co może teraz czuć i myśleć dziecko;

- nazywać emocje i potrzeby, gdyż pomaga to dzieciom nauczyć się nazywać to, co czują, daje oddech i dziecko ma wtedy poczucie, że ktoś naprawdę je rozumie lub przynajmniej chce je zrozumieć.

Starajmy się nie oceniać dzieci, nie porównywać ich i pozwalać na wypowiedanie się.

Jeśli dorośli nie zadbają o niezaspokojone potrzeby dzieci to one szukają własnych strategii. Zamiast kar czy nagród warto zastanowić się, czy za zachowaniem dziecka nie kryje się jakiś sygnał o jego potrzebie, która wymaga uwagi i zaspokojenia. Czasami dzieje się tak, że dorośli nie radzą sobie z zachowaniami dzieci i sięgają wtedy po metody, które sprawiają, że potrzeby są coraz bardziej zaniedbywane, a dzieci odczuwają więcej złości czy smutku.