

Poreikiai ir norai

Poreikiai ir norai yra tai, kas veda mus į priekį. Jei norus dažniau įsisąmoninam ir galim juos apginti („kodėl taip pasielgei???“ „aš taip norėjau...“), tai poreikiai gali būti pasislėpę už maskuojančių juos norų, įgeidžių, **ne visuomet tinkamo elgesio**. Jei poreikiai nėra patenkinti, jie trikdo mūsų gyvenimą – stoja normali raida, pabėga laimės jausmas. O perpratus, kokie poreikiai yra nepatenkinti ir juos patenkinus – gali atsistatyti gyvenimo normalumas, prasmingumas ir gali sugrįžti ilgai ieškotas laimės jausmas.

Kuo poreikiai skiriasi nuo norų?

Paprastas paaiškinimas – poreikis yra tai, ko reikia, be ko gyvenimo kokybė nukenčia. Nepatenkinus poreikių, tai atsilies tolesniam gyvenimui. Norai yra mūsų poreikių išraiška, susijusi su mūsų patirtimi, kultūrinėm aplinkybėm. Pavyzdžiui, troškulys yra poreikis vandeniui, o noras gerti sultis – poreikio išraiška. Troškulio poreikį tenkinam skirtingais gėrimais, kartais net maistu (kai nesuprantam troškulio ženklų), tačiau mūsų organizmui iš tiesų labiausiai reikia paprasto vandens. Bendraujant su vaikais naudinga išmokyti perprasti, kurie iš vaikų pageidavimų nurodo jų poreikius, o kurie – norus.

Fiziologiniai poreikiai

Fiziologiniai poreikiai aiškiausi – jie ir labiausiai matosi pažvelgus į naujagimius. Jiems būtina kvėpuoti, valgyti, tuštintis, palaikyti kūno temperatūrą, miegoti. Jie aktualūs ir visą likusį žmogaus gyvenimą. Jei suaugęs gali išbūti alkanas ir spręsti svarbius klausimus, tai vaikams šitokia užduotis per daug sudėtinga. Jei vaikas netikėtai ima ožiuotis, elgtis taip, kaip paprastai nesielgia, svarbu pagalvoti, ar jis nėra pervargęs, alkanas, ištroškęs. Tai pirma mintis, kuri turėtų ateiti į galvą, matant viešoje vietoje „besiožiuojantį“ vaiką.

Kiti su mūsų fiziologija susiję poreikiai yra ne tokie akivaizdūs. Augančiam kūdikiui svarbu ne tik šiluma, bet normaliai raidai esminė yra kito žmogaus kūno šiluma, fizinis kontaktas su kitu. Vaikai, kurie šio kontakto gauna daugiau, auga sveikesni, jų raida sklandesnė. Šis poreikis neišaugamas, nors taip gali atrodyti, kai paaugę vaikai nustoja glaustyti, apsikabinti. Kiek paaugę vaikai fizinį kontaktą nuo tėvų perkelia į draugus – berniukai eina imtynių, mergaitės apsikabina. Tai dar ryškiau matyti paauglystėje – paaugliai susitikę apsikabina, laikosi už rankų, dažnai apsisutumbo iš draugiškumo, o ne pykdamiesi. Kito kūno prisilietimai įgalina mus jausti savo kūną, geriau suprasti jo galimybes.

Su kūno galimybėmis susijęs ir poreikis judėti. Suaugę gali šį poreikį užslopinti, o vaikai juda visą laiką. Vaikams tenka mokytis išbūti ramiai, nes judesys yra jų pagrindinė

būsena. O sėdėjimas ramiai atima daug jėgų savikontrolei ir išmintingi suaugę tarp užsiėmimų, kai reikia ramiai sėdėti, daro judrumo pertraukas.

Psichologiniai poreikiai

Tėvams ir kitiems suaugusiems paprastai nekyla sunkumų suprantant vaiko fiziologinius poreikius, ypač tuos aiškiuosius, gal kiek sunkiau su fiziniu kontaktu ir judrumu. Tačiau labai dažnai kreipiam nepakankamai dėmesio į psichologinius poreikius. Ne tik vaikų, bet ir savo. Psichologiniams poreikiams priskiriam tuos poreikius, kurie nėra susiję su mūsų kūnu, labiau su psichologine savijauta. Gal sunku patikėti, kad šių poreikių nepatenkinimas gali turėti tokias pačias pasekmes, kaip ir fiziologinių poreikių nepatenkinimas? Bet tyrimai rodo, šių poreikių neigimas taip pat gali sutrikdyti ir normalią kūno raidą, yra žinoma, kad vaikai, kurie nesijaučia mylimi, būna mažesni, lėčiau auga, dažniau serga, lyginant su bendraamžiais, kurie jaučiasi mylimi.

