

Potrzeba czy zachcianka? Jak mądrze odpowiadać na potrzeby małego dziecka

Jednym z najważniejszych zadań rodzica jest troska o zaspokajanie potrzeb dziecka. W pierwszych latach życia ma ono bowiem ograniczoną możliwość samodzielnego rozpoznawania tego, czego naprawdę potrzebuje, oraz znajdowania sposobów, aby te potrzeby zaspokajać. Potrzebuje więc dorosłego, który nie tylko zapewni mu bezpieczeństwo, bliskość, opiekę i odpowiednie warunki rozwoju, ale także stopniowo będzie uczył je rozumienia własnych emocji, potrzeb i granic.

Klaus Schaller, definiując wychowanie, wskazywał, że „**wychowywać to znaczy pomagać istocie ludzkiej w odnajdywaniu się w swoim człowieczeństwie**”. W tym ujęciu wychowanie nie polega wyłącznie na chronieniu dziecka przed trudnościami i zapewnianiu mu dobrego samopoczucia. Jest również towarzyszeniem mu w zdobywaniu kompetencji, które pozwolą mu w przyszłości samodzielnie radzić sobie z życiem, relacjami, emocjami i sytuacjami, w których nie wszystko przebiega zgodnie z jego oczekiwaniami.

Jedną z takich kompetencji jest umiejętność **odróżniania potrzeby od zachcianki**.

Dziecko nie zawsze wie, czego naprawdę potrzebuje.

Małe dziecko doświadcza wielu potrzeb, jednak nie zawsze potrafi je nazwać ani rozpoznać. Potrzeba snu, jedzenia, bezpieczeństwa, bliskości, odpoczynku czy opieki jest czymś innym niż sposób, w jaki dziecko próbuje tę potrzebę zaspokoić.

W podejściu Porozumienia bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga potrzeby rozumiane są jako uniwersalne elementy ludzkiego doświadczenia. Dotyczą wszystkich ludzi, niezależnie od wieku czy kultury. Różne mogą natomiast być **strategie**, czyli sposoby, za pomocą których próbujemy te potrzeby zaspokoić.

To rozróżnienie jest niezwykle ważne w codziennym życiu rodziny.

Dziecko może na przykład potrzebować bliskości, odpoczynku albo poczucia bezpieczeństwa, ale wyrażać to poprzez żądanie konkretnej zabawki, kolejnej bajki, słodyczy czy obecności rodzica przez cały czas. To, czego dziecko **chce**, nie zawsze jest tym, czego **potrzebuje**.

Nie oznacza to jednak, że zachcianki są czymś złym. Dziecko ma prawo czegoś pragnąć, cieszyć się przyjemnością i wyrażać swoje preferencje. Problem pojawia się wtedy, gdy rodzic zaczyna traktować każdą zachciankę jak potrzebę, którą należy natychmiast zaspokoić.

Miłość nie oznacza spełniania każdej prośby.

Dziecko potrzebuje miłości. Potrzebuje również doświadczenia, że jest ważne, akceptowane i bezpieczne w relacji z rodzicem. Miłość nie powinna jednak oznaczać rezygnacji z granic.

Wychowanie wymaga bowiem zachowania równowagi pomiędzy **zaspokajaniem rzeczywistych potrzeb dziecka a stawianiem mu granic**.

Rodzic może powiedzieć:

„Widzę, że bardzo chcesz tę zabawkę. Rozumiem, że jest dla ciebie atrakcyjna. Dzisiaj jej jednak nie kupimy”.

Taka odpowiedź nie oznacza braku miłości. Przeciwnie, jest komunikatem: *widzę cię, słyszę cię i traktuję poważnie twoje emocje, ale jednocześnie jestem dorosłym, który potrafi podjąć decyzję i wyznaczyć granicę.*

Dziecko może być z tego powodu rozczarowane. Może płakać, złościć się, protestować, a nawet krzyczeć. Nie oznacza to automatycznie, że rodzic zrobił coś niewłaściwego.

Zadaniem rodzica nie jest usunięcie każdej frustracji z życia dziecka. Jest nim pomoc dziecku w przeżywaniu frustracji i stopniowym uczeniu się, jak sobie z nią radzić.

