**DEČJE POTREBE**

Pogledajte dole navedenu listu sržnih dečjih potreba. Kako su ove potrebe zadovoljavane tokom vašeg detinjstva? Kako su zadovoljavane tokom adolescencije (11-18 godine)? Kako pokušavate da ih zadovoljite danas?

1. **Bezbednost i povezanost (atačment), predvidljivost (sigurnost) i ljubav**

Iskustva iz detinjstva kada je ova potreba u pitanju:

Iskustva iz adolescencije kada je ova potreba u pitanju:

Kako danas pokušavam da zadovoljim ovu potrebu?

1. **Autonomija, kompetentnost, razvoj identiteta**

Iskustva iz detinjstva kada je ova potreba u pitanju:

Iskustva iz adolescencije kada je ova potreba u pitanju:

Kako danas pokušavam da zadovoljim ovu potrebu?

1. **Sloboda da ispoljim sopstvene misli i osećanja**

Iskustva iz detinjstva kada je ova potreba u pitanju:

Iskustva iz adolescencije kada je ova potreba u pitanju:

Kako danas pokušavam da zadovoljim ovu potrebu?

1. **Sloboda da se igram i budem kreativan / kreativna**

Iskustva iz detinjstva kada je ova potreba u pitanju:

Iskustva iz adolescencije kada je ova potreba u pitanju:

Kako danas pokušavam da zadovoljim ovu potrebu?

1. **Realistične (adekvatne) granice o samokontrola**

Iskustva iz detinjstva kada je ova potreba u pitanju:

Iskustva iz adolescencije kada je ova potreba u pitanju:

Kako danas pokušavam da zadovoljim ovu potrebu?

**SAMOREFLEKSIJA**

1. Kako vam je bilo da se osvrnete na iskustvo koje ste imali sa (ne)zadovoljavanjem ovih potreba tokom detinjstva i adolescencije?
2. Da li su se, tokom rada na ovoj vežbi, pojavila neka specifična sećanja ili slike? Ukoliko jesu, zapišite ih ovde.
3. Šta ste osećali? Kako biste opisali ta osećanja?
4. Koje su misli bile prisutne?
5. Da li ste osećali neke telesne senzacije? Koje?

©2015, Farrell - Shaw