

Förteckning över behov

Vill du ha ...? Behöver du ...? Är det viktigt för dig att ...? Önskar du att...?

Autonomi / frihet / självbestämmande	att du själv kan bestämma vad som är bra för dig/ vad du vill göra nu? / du kan bestämma? / du har något att säga?
Respekt	att någon lyssnar på dig? / att människor bryr sig om varandra?
Tillhörighet	att du tillhör någon eller en grupp?
Kul	att människor skrattar och har glädje?
Vänskap	att du har vänner som du kan räkna med?
Uppskattning	att andra ser hur hårt du anstränger dig? / uppskattar vad du har gjort?
Experimentera/upptäcka	att du kan pröva och undersöka dig själv? / att du kan ta reda på saker själv?
Ärlighet	att du kan lita på att det som någon har sagt är sant?
Rörelse	göra något som får din kropp att röra på sig?
Bidra till	att du kan hjälpa till? / att andra har det bra?
Tacksamhet	visa hur glad du är över något?
Trygghet	att du känner dig trygg och bekväm?
Förhållande i ögonhöjd	att alla tar ansvar för sig själva och sina handlingar? / att vi respekterar varandra?
Vila	att man kan vara ensam för en gångs skull? / att man kan vila när man är trött?
Betydelse	att det du gör är meningsfullt för dig?
Jämlikhet	att alla får vad de behöver? / att alla behandlas lika?
Klarhet	att det finns tydliga regler? Klarhet om när vi gör vad?
Utrymme	att du kan vara för dig själv? / att distans hålls?
Medkänsla / Empati	att någon förstår hur du känner dig?
Intimitet	att det finns saker som du kan hålla för dig själv?

Enligt Frank Gaschler.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).