

# POTŘEBY



# POTŘEBA

- = projev nedostatku, chybění něčeho
- Prožívání nedostatku ovlivňuje psychickou činnost člověka (pozornost, myšlení, emoce, volní procesy)
- Lidské potřeby se vyvíjejí, kultivují
- Každý člověk uspokojuje potřeby svým způsobem
- Potřeba startuje proces motivace

# KLASIFIKACE POTŘEB

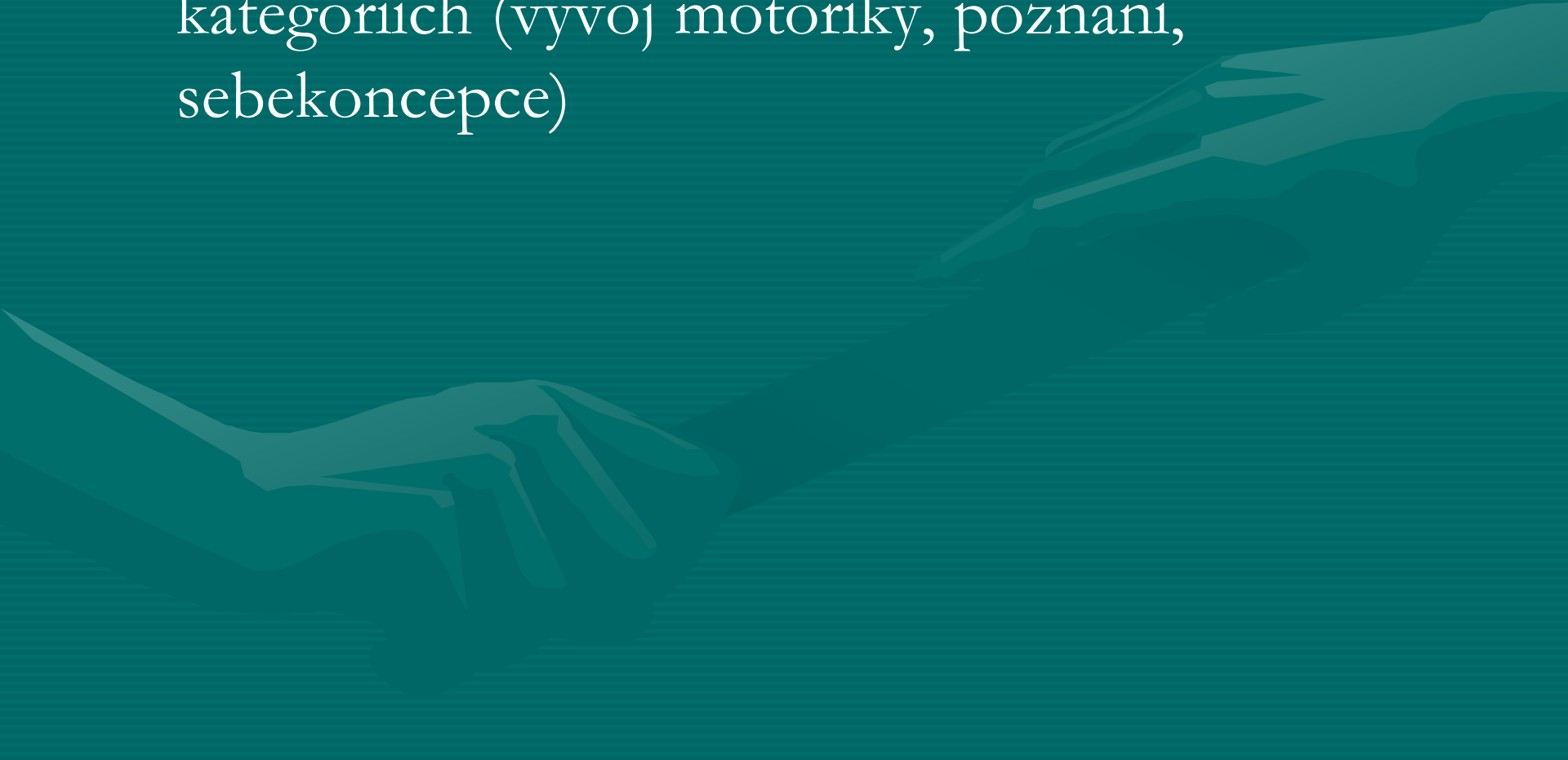
- Fyziologické (čistoty, výživy, vyprazdňování, spánku, vyjadřují narušenou homeostázu)
- Potřeba jistoty a bezpečí (touha po stabilitě, důvěře, spolehlivosti)
- Potřeba sounáležitosti a lásky (potřeba náklonnosti, milovat, být milován)
- Potřeba uznání a sebeúcty (sebekoncepce, sebeúcta)