Kai žmogus jaučiasi mylimas, turbūt gaminasi kažkas panašaus į chlorofilą – būtinieji hormonai vaikams augti, sėkmingai vystytis, jaustis laimingais, gyventi pilnavertį gyvenimą. Tyrimai patvirtina tėvų besąlyginės meilės svarbą vaikų raidai. Meilę svarbu ne tik jausti, bet ir ją rodyti. Kartais tai pamirštam ir vaikai visokiais būdais bando įsitikinti, ar tėvai vis dar juos myli. Todėl svarbu prisiminti, kad kartais svarbiau ne patenkinti vaiko norą, o parodyti, kad vaikas vis dar mylimas, taip patenkinant poreikį, slypintį po noru. **Tėvų meilės poreikis – tai labai dažnai netinkamu elgesiu transliuojamas poreikis.**

Saugumo poreikis glaudžiai susijęs su poreikiu būti savarankišku – tik saugiai besijaučiantys mažyliai gali eiti tyrinėti pasaulį, reikšti savo nuomonę, kurti. Iš vienos pusės vaikui būtina jaustis saugiam (o mamos taip gerai moka apsikabinti mažus vaikus – kaip po sparneliu priglaudžia, tuomet saugu ir gera), iš kitos pusės svarbu jaustis savarankišku. Čia svarbu žinoti ir lyčių skirtumus – berniukams svarbesnis savarankiškumo, o mergaitėms – saugumo poreikis. Tačiau abiejų lyčių vaikai glaudžiasi už mamos iškilus pavojui, abiejų lyčių vaikai reikalauja galimybių patiems atlikti tai, ką jie jau moka (arba galvoja, kad moka). Ir čia svarbu suaugusiojo išvalgumas – padėti tuomet, kai norisi saugumo ir leisti išbandyti jėgas, kai saugu ir veiksmas jau žinomas. Taip vaikai bus savarankiški ir jaus mūsų paramą. Ir galės išbandyti savo kūrybines jėgas.

Vienas iš svarbiausių žmonių poreikių, susiformavęs turbūt su kalbos atsiradimu prieš daugelį metų, tai poreikis bendrauti. Kūdikių smegenys vystosi labiausiai, kai su jais bendrauja suaugęs žmogus. Sunkiau auga negirdintis vaikas nei aklas – sutrinka bendravimas su kitais žmonėmis. Tai tik keli pavyzdžiai, rodantys bendravimo svarbą. Bendraudami mes patenkinam ir pripažinimo, ir paramos, ir dėmesio poreikius. Bendraudami

formuojam moralės jausmą, formuojamės vertybes. Bendraudami užmezgam gyvybiškai svarbius artimus ryšius. Kad ir kokios sunkios sąlygos būtų, bent vienas tikrai artimas nuoširdus ryšys gali palaikyti vaiko fizinę ir psichinę sveikatą. Jei bent vienam žmogui rūpi, gal dar nėra taip blogai.

Yra raidos etapų, kai vieni poreikiai išryškėja šalia kitų. Pavyzdžiui, poreikis žaisti yra svarbiausias pirmaisiais septyniais vaiko gyvenimo metais. Tai būdas pažinti save, pasaulį, išmokti kontroliuoti savo elgesį (kaip judrumas – savo kūno pajautimas, taip laisvas, nevadovaujamas žaidimas – savo elgesio perpratimas, ugdymas), pažinti kitus. Apie septintus gyvenimo metus labai išauga poreikis pažinti pasaulį – mokytis. Vėliau jį vėl nustelbia bendravimo poreikis.

Šalia pagrindinių psichologinių poreikių galima išskirti ir tokius poreikius, kaip poreikis kurti, maištauti, reikšti savo jausmus, jaustis suprastu, būti netrukdomam su savimi, jaustis gerbiamu. Labiausiai suprantam, kad tai yra svarbus poreikis, kai nelieka galimybės jo tenkinti. Čia erdvė pamąstymui ir stebėjimui – kurie poreikiai šiuo metu yra svarbiausi, galbūt nepatenkinti ir trukdo pilnavertiškai mėgautis gyvenimu.

Apibendrinimui kelios gairės:

- Norėti nedraudžiama, norėti galima. Kuo daugiau norų vaikas turi, tuo geriau. Taip vaikai pažįsta pasaulį ir save, taip kitiems išreiškia savo mintis, požiūrį. Ir vaikai tikrai nenori ir nesitiki, kad kiekvienas jų noras būtų pildomas.
- Norus tenkinti nebūtina. Tačiau būtina tenkinti poreikius, kuriuos atpažinti galima pagal tai, kad jų nepatenkinus gali sutrikti vaiko ar suaugusiojo sveika raida. Už norų gali slypėti visokie poreikiai (meilės, bendravimo, dėmesio..), kuriuos patyrę suaugę įžiūri ir patenkina, nesibaimindami nepatenkintų norų.
- Į norus svarbu atsižvelgti. Kadangi norai pasakoja apie vaiko patirtis ir tai, kaip vaikas mato pasaulį ir save, atsižvelgdami į norus parodome, kad vaikas mums svarbus, kad mes jį matom ir suprantam. O tai juk taip svarbu geram ryšiui su vaiku. Atsižvelgti galima visaip – išgirstant, palaikant, fantazuojant kartu ar tiesiog – išpildant norą, kad vaikai pasijaustų mylimi, kad būtų laimingi. Gali būti, kad egzistuoja ir poreikis būti laimingu. Kartais mes sugebam jį paneigti, paslėpti. Bet prisipažinkite, juk patinka jaustis laimingais? Gal laimės jausmas padės ir vaikams užaugti stipriems ir sveikiems.

Parengė socialinė pedagogė Inga Šareikaitė

pagal Vaiko Psichologijos centrą