Dlaczego rodzicom tak trudno powiedzieć „nie”?

W praktyce problem często nie polega na tym, że rodzice nie wiedzą, iż dziecko potrzebuje granic. Trudność pojawia się w chwili, gdy dziecko zaczyna te granice testować.

Płacz, krzyk, tupanie, protest czy wycofanie mogą wywoływać w rodzicu silne emocje. Dorosły może odczuwać bezradność, złość, napięcie, poczucie winy albo frustrację. Wtedy spełnienie żądania dziecka staje się sposobem na szybkie zakończenie trudnej sytuacji.

Dziecko przestaje płakać, rodzic odczuwa ulgę i wszyscy mogą wrócić do codzienności.

Problem polega na tym, że w ten sposób rodzic może nieświadomie nauczyć dziecko, że **silna reakcja emocjonalna jest skutecznym sposobem osiągnięcia celu.**

Jeżeli za każdym razem po płaczu pojawia się zgoda, dziecko nie musi jeszcze rozumieć mechanizmu, który tym rządzi. Wystarczy, że doświadcza zależności: *kiedy bardzo mocno protestuję, granica się przesuwa.*

Nie jest to dowód na to, że dziecko manipuluje rodzicem w dorosłym znaczeniu tego słowa. Małe dziecko przede wszystkim uczy się zależności między własnym zachowaniem a reakcjami otoczenia.

Dlatego szczególnie ważna jest konsekwencja dorosłego.

Czasami rodzic chce zaspokoić własną potrzebę.

Warto przy tym spojrzeć również na zachowanie rodzica.

Kiedy dziecko płacze, rodzic często chce natychmiast zakończyć jego cierpienie. Jest to naturalna reakcja. Trudno spokojnie patrzeć na łzy własnego dziecka, szczególnie gdy pojawia się myśl: *„Skoro mogę sprawić, żeby przestało płakać, dlaczego miałbym tego nie zrobić?”*

W takiej sytuacji spełnienie zachcianki dziecka może służyć nie tylko dziecku, ale również **potrzebie rodzica, aby sam przestał odczuwać napięcie, bezradność czy poczucie winy.**

Może pojawić się także przekonanie: *„Jeśli mu tego nie dam, będzie mu przykro. Jestem rodzicem, więc powinienem zrobić wszystko, żeby moje dziecko było szczęśliwe”.*

To przekonanie jest jednak pułapką.

Dziecko, które nigdy nie doświadcza odmowy, nie staje się dzięki temu automatycznie szczęśliwsze, bardziej odporne ani lepiej przygotowane do życia. Przeciwnie, może mieć mniej okazji do ćwiczenia cierpliwości, samoregulacji, negocjowania i radzenia sobie z rozczarowaniem.

Nie każda trudna emocja dziecka jest problemem, który rodzic powinien natychmiast rozwiązać.

Czasami płacz jest po prostu reakcją na granicę.

„Nie” również jest ważną lekcją.

Dziecko potrzebuje doświadczać, że świat nie zawsze odpowiada na jego oczekiwania.

Nie dostanie kolejnej bajki, ponieważ jest pora snu. Nie zawsze kupi się mu zabawkę, którą zobaczyło w sklepie. Nie zawsze będzie mogło zjeść słodycz przed obiadem. Nie zawsze rodzic przerwie swoje zajęcie natychmiast, kiedy dziecko czegoś chce.

Takie sytuacje mogą być dla dziecka trudne, ale właśnie dlatego są rozwojowe.

Dziecko uczy się wówczas, że:

- można czegoś bardzo chcieć i tego nie dostać;
- rozczarowanie jest nieprzyjemne, ale można je przeżyć;
- złość nie powoduje automatycznie zmiany decyzji dorosłego;
- potrzeby można komunikować bez konieczności ich natychmiastowego zaspokojenia;
- czasami trzeba poczekać;
- inni ludzie również mają potrzeby i granice;
- nie każda zachcianka musi zostać spełniona;
- można znaleźć inne sposoby radzenia sobie z frustracją.

To właśnie w takich codziennych, pozornie błahych sytuacjach kształtuje się odporność psychiczna dziecka.

Frustracja jest częścią rozwoju.

