



Projekt „**Czas na rodzinę**” jest
współfinansowany przez Unię Europejską ze
środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Wielkopolskiego Regionalnego
Programu Operacyjnego na lata 2014-2020

Potrzeby psychiczne dziecka

A photograph of a family of three. A woman with long, dark, curly hair is kissing a young child on the cheek. The child is laughing joyfully. A man is holding the child from behind, also smiling. They are all wearing white clothing. The background is bright and slightly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Przygotowała psycholog mgr Wioletta Brzozowiec

Plan warsztatu „Potrzeby psychiczne dziecka”

- 1) Ćwiczenie 1. przed burzą mózgów „Dzikie zwierzęta”
- 2) Ćwiczenie 2. „Burza mózgów”
- 3) Mini wykład
 - Definicja potrzeby
 - Piramida potrzeb wg Abrahama Maslowa
 - Potrzeby psychiczne człowieka
 - Samodzielność dziecka
 - Podsumowanie

Zad. 1

Rozgrzewka przed burzą mózgów „Dzikie zwierzęta”

Każdy z uczestników powinien zapisać na kartce nazwę jakiegoś zwierzęcia a następnie złożyć kartkę na pół. Wszystkie kartki lądują w pudełku. Tworzymy grupy 2-3 osobowe i prosimy aby każda grupa wylosowała dwie karteczki z innymi zwierzętami. Wszystkie zespoły mają 10min na wymyślenie zupełnie nowego zwierzęcia, które będzie kombinacją dwóch wylosowanych. Każda grupa powinna odpowiedzieć na pytania:

1. Jak nazywa się nowe zwierzę?
2. Jak wygląda?
3. Jakie ma cechy?
4. Czym się żywi?
5. Gdzie żyje?

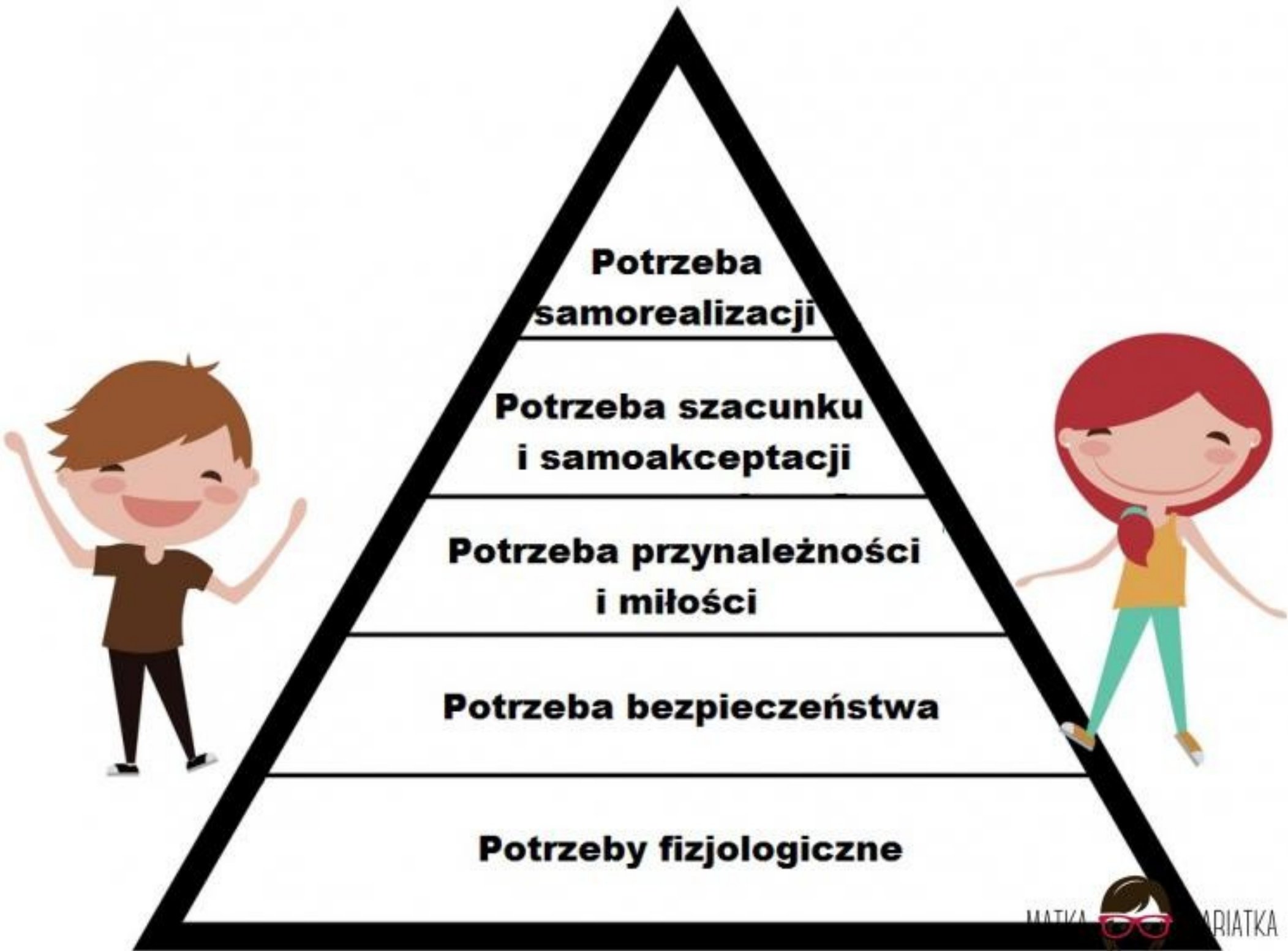
Zad.2

Burza mózgów:

- Co to jest potrzeba?
- Jak wytłumaczyć dziecku słowo potrzeba?
- Jakie mamy potrzeby?

Definicja

Potrzeba to taki stan organizmu, w którym jednostka odczuwa chęć zaspokojenia jakiegoś braku. Psychologowie dzielą potrzeby na biologiczne i psychiczne. Potrzeby biologiczne/ fizjologiczne są wrodzone, należą do nich przede wszystkim: potrzeba pobierania pożywienia i wody, potrzeba oddychania, snu odpowiedniej temperatury otoczenia, unikania bólu. Potrzeby psychiczne, mają ogromny wpływ na prawidłowy rozwój osobowości. Powstają stopniowo i niejako „na bazie” potrzeb biologicznych.



Do najważniejszych potrzeb psychicznych należą:

I. Potrzeba bezpieczeństwa.

II. Potrzeba poznawcza.

III. Potrzeba aktywności.

IV. Potrzeba samodzielności, wzrostu, rozwoju, osiągnięć.

V. Potrzeba kontaktu emocjonalnego, społecznego.

VI. Potrzeba przynależności.

VII. Potrzeba akceptacji, uznania, dodatniej samooceny.

VIII. Potrzeba posiadania.

IX. Potrzeba sensu życia

I. Potrzeba bezpieczeństwa

Potrzeba bezpieczeństwa należy do najważniejszych potrzeb psychicznych. Każde dziecko powinno czuć się kochane. Na skutek lęku przed utratą miłości rodziców, dochodzi do załamania poczucia bezpieczeństwa, tym samym do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Bezpieczeństwo pozwala dziecku rozwijać się, buduje poczucie własnej wartości i pewność siebie. Aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa warto skupić się na dwóch aspektach:

- Dziecko powinno mieć stałe miejsce zamieszkania, gdzie znajdują się jego rzeczy, miejsce do spania i do nauki
- Dziecko powinno mieć zapewnione psychiczne bezpieczeństwo ze strony rodziców i osób najbliższych, tj.: wobec dziecka nie jest stosowana żadna z form przemocy, dziecko nie jest krytykowane, może liczyć na pomoc i wsparcie najbliższych, jest istotnym członkiem rodziny

Czynnikami pozarodzinnymi, które wywołują duży poziom lęku u dziecka, są:

1. Wydarzenia szkolne (klasówki, odpytywanie, a także sytuacje, w których zagrożenie stanowią rówieśnicy). Dla dziecka słabszego fizycznie może to być lekcja, w-f, kiedy może się stać przedmiotem drwin kolegów.

