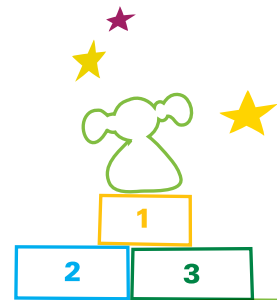
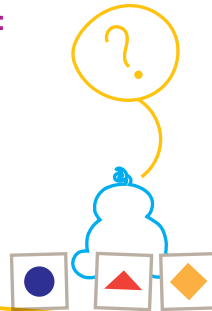


# Temeljne psihičke potrebe

Temeljne psihičke potrebe ima svako dijete i odrasla osoba – one su univerzalne (Ryan i Deci, 2000.). Njihova zadovoljenost važna je za osobnu dobrobit.

Temeljne psihičke potrebe su:



Potreba za povezanošću s važnom osobom/ osobama u okolini, za ljubavlju, prihvaćanjem, pripadanjem, za bliskim odnosom, za "sigurnom bazom" te za sigurnošću, predvidivošću i stalnošću ove povezanosti.

Potreba za autonomijom, samostalnošću, uvažavanjem, slobodom izbora. Odnosi se na doživljaj vlastite inicijative, na slobodu izbora, na potrebu da osjećam da sam ja ta/ taj koja upravljam svojim ponašanjem i odlučujem o njemu (a ne da se ponašam pod prisilom i izvanjskim pritiscima).

Potreba za kompetentnošću, za sposobnošću utjecaja na ljude i stvari koje dijete okružuju, za ovladavanjem 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 psihičkih potreba (Grolnick i sur., 1997.).

## Kako roditelj olakšava zadovoljenje djetetove potrebe za povezanošću?

Tako da se uključuje u život i svijet svog 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 materijalnom smislu (provođenje zajedničkog vremena, pružanje pažnje, topline, sudjelovanje u djetetovoj svakodnevici i sl.).

## Kako roditelj podupire zadovoljenje djetetove potrebe za autonomijom?

Tako da podržava djetetovu autonomiju!

*Roditeljsko podržavanje djetetove autonomije* odnosi se na aktivno podržavanje djetetovih inicijativa i pothvata, mogućnosti biranja (u skladu s djetetovom dobi, zrelošću i interesima) te pružanje potpore djetetu da riješi svoje probleme. Suprotno podržavanju djetetove autonomije je korištenje prisilom i pritiskom da bi se dijete motiviralo te rješavanje problema umjesto djeteta.

## Kako roditelj podržava zadovoljenje djetetove potrebe za kompetentnošću?

Tako da pruža strukturu i usmjerava dijete!

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

Jednako tako, veliko usmjeravanje i strukturiranje djetetovog ponašanja dijete će doživljavati negativno, ako roditelj pritom ne poštuje djetetovu autonomiju i sudjelovanje u odlučivanju.

Naravno, i djetetov doživljaj roditeljskih ponašanja za podršku autonomiji ili roditeljskog pružanja strukture i usmjeravanja ovisi o tome osjeća li dijete roditeljevu osobnu uključenost, prihvaćanje i emocionalnu toplinu.

