


## Βασικές Ανάγκες

 **Σκοπός** Να μάθουμε για τις βασικές ανάγκες και να αντιληφθούμε ότι οι περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των ανθρώπων περιλαμβάνουν την προσπάθεια να καλυφθούν αυτές οι βασικές ανάγκες.

**Στόχοι:** Να κατανοήσουμε την έννοια «βασικές ανάγκες»  
Να σκεφτούμε ποιες είναι οι δικές μας βασικές ανάγκες ξεχωριστά και πώς τις καλύπτουμε



### Λεξιλόγιο – Ορισμοί

**Βασικές Ανάγκες** – Οι ανάγκες που βρίσκονται κάτω από όλες τις ανθρώπινες συμπεριφορές

## Βασικές Ανάγκες

**Ασφάλεια/προστασία** – Η ανάγκη για δομή, σταθερότητα, προβλεψιμότητα και η ελευθερία από το φόβο και το άγχος.

**Ανήκειν/αγάπη** – Η ανάγκη να είμαστε αποδεκτοί από τους άλλους και να έχουμε ισχυρούς προσωπικούς δεσμούς με την οικογένεια, τους φίλους και τις ομάδες με κοινά επιδιώξεις

**Αναγνώριση** – Η ανάγκη να αναγνωρίζεται κάποιος από τον εαυτό του και τους άλλους ως δυνατός, επιδέξιος και ικανός. Περιλαμβάνει την ανάγκη να νιώθουμε ότι επηρεάζουμε με κάποιον τρόπο το περιβάλλον μας.

**Προσωπική ολοκλήρωση** – η ανάγκη να εκπληρώσουμε τις δυνατότητες μας σε όλους τους τομείς της ζωής.

**Ταυτότητα** – η ανάγκη να έχουμε μια αίσθηση του εαυτού μας σχετικά με τον κόσμο και να μας το αναγνωρίζουν οι άλλοι ως δικαίωμα.

**Ελευθερία** – η ανάγκη να έχουμε την δυνατότητα να επιλέγουμε σε όλες τις πτυχές της ζωής μας.

**Δικαιοσύνη** – η ανάγκη για δικαιοσύνη και δίκαιη κατανομή των πόρων

**Χαρά** – η ανάγκη να απολαμβάνουμε τη ζωή, να επιδιώκουμε την ευχαρίστηση και την αναψυχή.

Πώς ικανοποιώ τις βασικές μου ανάγκες;

Ασφάλεια/προστασία	
Ανήκειν/αγάπη	
Αναγνώριση	
Προσωπική ολοκλήρωση	
Ταυτότητα	
Ελευθερία	
Δικαιοσύνη	
Χαρά	