Frustracja nie jest przeciwieństwem dobrego wychowania. Jest naturalną częścią życia.

Człowiek przez całe życie doświadcza sytuacji, w których czegoś chce, ale nie może tego mieć natychmiast. Musi czekać, z czegoś zrezygnować, zaakceptować decyzję innych osób, pogodzić się z porażką albo znaleźć inne rozwiązanie.

Dziecko nie nauczy się tego wyłącznie poprzez rozmowę. Potrzebuje doświadczenia.

Dlatego zadaniem rodzica jest stopniowe stwarzanie dziecku bezpiecznych warunków do przeżywania niewielkich frustracji. Nie chodzi o celowe utrudnianie życia dziecku ani

o odmawianie mu dla samej zasady. Chodzi o to, aby nie usuwać każdej przeszkody tylko dlatego, że dziecko reaguje na nią płaczem.

Można być jednocześnie **stanowczym i empatycznym**.

„Wiem, że bardzo chciałeś zostać jeszcze na placu zabaw. Jest ci przykro, że musimy już iść. Możesz być zły. Teraz jednak wracamy do domu.”

W takiej odpowiedzi rodzic nie neguje emocji dziecka, ale również nie rezygnuje z postawionej granicy.

Pomagać, a nie wyręczać.

Podobna zasada dotyczy samodzielności.

Miłość rodzica może prowadzić do nadmiernego wyręczania dziecka. Dorosły chce oszczędzić mu wysiłku, frustracji, niepowodzenia czy rozczarowania. W rezultacie wykonuje za dziecko czynności, które ono mogłoby już wykonać samodzielnie.

Tymczasem mądre wspieranie polega na czymś innym.

Rodzic powinien być blisko, obserwować i pomagać wtedy, gdy dziecko rzeczywiście potrzebuje pomocy, ale jednocześnie pozostawiać mu przestrzeń do działania.

Dziecko próbuje założyć buty. Nie wychodzi mu. Złości się. Rodzic nie musi od razu zrobić tego za nie. Może powiedzieć:

„Widzę, że jest ci trudno. Spróbuj jeszcze raz. Jeśli będziesz potrzebować, pomogę ci”.

W ten sposób dziecko otrzymuje dwa ważne komunikaty: **„Nie jesteś z tym sam”** oraz **„Wierzę, że możesz spróbować samodzielnie”**.

To właśnie jest wspieranie, a nie wyręczanie.

Granica nie jest odrzuceniem

Jednym z największych rodzicielskich lęków jest obawa, że odmowa może zostać przez dziecko odebrana jako brak miłości.

Tymczasem granica i odrzucenie to dwie różne rzeczy.

Można odmówić dziecku konkretnej rzeczy, jednocześnie pozostając blisko niego emocjonalnie.

Można powiedzieć:

„Nie kupię ci teraz tej zabawki. Widzę jednak, że bardzo jej chcesz i że jest ci smutno”.

Albo:

„Nie możesz teraz oglądać kolejnej bajki. Możesz się na mnie złościć. Jestem obok”.

Dziecko otrzymuje wówczas niezwykle ważną lekcję: **moje emocje są akceptowane, ale nie każda moja prośba musi zostać spełniona**.

To rozróżnienie będzie miało znaczenie również w późniejszym życiu.

Jak rozpoznawać potrzeby i zachcianki?

Nie zawsze jest to proste. Dziecko samo może nie wiedzieć, co właściwie stoi za jego zachowaniem. Dlatego zamiast skupiać się wyłącznie na pytaniu „czego ono chce?”, warto czasami zastanowić się:

„Czego ono może w tej chwili potrzebować?”

Dziecko domaga się kolejnego cukierka. Być może po prostu chce przyjemności. Ale może również być zmęczone, głodne albo potrzebować uwagi.

Dziecko nie chce odejść od rodzica. Być może potrzebuje bliskości i bezpieczeństwa.

Dziecko gwałtownie protestuje przed wyjściem z domu. Być może jest przemęczone i ma trudność z poradzeniem sobie z kolejną zmianą.

Rozpoznanie potrzeby nie oznacza jednak, że należy spełnić każdą strategię, którą dziecko wybiera.

