
Psychologia potrzeb.

Joanna Bzdion - 16 października 2017



1. Potrzeby Twojego dziecka.

Wypisz 5 potrzeb, które są najważniejsze dla Twojego dziecka w relacji z Tobą.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Poczucie wartości.

Czym jest poczucie wartości?

Poczucie wartości jest tym, co my sami myślimy o sobie i jak się ze sobą czujemy.

Poczucie wartości = czuć się kochanym i akceptowanym + rozwijać swoje kompetencje.

Kiedy czujemy się kochani, ale nie rozwijamy swoich talentów i kompetencji nasza wiara w siebie maleje, a wraz z nią spada poczucie wartości. Kiedy jesteśmy skuteczni w działaniu, ale wraz z tym nie potrafimy obdarzać sami siebie miłością i akceptować swoich wszystkich emocji- również czujemy pustkę. Poczucie wartości możemy rozwijać przez całe życie.

Dzieci o wysokim poczuciu wartości:

- Znają swoje mocne i słabe strony;
- Radzą sobie z rozwiązywaniem konfliktów;
- Są optymistyczne i zarazem realistyczne;
- Chętnie podejmują się nowych wyzwań;
- Myślą o sobie dobrze;
- Radzą sobie z problemami i porażkami.

Dzieci o niskim poczuciu wartości:

- Wyzwania, trudności są dla nich źródłem napięć i frustracji;
- Nie znajdują samodzielnie rozwiązań problemów (nie wierzą, że to potrafią);
- Nie lubią podejmować nowych wyzwań (często ze strachu przed porażką);
- Są krytyczne, także w stosunku do siebie. Myślą o sobie: Jestem głupi. Nie nadaję się.;
- Porównują się do innych;
- Skupiają się na niepowodzeniach zamiast na sukcesach.

Działania wspierające budowanie poczucia wartości u dzieci.

1. Pomóż dziecku nabywać nowych umiejętności, nie wyręczaj go.
2. Doceniaj wysiłek, a nie efekt. Kiedy chcesz pochwalić dziecko docień proces, a nie efekt końcowy. Dzięki temu dziecko będzie wiedziało, że doceniasz to kim jest, a nie to, co osiąga. (Np. Uwielbiam patrzeć, jak malujesz, jak jesteś wtedy skupiony i radosny jednocześnie. / Widziałam, że dałeś dzisiaj z siebie to, co mogłeś, grałeś z

zaangażowaniem, współpracowałeś z innymi.)

3. Dawaj dziecku realną informację zwrotną. Jeśli danego dnia nie grało najlepiej lepiej powiedzieć: „Dziś chyba nie byłeś w najlepszej formie. Każdemu czasem zdarza się gorszy dzień. I tak miło było patrzeć na to, jak grałeś.” Nie mów dziecku, że było świetnie, kiedy nie było- tylko po to, żeby ochronić je przed smutkiem, rozczarowaniem.
4. Pozwól dziecku podejmować ryzyko- tylko wtedy może nauczyć się realnie oceniać swoje możliwości. Bądź w pobliżu i dostępny, kiedy dziecko Cię potrzebuje, ale pozwól mu też podejmować samodzielne decyzje.
5. Modeluj- sprawdź w jaki sposób sam budujesz swoje poczucie wartości. Nie bój się też stawać w obronie dziecka (oraz swojej), kiedy ktoś narusza Twoje (dziecka) poczucie wartości.
6. Pomagaj dziecku odkrywać jego mocne strony.
7. Od czasu do czasu pochwal swoje dziecko przy innych.
8. Okazuj dziecku jak najczęściej, że je po prostu lubisz. Drobne gesty, takie jak buziak, przytulenie, mała niespodzianka, liścik w śniadaniówce, nieplanowane wyjście na lody- to wszystko sprawia, że Twoje dziecko czuje, że jest dla Ciebie ważne.

3. Porozumienie bez przemocy.

Metoda komunikacji, znana również jako: Język Serca, Empatyczna Komunikacja, Konstruktwna Komunikacja.

1 krok: wyrażam fakty, spostrzeżenia (bez nacechowania emocjonalnego, ,okiem kamery’)

2 krok: wyrażam moje uczucia.

3 krok: wyrażam potrzebę związaną z daną sytuacją.

4 krok: kieruję do rozmówcy moją prośbę.

Intencją wypowiedzi jest porozumienie uwzględniające potrzeby obu stron.

Bibliografia:

Jesper Juul „Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie.”

Daniel J. Siegel „Burza w mózgu nastolatka”.

Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy”.