

## Lista tarpeista

### Haluatko...? Tarvitsetko...? Onko sinulle tärkeää, että...? Toivotko...?

Autonomia / vapaus / itsemääräämisoikeus	voit päättää itse, mikä on sinulle hyväksi / mitä haluat tehdä nyt? / sinä voit päättää? / onko sinulla jotain sanottavaa?
Kunniottaminen	että joku kuuntelee sinua/ että ihmiset välittävät toisistaan?
Kuuluminen, liittyminen	että tunnet kuuluvasi yhteen jonkun kanssa tai kuuluvasi ryhmään
Ilo	että ihmisillä on hauskaa ja he nauravat
Ystävyys	että sinulla on ystäviä, joihin voit luottaa
Arvostus	että muut näkevät, miten kovasti sinä yrität/ että muut arvostavat tekemistäsi
Kokeileminen/ mahdollisuus tutkia ja tehdä löytöjä	että voit tutkia asioita itsenäisesti/ että voit löytää asioita itse?
Luotettavuus, rehellisyys	että voit luottaa siihen mitä sanotaan?
Liike	että voit harrastaa liikuntaa?
Osallistuminen	että voit auttaa/ että voit varmistaa muiden pärjäämisen?
Kiitollisuus	että voit näyttää ilosi vapaasti?
Turvallisuus	että tunnet olosi turvalliseksi ja vapaaksi?
Tasa-arvoinen ja luottamuksellinen suhde	että jokainen ottaa vastuun teoistaan? / että voimme kunnioittaa toisiamme?
Lepo ja palautuminen	että voit olla ajoittain yksin? / että voit levätä, kun olet väsynyt?
Merkityksellisyys	että tekemiselläsi on tarkoitus?
Tasa-arvoisuus	että kaikki saavat tarvitsemansa? / että kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti?
Selkeys	selkeät säännöt? Selkeys siinä, mitä tehdään ja miksi?
Tila, henkilökohtainen tila ja vapaus	että voit olla oma itsesi? / että voit pitää henkilökohtaista etäisyyttä?
Empatia ja myötäeläminen	joku ymmärtää, miltä sinusta tuntuu?
Yksityisyys	että voit pitää asioita vain itselläsi?

Frank Gaschlerin mukaan



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