Jeżeli dziecko potrzebuje bliskości, można je przytulić. Nie oznacza to, że za każdym razem trzeba spełnić jego żądanie kupienia konkretnej rzeczy.

Jeżeli potrzebuje odpoczynku, można pomóc mu się wyciszyć. Nie oznacza to, że trzeba pozwolić na nieograniczone korzystanie z urządzeń elektronicznych.

Jeżeli potrzebuje autonomii, można pozwolić mu wybrać ubranie spośród dwóch możliwości. Nie oznacza to, że dziecko powinno decydować o wszystkich zasadach obowiązujących w domu.

Potrzebę można uznać, nawet jeśli nie akceptujemy sposobu, w jaki dziecko próbuje ją zaspokoić.

Co może zrobić rodzic?

Pomocne może być przyjęcie kilku prostych zasad:

1. Zatrzymaj się przed automatycznym spełnieniem prośby.

Zastanów się, czy dziecko rzeczywiście czegoś potrzebuje, czy po prostu czegoś chce.

2. Przyjmij emocje dziecka.

Płacz, złość czy rozczarowanie nie oznaczają, że trzeba natychmiast zmienić decyzję.

3. Nie używaj odmowy jako kary.

Granica powinna wynikać z zasad, bezpieczeństwa, potrzeb dziecka lub innych członków rodziny, a nie z potrzeby ukarania.

4. Dawaj dziecku możliwość wyboru tam, gdzie jest to możliwe.

Autonomia nie wymaga rezygnacji z granic. Można powiedzieć: „Chcesz najpierw umyć zęby czy założyć piżamę?”, zamiast pytać: „Czy chcesz iść spać?”.

5. Stopniowo ucz czekania.

Nie każda potrzeba musi być zaspokojona natychmiast. Dziecko może nauczyć się, że czasami trzeba poczekać.

6. Pozwalaj na adekwatne do wieku trudności.

Nie rób za dziecko wszystkiego, co jest ono już w stanie zrobić samodzielnie.

7. Bądź konsekwentny.

Jeżeli granica zostaje wyznaczona, jej zmiana pod wpływem krzyku może utrudniać dziecku zrozumienie, że zasady są przewidywalne.

8. Nie myl szczęścia z brakiem frustracji.

Dziecko nie potrzebuje życia pozbawionego wszelkich trudności. Potrzebuje bezpiecznej relacji, w której może doświadczać trudnych emocji i uczyć się sobie z nimi radzić.

Mądre wychowanie to towarzyszenie, a nie usuwanie wszystkich przeszkód

Dziecko potrzebuje miłości, ale potrzebuje również granic. Potrzebuje bezpieczeństwa, ale również stopniowo rosnącej samodzielności. Potrzebuje dorosłego, który odpowie na jego rzeczywiste potrzeby, ale nie będzie spełniał każdej zachcianki. Potrzebuje także doświadczenia, że czasami trzeba poczekać, z czegoś zrezygnować albo poradzić sobie z rozczarowaniem.

Najważniejsze nie jest więc to, aby dziecko nigdy nie płakało, nigdy się nie złościło i zawsze było zadowolone.

Ważniejsze jest, aby stopniowo nauczyło się rozumieć siebie, rozpoznawać swoje potrzeby, szanować potrzeby innych i radzić sobie z sytuacjami, w których nie może dostać wszystkiego, czego chce.

Mądrze kochać dziecko to nie spełniać każdą jego zachciankę. To być blisko, kiedy przeżywa trudne emocje, stawiać granice, kiedy są potrzebne, oraz wierzyć, że dziecko jest zdolne do coraz większej samodzielności.

W tym sensie wychowanie nie polega na tym, aby ułatwić dziecku każde zadanie i usunąć każdą przeszkodę z jego drogi. Polega na tym, aby iść obok niego tak długo, aż będzie potrafiło przejść tę drogę samodzielnie.

Jagoda Kłosek
psycholog PPP15

Bibliografia:

- M. Janukowicz „W pułapce błędów wychowawczych”
- <https://www.monikaiskierka.pl/potrzeby-czy-zachcianki/>
- <https://akademiaprzyszlosci.org.pl/blog/o-potrzebach-dziecka-i-sposobach-ich-zaspokojenia/>