2. Lęk przed niezaspokojeniem potrzeby akceptacji przez środowisko rówieśnicze (dziecko gorzej sytuowane, niepełnosprawne, gorzej radzące sobie z nauką). Genezy stanów lękowych należy szukać we wczesnym dzieciństwie, zwłaszcza zaś w nieprawidłowym oddziaływaniu wychowawczym i niewłaściwych postawach rodzicielskich, matki i ojca. Największy wpływ na dziecko mają rodzice. Jeśli troszczą się o zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i budzą wiarę dziecka we własne możliwości to dziecko będzie przeżywać mniej zagrożeń. Nie można uchronić dziecka przed wszystkimi zagrożeniami, dlatego najważniejszym zadaniem jest przygotowanie do radzenia sobie z nimi, kształtowanie takiej postawy, by nie dominowały w niej elementy lękowe, a równocześnie by dziecko nie wyobrażało sobie rzeczywistości zbyt idealistycznie.

Co musi się dzieć w życiu dziecka, aby potrzeba bezpieczeństwa była zaspokojona, a co sprawia, że zaspokajana nie jest?

- 1.** Częsty kontakt z rodzicami (lub co najmniej z jednym rodzicem). Nieobecność drugiego musi być dziecku dokładnie wyjaśniona. Sposób i słowa, jakich użyjemy tłumacząc tę kwestię musi być dostosowana do jego wieku. Obecność przy dziecku nie polega na biernym „wspólnym z nim przebywaniem w pomieszczeniu”. Ważny jest kontakt emocjonalny: stale okazywanie zainteresowania jego sprawami, aktywne słuchanie dziecka i rozmawianie z nim, ciepłe gesty, wspólne zajęcia.
- 2.** Bardzo istotne jest okazywanie przez rodzica, że dziecko jest dla niego ważne i kochane przez niego z samego faktu, że jest. Bez względu na jego zachowanie w danym okresie, dobre czy złe, bez względu na to, czy osiąga sukcesy, czy porażki. Warto powtarzać dziecku słowa: „Kocham Cię”, „Kocham Cię, bo jesteś”, „Dobrze, że jesteś”. Słowa tego typu sprawiają, że dziecko ma poczucie bezpieczeństwa. Kształtują człowieka zdrowego psychicznie.
- 3.** Obecność rodzica w trudnych momentach również zapobiega ewentualnym zaburzeniom emocjonalnym. W chwilach, gdy dziecko odczuwa ból fizyczny albo psychiczny (choroba, pobyt w szpitalu, niepowodzenie szkolne, konflikt koleżeński itp.) niezwykle ważne jest towarzyszenie emocjonalne. Rodzic nie może takich sytuacji „przeżyć” za dziecko, ale swoją wspierającą obecnością może pomóc w niej wytrwać i wyjść z niej silniejszym. Zaangażowaniem, ciepłymi gestami, rozmową ma duże szanse wzbudzić siły niezbędne do przezwyciężenia trudności.
- 4.** Uczestniczenie razem z dzieckiem w ważnych dla niego wydarzeniach, współprzeżywanie, dzielenie z nim radości – to budowanie matrycy systemu wartości. Stworzona hierarchia wartości to drogowskaz postępowania w późniejszym życiu.

