

POTREBE

- Kako ih zadovoljiti i biti u balansu? -

Osnovna ljudska potreba je potreba za preživljavanjem. Voda, zrak, svjetlo, hrana, san, dom i drugo potrebni su nam da bismo preživjeli, rasli i razvijali se te, u konačnici, održavali ljudsku vrstu.

Uz ove FIZIOLOŠKE potrebe, postoje i one **PSIHOLOŠKE** koje nam pomažu da budemo sretni i zadovoljni, osnaženi i ispunjeni, samopouzdana, da dostižemo svoje ciljeve, razvijamo se u zrele i odgovorne ljude. **Koje su to naše psihološke potrebe?** Iako se autori mogu razlikovati u načinima podjele potreba, kako ih imenuju i opisuju njihov međusobni odnos (primjerice, jesu li one u hijerarhiji ili predstavljaju mozaik jednako važnih sastavnica), suglasni su da ih svi ljudi imaju te da se razlikujemo u načinima njihovog zadovoljavanja.

Među psihološke potrebe ubrajamo potrebu za **LJUBAVLJU I PRIPADANJEM** koju ostvarujemo kroz (obiteljske, rodbinske, prijateljske, intimne, kolegijalne i profesionalne) odnose i kontakte s drugim ljudima. Ono nam predstavlja važan resurs u svakodnevnom funkcioniranju, a posebice u zahtjevnim trenucima i životnim nedaćama. Zatim tu je potreba za **SIGURNOŠĆU** te ona za **MOĆ I UVAŽAVANJEM**. Često njihovo zadovoljavanje vežemo uz ostvarenja u školi, dobre rezultate u aktivnostima kojima se bavimo, nova znanje i vještine, učenje, realizirane ciljeve. Nadalje, nikako ne smijemo zaboraviti potrebu za **SLOBODOM** koja uključuje i imati mogućnost činiti izbore, donositi odluke i preuzeti odgovornost te potrebu za **ZABAVOM I IGROM**.

Možda nam je u prethodnom razdoblju bilo teško zadovoljiti sve svoje potrebe ili ih ostvariti na način kako smo to uobičajeno činili, vjerojatno smo bili i u situacijama da su nam se one nekako međusobno sukobljavale (na primjer, kako poštivati pravilo socijalne distance te istovremeno biti blizu drugim ljudima), u određenim trenucima smo značajnu prednost morali dati pojedinoj potrebi (poput one za sigurnošću i voditi računa o svome zdravlju) ili se usmjeriti na osnovne fiziološke potrebe. Da, priznajemo, bilo je izazovno zadovoljavati svoje potrebe u okolnostima nastalim uslijed pandemije.

Potrebe možemo zadovoljavati u REALNOM I VIRTUALNOM SVIJETU, ali nikako ne smijemo zaboraviti na BALANS između ta dva okruženja.

I, da, sada dolazimo do još jednog izazova! :) Bili smo u razdoblju kada su nam **elektronički uređaji predstavljali svojevrsni „prozor u svijet“** – sudjelovali smo u online nastavi, komunicirali s dragim ljudima preko društvenih mreža, vježbali i meditirali uz pomoć raznih aplikacija, učili na e-tečajevima, bake i djedove posjećivali video-pozivima... Dosta vremena smo provodili „pred ekranima“ i oni su nam pomogli u zadovoljavanju svojih psiholoških potreba.

No, dobra vijest je da, u trenutnim okolnostima, **možemo napraviti maleni odmak, odmoriti se od uređaja i veći naglasak staviti na STVARNO – OFFLINE – IZVANMREŽNO okruženje.** Iako nastava na daljinu i izvršavanje školskih zadataka zahtijeva da dio dana provedemo u virtualnom okruženju, vrijeme za opuštanje, zabavu i slobodne aktivnosti možemo organizirati na drugačiji način.



Razmislite... Na koji način možete zadovoljavati svoje potrebe u REALNOM SVIJETU i u trenutnim okolnostima? Dali smo svoje prijedloge u nastavku, ali vas pozivamo da ih dopunite vlastitim idejama. Pri tome budite kreativni i dosjetljivi! :)

Preskočimo dopisivanje preko aplikacija i društvenih mreža te priuštimo si (konačno) komunikaciju „licem u lice“ s prijateljima. Zsigurno imate bezbroj tema za razgovor! A imajte na umu, ljekoviti učinak ima i zagrljaj!

Otiđite zajedno u šetnju ili napravite tjelovježbu, organizirajte piknik, ponovite nastavno gradivo na klupici u parku, podijelite svoja iskustva tijekom razdoblja karantene...



Način kako ćemo si strukturirati radni dan, napraviti plan učenja, rasporediti svoje vrijeme te preuzeti odgovornost za svoj napredak i ostvarenje zadanih ciljeva, svakako ide u prilog zadovoljavanju potrebe za slobodom.

A i osjećamo se dobro i uspješno nakon izvršenih zadataka.



S ukućanima provedite vrijeme u razgovoru i zajedničkim aktivnostima. Igrajte društvene igre, okupite se oko zajedničkog objeda, organizirajte „obiteljsku kino projekciju“, izazovite ih na nadmetanje u sportskim disciplinama na svježem zraku, osmislite zabavni kviz...



Opustite se uz knjigu, slušajte glazbu, rješavajte križaljke ili mozgalice, meditirajte, vodite dnevnik, napišite pjesmu ili neku anegdodu...



Savladavanje novih vještina, učenje, otkrivanje nepoznatih potencijala doprinosi našem samopouzdanju.

Okušajte se u nepoznatim područjima, pronađite novi hobi, postavite si izazove... Primjerice, upustite se u kulinarske pustolovine, preuredite sobu, složite album obiteljskih fotografija, izradite uporabni predmet od potrošne ambalaže, napravite obiteljski leksikon ili spomenar, postavite rekord u trčanju ili vožnji biciklom..