# KLASIFIKACE POTŘEB

- Potřeba kognitivní (potřeba poznávat, vědět, rozumět)
- Potřeby estetické (potřeba krásy, symetrie)
- Potřeba seberealizace (realizovat vlastní potenciál)

# Pohyb

- Zdravé dítě
- Význam pohybu v jednotlivých věkových kategoriích (vývoj motoriky, poznání, sebekoncepce)



# Hygiena a oblékání

- Nejdůležitějším obdobím pro návyky je batolecí a předškolní období (nov. + kojenec závislost na dospělé osobě)
- Mladší školáci a dospívající mají určité nároky a požadavky (fyziol. změny v pubertě)

# ODPOČINEK A SPÁNEK

- Potřeba spánku v jednotlivých věkových obdobích (s věkem klesá novorozenec 20 → 8 adolescent)

# VÝŽIVA

- Novorozenec, kojenec závislost na matce – kojení
- Batole – samoobslužné činnosti (dovede samostatně se najíst a napít)
- Předškolák – samostatný, potřeba režimu
- Mladší školák a dospívající – psychické stavy mohou ovlivnit příjem potravy



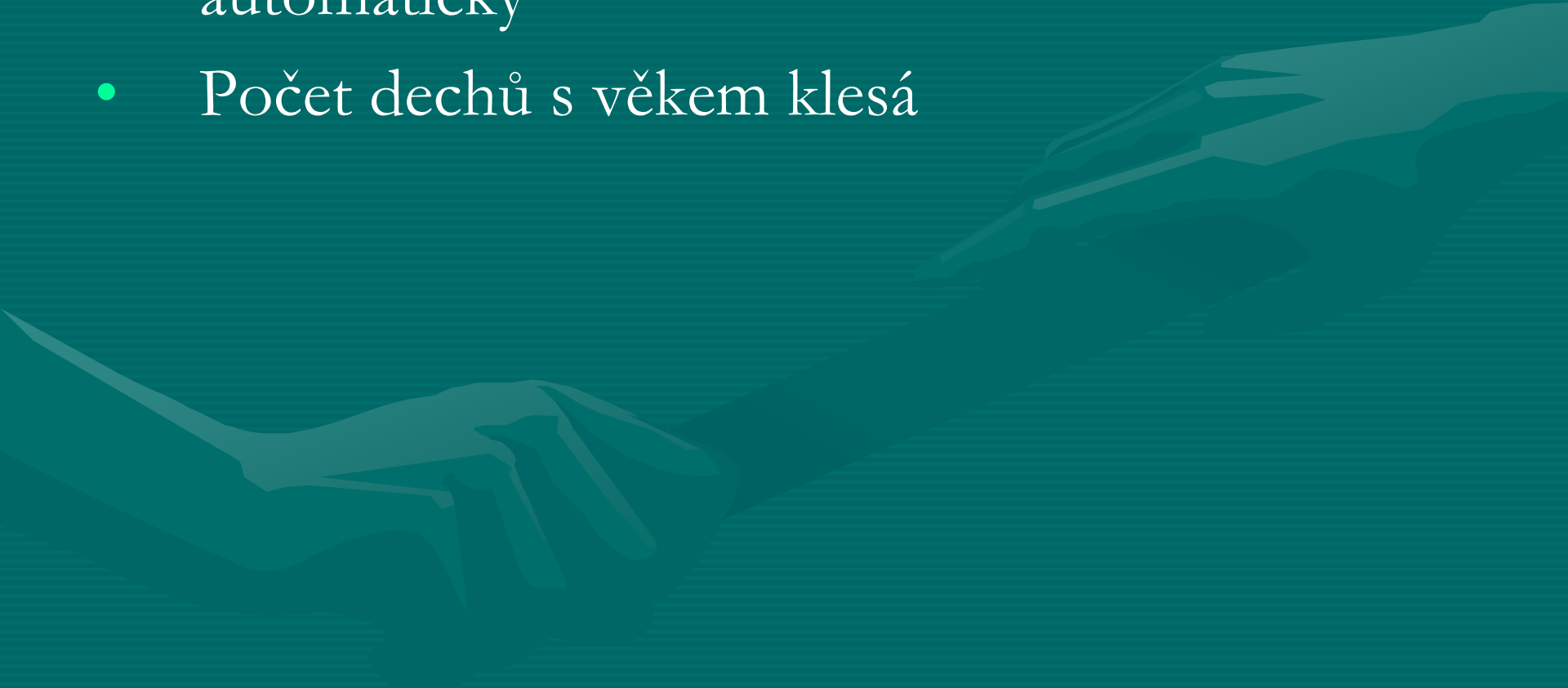
# VYPRAZDŇOVÁNÍ

Kojenci, batolata vyprazdňování je reflexní činnost

Od 1 roku začíná ovlivňovat vlastní vůlí

# DÝCHÁNÍ

- Proces potřeby si neuvědomujeme, dýcháme automaticky
- Počet dechů s věkem klesá



# BOLEST

- Bolestivé chování
- Příznak x nemoc
- Akutní, chronická, procedurální
- Škály- hodnocení
- Psychologie bolesti, sugestivní otázky
- Složky bolesti – smyslová, emoční, hodnotící