5. Wspólnie rozwiązywanie z dzieckiem sytuacji trudnych wychowawczo. Stosowanie zarówno nagród jak i kar z wyraźnym uzasadnieniem ich stosowania. System kar musi być czytelny i adekwatny do przewinień i przede wszystkim znany dziecku, a niestosowany „zniechacka”, chaotycznie. Dziecko świadome, za co grożą w domu określone przykre konsekwencje będzie samo podejmowało decyzje, czy chce ich uniknąć czy jest gotowe ponieść konsekwencje. Rodzic nie jest wówczas kojarzony z oprawcą, ale z rodzicem, który konsekwentnie stosuje ustalone wcześniej z dzieckiem zasady.
6. Wyjaśnianie dziecku na poziomie odpowiednim do wieku trudnych dla niego zdarzeń i sytuacji rodzinnych. Odpowiadanie na pytania stawiane przez dziecko.
7. Poważne traktowanie uczuć dziecka; przyzwolenie na ujawnianie przeżywanych uczuć, zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Rzadko kilkulatek potrafi wyrażać uczucia w sposób akceptowany przez otoczenie. Powoduje je niedojrzałość emocjonalno-społeczna charakterystyczna dla sześć- i siedmiolatków, a nawet dla starszych dzieci. Formami wyrażania emocji przy braku dojrzałości są: krzyk, płacz, rzucanie się na podłogę, szarpanie, kopanie, pokazywanie języka. Okazywanie złości lub innych negatywnych emocji może mieć formę słowną: „Nie kocham cię”, „Nienawidzę cię”, „Nie chcę Cię znać”, „Po co się urodziłem”, „Nikt mnie nie kocha”... Takich zachowań dorośli zwykle nie rozumieją. Przypisują dziecku „niegrzeczność”, nie łączą zachowania z formą „dziecięcego” wyrażania przeżywanych uczuć. Najczęściej stosują kary. Tym samym uczą, że to, co przeżywa dziecko jest nieważne oraz tego, że emocje trzeba tłumić (choćby po to, by uniknąć kary). Przekaz taki silnie utrwala się w psychice. Ci sami dorośli dziwią się, że dzieci, gdy dorosną nie są w stanie odczytać ich emocji (nie współczują, nie reagują tak, jakby tego oczekiwali w chorobie, nieszczęściu). Poczucie bezpieczeństwa, jakie dziecko uzyska w domu rodzinnym, pozostawi ślad na całe życie. Niedostateczne zaspokojenie tej potrzeby, zwłaszcza w pierwszych latach życia, może w przyszłości skutkować brakiem pewności siebie, lękliwością, brakiem zaufania do własnych sił i nieufnością względem innych ludzi. Rodzicu zrób wszystko, aby Twoje dziecko mogło się czuć BEZPIECZNE.

II. Potrzeba poznawcza

Potrzeba poznawcza i jej zaspakajanie są niezwykle ważne w osiągnięciu sukcesu życiowego. Dziecko zaspokaja ją przez korzystanie ze środków masowego przekazu i poprzez naukę szkolną. Gdy szkoła wzbudza w dziecku lęk, to potrzeba ta nie rozwija się i następuje jej ograniczenie i zubożenie. Dobre samopoczucie dziecka w szkole zależy od wielu czynników. Dominującym jest zdobycie przez nie powodzenia w nauce. Duży wpływ na zainteresowania dzieci przedmiotami szkolnymi ma nauczyciel, metody i formy pracy, które stosuje. Bardzo ważna jest też troska rodziców o dziecko. Chodzi tu nie tylko o zapewnienie dobrych warunków do kształcenia, lecz także o kształtowanie właściwego stosunku do siebie samego i własnych osiągnięć. Napięcie emocjonalne powinno wiązać się z procesem uczenia się, a nie z uzyskiwanymi ocenami. Poznawaniu treści ma towarzyszyć ciekawość i zainteresowanie, a w mniejszym stopniu dążenie do otrzymania jak najlepszych ocen. Ważne jest, by dziecko miało możliwość realizacji potrzeb poznawczych w zajęciach pozaszkolnych.



III. Potrzeba aktywności

Zaspokajanie potrzeby aktywności stanowi fundament rozwoju dziecka. Dorośli mogą pobudzać aktywność dziecka, mogą ją też ograniczać i tłumić. Zdarza się, że rodzice (często nieświadomie) stawiają dziecku zbyt wysokie wymagania. Chcą by zawsze było ono grzeczne (nie biegało, było cicho). Tym samym swą postawą uniemożliwiają mu zaspokojenie potrzeby aktywności. W takich warunkach dziecko buntuje się przeciw rodzicom, (bo jego potrzeba aktywności jest silna) i przeżywa nieustanne konflikty, sytuacje napięcia i zagrożenia. Staje się z czasem bierne, tak jak tego oczekuje rodzic. Zachowanie rodzica wpływa ujemnie na samopoczucie dziecka i uniemożliwia mu zaspokojenie innych potrzeb: bezpieczeństwa i akceptacji. Ograniczenie zaspokojenia potrzeby aktywności zachodzi także wtedy, gdy rodzice, przejawiają w stosunku do dziecka postawę nadopiekuńczą, nadmiernie chroniącą. Zaspokajanie tej potrzeby należy do najważniejszych zadań wychowania. Jest jednym z elementów przygotowania dzieci i młodzieży do dorosłego, samodzielnego życia.



