

Temeljne psihološke potrebe

Svako dijete i odrasla osoba imaju temeljne psihološke potrebe – one su univerzalne (Ryan i Deci, 2000.). Zadovoljenje ovih potreba važno je za njihovu osobnu dobrobit.

- **Potreba za povezanošću s važnom osobom/osobama u okolini, za ljubavlju, prihvaćanjem, pripadanjem, za bliskim odnosom, "sigurnom bazom" te za sigurnošću, predvidivošću i stalnošću ove povezanosti.**
- **Potreba za autonomijom, samostalnošću, uvažavanjem, slobodom izbora.** Odnosi se na doživljaj vlastite inicijative, na imanje slobode izbora, na potrebu da osjećamo kako smo mi ti koji upravljamo svojim ponašanjem i odlučujemo o njemu, a ne da se ponašamo pod prisilom i izvanjskim pritiscima.
- **Potreba za kompetentnošću, za sposobnošću utjecaja na ljude i stvari koji ga okružuju, za ovladavanjem određenim znanjima i vještinama.** Odnosi se na potrebu da se osjećamo učinkovitim, uspješnim u svojim interakcijama (nastojanjima) s ljudima i stvarima.

Roditelji svojim stavovima i ponašanjem mogu u većoj ili manjoj mjeri podržavati zadovoljenje djetetovih psiholoških potreba (Grolnick i sur., 1997.).

Kako roditelj olakšava zadovoljenje djetetove potrebe za povezanošću?

Uključujući se u život i svijet svojeg djeteta!

Roditeljeva osobna uključenost odnosi se na roditeljsku zainteresiranost za dijete i znanje o njemu te na to koliko roditelj sudjeluje u životu djeteta. Pokazivanje osobne uključenosti podrazumijeva davanje sebe djetetu, u emocionalnom i praktičnom smislu (provođenje zajedničkog vremena, pružanje pažnje, topline, sudjelovanje u djetetovoj svakodnevici i sl.).

Kako roditelj podupire zadovoljenje djetetove potrebe za autonomijom?

Podržavajući djetetovu autonomiju!

Roditeljsko podržavanje djetetove autonomije odnosi se na aktivno podržavanje djetetovih inicijativa i pothvata, na mogućnost biranja (u skladu s djetetovom dobi i zrelosti) te na pružanje potpore djetetu da riješi svoje probleme. Suprotno podržavanju djetetove autonomije jest korištenje prisile i pritiska kako bi se dijete motiviralo te rješavanje problema umjesto djeteta.



Kako roditelj podržava zadovoljenje djetetove potrebe za kompetentnošću?

Pružajući strukturu i usmjeravajući dijete!

Roditeljsko pružanje strukture i usmjeravanje odnosi se na osiguravanje stabilnosti i predvidivosti u djetetovu životu i okruženju (npr. svakodnevna rutina, rituali, siguran prostor i sl.) te na izricanje djetetu jasnih očekivanja, pravila i povratnih informacija o poželjnome i nepoželjnom ponašanju. Ova roditeljska ponašanja pomažu djetetu da stječe iskustva kompetencije, da doživi kako je nešto uspješno svladalo.

Dijete roditeljska ponašanja uključenosti i pružanja strukture doživljava pozitivno ili negativno, ovisno o tome u kojoj mjeri roditelj podupire djetetovu autonomiju. Tako velika roditeljska uključenost može biti doživljena kao nametanje, uplitanje i preplavlivanje djeteta – ako roditelj ne uvažava dijete kao osobu i ne podupire njegovu autonomiju. Također, veliko će usmjeravanje i strukturiranje djetetova ponašanja samo dijete doživljavati negativno, ako roditelj pritom ne poštuje njegovu autonomiju i sudjelovanje u odlučivanju.

Ryan, R. i Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), str. 68 – 78.

Grolnick, W. S., Deci, E. L., i Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. U Grusec, J. E. i Kuczynski, L. (ur.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*. New York: Wiley, str. 135 – 161.