# JISTOTA A BEZPEČÍ

- Novorozenec, kojeneček – matka, tělesný kontakt
- Batole – osamostatnění s chůzí, potřebuje individuálně tělesný kontakt, matka stále zdrojem bezpečí
- Předškolák – rodina nejvýznamnější sociální skupina
- Školák – zdrojem jistoty rodina, další autority, období možné nejistoty vlivem neadekvátních požadavků, neúspěšnosti

# JISTOTA A BEZPEČÍ

- Pubescent – citová disharmonie, citová labilita je zdrojem nejistoty, rodina důležitá, když nefunguje – vliv vrstevníků, patologické sociální chování
- Adolescent – potřeba seberealizace souvisí s úspěšností ve studiu, zaměstnání, ekonom. zajištění, rodina důležitá, vztahy s vrstevníky, partnerské vztahy

# SEBEKONCEPCE, SEBEÚCTA

- **Obraz těla**
- **Výkon role**
- **Osobní identita**
- **Sebeúcta=co si o sobě myslím**
- **Sebekoncepce=jak vidím sama sebe**
- **Zdravá – umožní lépe se vyrovnávat s překážkami, změnami, zklamáním**
- **Nezdravá- pocity méněcennosti, nespokojenosti se sebou, nenávisť vůči sobě a druhým**

# SEBEKONCEPCE, SEBEÚCTA

- Sebekoncepce
- Reálné ego – jaký, jaká jsem
- Sociální ego – jak se vnímám, jak druzí vnímají mně
- Ideální ego – jaký, jaká bych chtěl/a být
- Celková sebekoncepce – vztahuje názory a dojmy, které jedinec vztahuje na sebe (faktické – jsem žena, muž, studentka; méně hmatatelné – jsem hloupá, nemotorná, společenská)

DĚKUJI ZA POZORNOST

