

## Иерархия потребностей взрослого и ребенка

1. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя хорошо и как следствие меньше капризничал, истерил, и вел себя как - то неадекватно, **нам важно заботиться о его состоянии.**

Чтобы понимать состояние ребенка, нам нужно знать о его потребностях. Почему? В ответе на этот вопрос я буду опираться на теорию потребностей Абрахама Маслоу, который говорил, что жизненный путь человека представляет собой цепь удовлетворенных или неудовлетворенных потребностей.

Абрахама Маслоу признавал, что люди имеют множество различных потребностей, но полагал также, что эти потребности можно разделить на пять основных категорий.

Коротко разберем какие существуют потребности. Их 5, на каждую потребность приведу по примеру того, как каждая потребность влияет на поведение ребенка, чтобы вы понимали про что это.

**Первая потребность физиологическая:** быть здоровым, выспавшимся и так далее. Я думаю, все сталкивались с тем, если ребенок не выспался, то все, туши свет.

**Вторая потребность – это потребность в безопасности.** Это не только потребность в безопасности прямая, когда тебе физически ничего не угрожает, когда тебя не пытается съесть тигр.

Это потребность в стабильности и предсказуемости, и очень часто здесь проявляется ошибка родителей – непоследовательность, то, о чем многие из вас писали, когда вы разбирали свои ошибки еще до начала занятий.

Эта самая непоследовательность родителей, когда сегодня мама добрая, она это разрешает, через пол часа мама расстроилась, и это теперь она не разрешает, и ребенок не понимает, чего вообще от него хотят, и не может под это подстроиться, он постоянно находится в тревоге. Это ухудшает его поведение, он начинает искать те самые границы, начинает из-за какой-то ерунды рыдать. У вас наверняка бывало тоже, когда вы нервничаете, переживаете из-за чего-то, ждете результатов анализов серьезных или кто-то из близких попал к какому-то сложную ситуацию, вы ждете новостей, вдруг случается какая-то ерунда, и вы начинаете рыдать, истерить, еще что-то.

У детей то же самое, они находятся в фоновой тревоге из-за того, что родители непоследовательны, потом из-за любой ерунды у них срывает все тревога, начинает литься неконтролируемо, ничего с этим сделать не могут.

## **Про заботу.**

Тут надо не пытаться успокоить его здесь, купировать эти моменты, а надо поработать с тем, чтобы стать последовательным, надежным родителем, на которого ребенок может опереться и расслабиться, перестать тревожиться. То есть с первопричинами здесь работаем.

**Третья потребность – это потребность в любви и принятии.** Здесь как раз про то, что часто дети чувствуют себя ненужными родителям, чувствуют, что их отвергают, из-за этого они начинают себя еще хуже вести, проверяя, если я буду себя вот так противно вести, вы меня все равно любить будете.

Это как человек в отношениях взрослых, я думаю, здесь вам будет понятно сравнение, когда девушка все время парня ревнует, все время проверяет, насколько сильно он ее любит, потому что она не уверена, любит он ее или нет. Если бы она была уверена, она б его не дергала и не конопатила ему мозг. То же самое у детей.

Если он уверен, что родитель любит, и принимает, и не бросит его, не откажется от него, не отвергнет, он и спокоен, он не дергает родителя по каждому пустяку, он не проверяет эту привязанность на прочность.

**Четвертая потребность – это потребность в социализации.** Здесь 2 противоположных полюса проявлений – это застенчивость и агрессивность.

Так как вы находитесь на игре Послушный ребенок, я думаю, что скорее с агрессивностью могут быть проблемы. Это про социальные потребности ребенка, про неумение общаться. Почему, например, дерутся малыши? Потому что они говорить не умеют, лопаткой по лбу проще настучать.

**Пятая потребность – это потребность в самоактуализации.** У детей это потребность в самостоятельности, познании. У детей постарше это потребность еще в саморазвитии и эстетические потребности.

В чем здесь может быть сложность?

На самом деле когда мы говорим про потребность в самоактуализации, например, лень, то есть отсутствие желания в познании, это чаще всего говорит о том, что проблемы есть на низлежащих уровнях.

То есть, если ребенок ничего не хочет, вы просите, а он говорит ага и ничего не делает, родитель говорит, что он ленится, ничего ему не надо, его попросили помыть посуду, убрать игрушки, в комнате убраться, а он не делает.

На самом деле за этим кроется фрустрация, то есть проблема, неудовлетворенность нижележащих потребностей: физиологических, безопасности, любви и принятия и социальных.

И когда вы в этом всем разбираетесь, то есть я сейчас по примерам, чтобы вы хотя бы понимали, что к чему относится, дальше, с 8 по 10 уровни у нас будет подробно про все эти потребности, как они связаны с поведением детей, чтоб вы могли видеть эти моменты, видеть, в чем истинная причина.

Сейчас мы обращаем внимание только на поведение: вот он ничего не хочет делать, вот он бастует, но не понимаем, что кроется за этим. Не понимаем, какая настоящая причина, что сделать-то надо.

ПОНИМАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА,  
УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ЭТИ ЗАТЫКИ И  
ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОМОГАЕТ ПОДОБРАТЬ  
КЛЮЧИК К НЕМУ

То есть понять, он себя так сейчас ведет, потому что, наверно, в стрессе, не чувствует себя в безопасности.

Что я могу сделать, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности, как я могу удовлетворить его потребность?

Удовлетворяем – получаем результат. Красота! Это вот так вот работает. У нас будет 3 дня на игре дальше, 3 уровня, на которых мы будем это более детально разбирать. Какой будет результат после того, как вы разбираетесь с потребностями ребенка, учитесь заботиться о его потребности?

Вам станет в разы проще подбирать ключик к ребенку.

2. Теперь поговорим о заботе о своем собственном родительском состоянии. Не забываем, что вы очень важная составляющая детско-родительских отношений.

Вы родители. Отношения детско-родительские.

Нельзя списывать себя со счетов.

Нельзя думать, ой, это что-то с ребенком, а я вообще-то ни при делах, я мимо проходила, сделайте что-нибудь с ребенком, а я просто постою в сторонке.

Нет, так не работает, потому что если у мамы, например, физиологические потребности не удовлетворены, и она не высыпается, то значит, это мама тревожной становится автоматически, значит мама вспыльчива, значит отгребают все. У мамы нет ресурсов, чтобы принимать эмоции ребенка, чтобы

что-то пытаться креативить, выдумывать какие-то варианты, чтобы договориться. У нее мозг просто в таком состоянии, что она непродуктивна абсолютно. Это самая простая и понятная нам физиологическая потребность, на которой можно объяснить, почему важно заботиться о себе.

## ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Ведь если вы будете заботиться о себе, у вас есть те же самые 5 потребностей, между прочим, что и у детей: физиологические, безопасности, любви и принятия, социальные и в самоактуализации.

Когда вы разберетесь со своими потребностями, с тем, где вам тяжело помимо детей, где у вас находятся проблемные, болезненные места, устраните их, вам будет гораздо проще справляться в сложных ситуациях и со своими детками.