

## „DZIECIĘCE POTRZEBY, DZIECIĘCE EMOCJE... „

### **BEZPIECZEŃSTWO - AKCEPTACJA - MIŁOŚĆ**

Potrzeby emocjonalne, takie jak potrzeba bezpieczeństwa, akceptacji, kontaktu emocjonalnego mają ogromne znaczenie w wieku przedszkolnym - są fundamentem rozwoju dziecka. W zaspokajaniu tych potrzeb największą rolę odgrywa rodzina, a przede wszystkim Rodzice.

**POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA** to po prostu dążenie do spokojnego, niezagrożonego samopoczucia. Można zaspokoić ją poprzez życzliwą atmosferę w domu. Chodzi o to, aby nie ośmieszać, nie bagatelizować problemów dziecka, jako mało znaczących i nieistotnych, służyć pomocą w trudnościach z jakimi się zgłosi. Ogólnie można stwierdzić, że poczucie bezpieczeństwa dziecka opiera się na całkowitej miłości otoczenia, a głównie rodziców. Miłość ta powinna wyrażać się w pełnej akceptacji dziecka w bliskim z nim kontakcie.

**AKCEPTACJA** to danie dziecku do zrozumienia, że jest nam potrzebne, jest chciane takie jakie jest, a nie takie, jakie inni chcieliby je widzieć. Dziecko akceptowane słyszy wiele pochwał, ale Rodzice nie mogą być bezkrytyczni. Deficyty lub braki należy zlikwidować lub wyrównać poprzez prace z dzieckiem. Należy pamiętać o tym, że dziecko nie może być krytykowane za jakieś przewinienie jako osoba, np. "Znów jesteś niegrzeczny...", "Brzydko narysowałeś..., jesteś mało zdolny...". Ocena dziecka powinna odnosić się do jego zachowania lub czynu, np. "Ładnie narysowałeś, ale rysunek domu mógłby być bardziej staranny...". Takie stwierdzenia przyczyniają się do zaspokojenia potrzeby akceptacji, mobilizując jednocześnie dziecko do dalszego działania.

Istota potrzeby **KONTAKTU EMOCJONALNEGO** polega na obustronnym, bliskim, trwałym, a przede wszystkim pozytywnym uczuciowo stosunku dziecka z innymi osobami z jego otoczenia. Dziecko w wieku przedszkolnym ceni i lubi pieszczoty, czułości. W miarę jego dorastania maleje konieczność bliskiego kontaktu fizycznego, a wzrasta i rozbudowuje się więź psychiczna. Ważne stają się: wymiana myśli z dzieckiem, opinii; współdziałanie

w rozwiązywaniu problemów życia rodzinnego. Nieznaczące odsunięcie dziecka, rozluźnienie bliskiego kontaktu może mieć poważne skutki. Zdarza się to np. gdy przychodzi na świat drugie dziecko lub gdy mama nie pracująca rozpoczyna swoją działalność zawodową. Potrzeba kontaktu emocjonalnego przejawia się również w dążeniu do zbliżenia się z rówieśnikami, z którymi dziecko pragnie się bawić, a następnie współdziałać. Izolacja od kolegów jest bardzo niekorzystna, gdyż przebywając tylko wśród dorosłych zdobywa ono ubogie i jednostronne doświadczenia społeczne.

Niezaspokojenie potrzeb emocjonalnych wywołuje stres, ten z kolei powoduje rodzenie się negatywnych uczuć takich jak złość, smutek, nerwowość, lęk...

### **SMUTEK - ZŁOŚĆ - LĘK**

**SMUTEK**- inaczej depresja może mieć dwa oblicza. Otóż może on być naturalny, z którym nic nie można zrobić, który po prostu trzeba przetrwać, np. smutek spowodowany utratą ukochanej, bliskiej osoby. Drugi rodzaj smutku, to ten wywołany przez niezaspokojenie określonej dziecięcej potrzeby - czyli taki, który możemy pomóc dziecku przezwyciężyć. Należy w takim przypadku spytać dziecko dlaczego smuci się, okazać zainteresowanie jego zmartwieniem i wspólnie spróbować rozwiązać problem. Dzieci często popadają w omawiany

stan emocjonalny aby zwrócić na siebie uwagę, dają tym samym do zrozumienia, że potrzebują wsparcia, naszej pomocy, a niekiedy pragną tylko abyśmy okazali im trochę więcej miłości i czułości.

***UWAGA! Konsekwencjami długo trwającego smutku mogą być:  
zaburzone łaknienie, zaburzony sen, poczucie słabości i zmęczenia.***

**ZŁOŚĆ** - czyli agresja również może mieć dwie strony - negatywną i pozytywną. w przypadku pierwszym agresja służy do "osiągnięcia" czegoś, np. odebrania zabawki, dokuczenia komuś aby zwrócić na siebie uwagę. W przypadku drugim złość dodaje dziecku siły i energii, co jest pomocne w rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu trudności, np. strzelenie gola, zwycięstwo w zawodach sportowych. Złość i gniew, aby nie przybrały formy przemocy należy u dziecka rozładować proponując mu różnego rodzaju formy aktywności jak prace plastyczne, teatr, sport, taniec...

***UWAGA! Tłumienie złości może spowodować nawet u dziecka  
nerwice żołądka, bóle głowy czy napięcie nerwowe.***

**LĘK** to zaburzenie nerwicowe objawiające się niepokojem. Blokuje wszelkie działania. Dzieci nie podejmują żadnej aktywności bojąc się. Często dzieci ogarnia ten stan emocjonalny w określonej sytuacji, np. w chwili rozłąki z mamą przed pójściem do przedszkola czy szkoły. Ten lęk zostaje w podświadomości i dziecko zaczyna odczuwać go zawsze, już na samą myśl o rozstaniu. W tym momencie trzeba zapewnić dziecko, że za kilka godzin wrócimy po nie i koniecznie dotrzymać obietnicy. Dziecko poczuje się wtedy bezpieczne i będzie miało do nas zaufanie.

***UWAGA! Lęk powoduje bóle w klatce piersiowej,  
trudności z oddychaniem, bóle brzucha i zawroty głowy.***

Zamieściła: Izabela Michalak