IV. Potrzeba samodzielności, rozwoju, osiągnięć

Potrzeba samodzielności, rozwoju, osiągnięć najsilniej przejawia się w wieku dorastania, a w wieku młodszym szkolnym wybija się na pierwszy plan. Dziecko podejmuje różne czynności samo, czasem samowolnie. Dorośli często zabraniają tego, na czym dziecku bardzo zależy. Ta niechęć może wynikać z braku cierpliwości (braku czasu, nadmiaru obowiązków, wiecznego pośpiechu) oraz z lęku, że dziecko zrobi sobie krzywdę, narazi się na niepowodzenie. Niezaspokojona potrzeba samodzielności powoduje, że dziecko ciągle oczekuje od kogoś pomocy (jest bierne, np. podczas zajęć edukacyjnych; nie „widzi” potrzeby odrabiania pracy domowej, znacznie ociąga się, gdy ma zlecone zadania do wykonania). Zdarza się także, że dziecko buntuje się, oszukuje dorosłych i wykonuje, to, czego mu się zabrania.



V. Potrzeba kontaktu emocjonalnego, społecznego

Potrzeba kontaktu emocjonalnego, społecznego przejawia się już u małego dziecka. Na początku wieku przedszkolnego dziecku potrzebny jest kontakt także z szerszym kręgiem osób. U dziecka w wieku 9 - 11 lat nasila się potrzeba obcowania z rówieśnikami. Mniej zależy mu na kontakcie z dorosłymi. Często niecierpliwą go przejawy serdeczności, nudzi długa rozmowa. W grupie rówieśniczej wybiera sobie jednego, dwóch, trzech kolegów lub koleżanki – prawie zawsze są to dzieci tej samej płci, co ono samo. Rodzice powinni pozwolić na odwiedzanie kolegów i zapraszanie ich do siebie, na wspólne zabawy na podwórku.



VI. Potrzeba przynależności

Potrzeba przynależności. Pierwszą grupą społeczną, do której dziecko przynależy jest rodzina. Im dziecko jest starsze, bardziej samodzielne, tym bardziej pragnie być niezależne oraz trudniej się podporządkowuje. Jeśli rodzice uwzględniają tę jego potrzebę, czuje się ono dobrze w rodzinie. Dzieci w wieku młodszym szkolnym przejawiają wyraźną potrzebę przynależności do grupy pozarodzinnej (klasy, paczki koleżeńskiej). Dziecko pragnie upodobnić się do członków grupy, do której należy. Za wszelką cenę chce ich naśladować. Pragnieniu naśladowania wzoru osobowego towarzyszy jednocześnie chęć odrębności, zaznaczenia swojej indywidualności. Rodzice powinni to uszanować, a jednocześnie tak żyć, by dzieci pragnęły ich naśladować.

VII. Potrzeba akceptacji, uznania, dodatniej samooceny

Potrzeba akceptacji, uznania, dodatniej samooceny przejawia się w każdym okresie rozwoju człowieka. Pozytywna opinia rodziców o możliwościach ich dziecka jest szczególnie ważna. Jeśli rodzice stale czynią dziecku negatywne uwagi i jednocześnie nigdy nie zauważają tego, co pozytywne, za co można je pochwalić, bardzo prawdopodobnym jest wytworzenie w nim kompleksu niższości. Niezaspokojenie tej potrzeby powoduje napięcie psychiczne. Pod jego wpływem dziecko rezygnuje z wysiłku (zawsze jest źle – nie będę się starał) lub też zachowuje się agresywnie (arogancko, niegrzecznie odpowiada, dokucza kolegom, niszczy zeszyt ze złą oceną). Niezaspokojenie potrzeby akceptacji może wywołać w psychice dziecka trwałą zmianę, jaką jest brak poczucia własnej wartości. Nieakceptowane dziecko szuka grupy, w której może znaleźć uznanie: paczki koleżeńskiej, niekiedy grupy o charakterze aspołecznym, przestępczej. Nie może, bowiem żyć bez doznawania choćby minimum akceptacji.

Przyczyny trwałego niezaspokojenia tej potrzeby u dziecka tkwią w rodzinie. Są nimi:

- 1.** Niechęć rodziców do posiadania dziecka lub życzenie, by pojawiło się ono w późniejszym terminie.
- 2.** Rodzice wytworzyli sobie idealny obraz dziecka.
- 3.** Dziecko z jakiegoś powodu stało się przyczyną konfliktu między rodzicami.
- 4.** Oczekiwanie rodziców, że dziecko spełni niespełnione ich marzenia.

VII. Potrzeba posiadania

Potrzeba posiadania wynika z pragnienia dziecka dla samej przyjemności posiadania. Dzięki przedmiotom, jakie posiada, zaspokaja także potrzebę zwracania na siebie uwagi innych, uznania z ich strony. W młodszym wieku szkolnym potrzeba ta współwystępuje z innymi do realizacji różnego rodzaju aktywności, zainteresowań. Posiadane przez dziecko przedmioty, kolekcje często przyczyniają się do uzyskania pozytywnej oceny rówieśników, zdobycia lepszej pozycji w grupie. Rodzice powinni dbać o to, by ciesząc się z posiadanej rzeczy, dziecko nie chlępiło się nią, nie uważało siebie za warte więcej od innych, by nie mierzyło wartości człowieka na podstawie tego, co posiada. Rodzice powinni kształtować stosunek dziecka do pieniędzy. Dzieci powinny otrzymywać pewną sumę do własnej dyspozycji, dzięki temu nauczą się gospodarować pieniędzmi, a nie wydawać je bezmyślnie.



IX. Potrzeba sensu życia

Potrzeba sensu życia, choć dotyczy ludzi dorosłych, zaczyna kształtować się w wieku dziecięcym. Dziecko początkowo nie zdaje sobie sprawy z sensu leżącego u podstaw wszystkiego, co czyni. Uświadamianie tego sensu jest zadaniem rodziców. Np. sensu podejmowanej czynności – „Jedz marchewkę, bo jest zdrowa i ma dużo witamin, więc będziesz silny i zdrowy”. Opiekunowie powinni zachęcać dziecko do usprawniania funkcji poznawczych, umiejętności, uzdolnień, np. „Ucz się angielskiego – to ci się przyda w przyszłości” lub „Jeśli teraz nie nauczysz się utrzymywać porządku, to, co będzie, gdy będziesz miała własny dom?” W tych wypowiedziach rodzice ukazują dziecku odległe cele, do których osiągnięcia przygotowuje się dziecko przez swoją naukę, pracę, wykonywanie codziennych obowiązków. Te cele są ukierunkowane na realizację różnych wartości w przyszłości. Niezaspokojenie tej lub innej potrzeby psychicznej nie pociąga za sobą trwałych następstw, jeżeli ma miejsce od czasu do czasu. Jednakże stałe niezaspokajanie potrzeb psychicznych, blokowanie ich, silne i powtarzające się stany frustracji, mogą wywrzeć znaczny i niekorzystny wpływ na rozwój osobowości dziecka. W skrajnych przypadkach rozwój dziecka ulega wypaczeniu. Warto o tym pamiętać i troszczyć się o swoje pociechy.

Samodzielność

6 typów autonomii: behawioralna (podejmowanie decyzji), emocjonalna (odczuwanie bez współodczuwania), poznawczo-ewaluacyjna (własne wartości, cele, sposoby ich realizacji), tożsamości (niepowtarzalność, odrębność od innych), instrumentalna (wykonywanie zadań) i wreszcie ekonomiczna(\$)

- Dajemy możliwość bycia samodzielnym od najmłodszych lat, dziecko dokonuje wyboru z opcji, które przedstawia rodzic,
- Dajemy możliwość samodzielnego rozwiązywania problemów,
- Wspieramy w procesie dążenia do autonomii i jesteśmy gotowi na błędy, trudności dziecka

Podsumowanie