



Ljudske potrebe

Ornela Malogorski, prof.

pedagoginja savjetnica

Komercijalna i trgovačka škola Bjelovar



Teme/područja

- Ljudske potrebe, ponašanje
- Učenje i zabava



Cilj ove prezentacije je potaknuti vas na promišljanje o sebi, o tome što vas čini zadovoljnim i sretnim, kako zadovoljavate svoje potrebe i kako to utječe na vas i ljudе oko vas.

-

Nemojmo zaboraviti da je ključ uspjeha škole **zadovoljan** učitelj/učiteljica/nastavnik/nastavnica!





ornela@malogorski.com

1. vježba

Razmislite i zapišite!



**Što vam je
potrebno da
biste bili
zadovoljni,
sretni i dalje se
razvijali?**

2. vježba

Ova se vježba inače radi u skupini, ali možete je i sami napraviti.

Piramida života



- Dobro pogledajte što ste sve napisali?
- Što je u temelju, a što u vrhu?
- Kako se osjećate kada ostvarujete navedeno, sjetite se konkretnе situacije. Razmislite kako je to bilo?
- Hoće li ta piramida imati isti raspored i sutra, z par godina, je li takva bila i prije?
- Koliko se često mijenja?
- Što utječe na to?
- Koliki je vaš osobni utjecaj?



Sve što ste naveli pripada u POTREBE!

**Da bismo preživjeli, bili sretni i
zadovoljni trebamo
zadovoljiti određene
potrebe**

I. FIZIOLOŠKE POTREBE

- **potreba za preživljavanjem i reprodukcijom**
(hrana, kuća ili stan, odjeća, voda, zrak, svjetlo, potomci... nužno da bismo preživjeli)

II. PSIHOLOŠKE POTREBE

- **pomažu nam da budemo sretni**

(prema W. Glasser)



Psihološke potrebe

Ljubav

Zabava

Sloboda

Moć



- Prepoznajete li u svojoj Piramidi navedene potrebe. Pokušajte ih razvrstati.

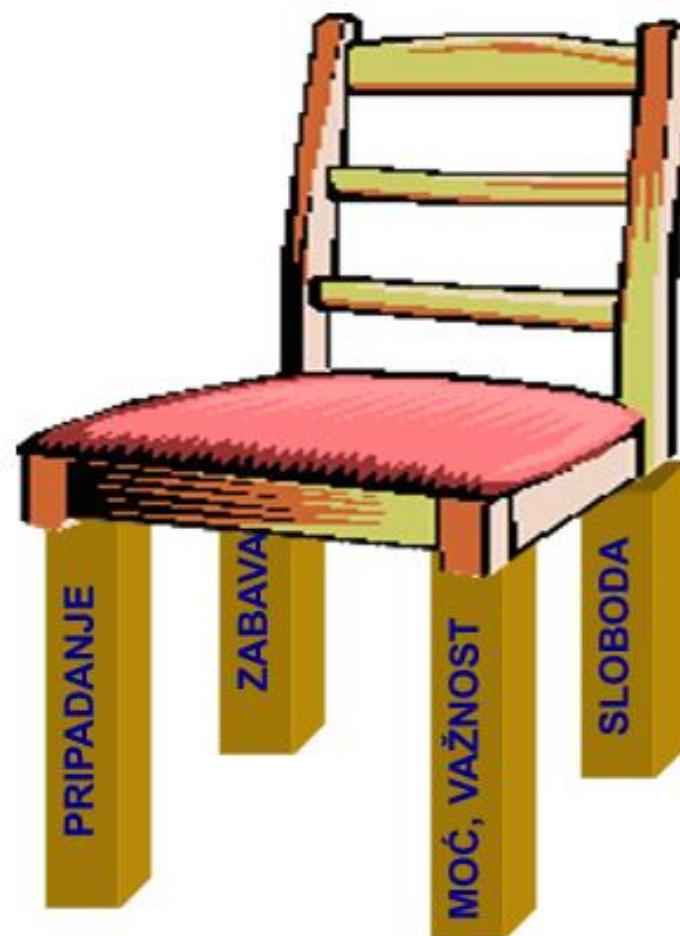


Ljubav	Sloboda	Zabava	Moć

TEORIJA IZBORA (o potrebama)

po W. Glasseru

Svi imamo sve potrebe čitavo vrijeme, no u određenim situacijama jedna potreba MOŽE biti izraženija od drugih!



RAZMISLI!



Zamislite što se dogodi kada se slomi jedna noga stolca, ili dvije, tri???

Kako se mi osjećamo ako samo jednu od navedenih potreba ne zadovoljimo? Ili dvije, tri?
Koliko smo stabilni, sretni, zadovoljni?

Što možemo tada učiniti?



Prisjetite se!

- Kako zadovoljavate određenu potrebu?
- **Što je za vas ljubav ili pripadanje?**
Kako zadovoljavate potrebu za ljubavlju?
- **Što je za vas sloboda?** Kako je ostvarujete?
- **Što je za vas zabava?** Kako se zabavljate?
- **Što je za vas moć ili uspjeh?** Kako ostvarujete moć/uspjeh?



Je li tako uvijek bilo?

Koliko možete utjecati osobno na zadovoljavanje svake potrebe?

Ljubav ili pripadanje

potreba da volimo i budemo voljeni

Zabava

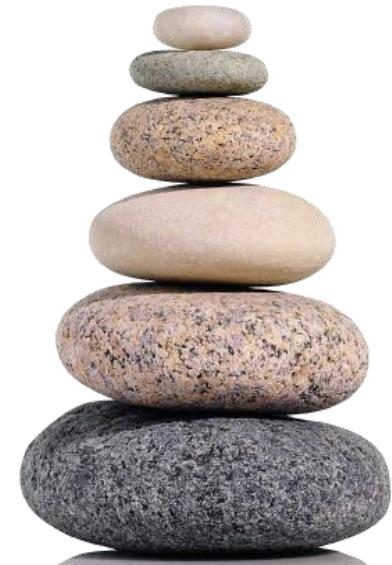
potreba za zabavljanjem, igrom, istraživanjem,
učenjem...

Sloboda

mogućnost izbora i samostalnog donošenja odluka

Moć

uspjeh, postignuti nešto, primiti priznaje
za trud i rad, primiti pohvalu, nagradu,
biti ponosni - unutarnja moć!



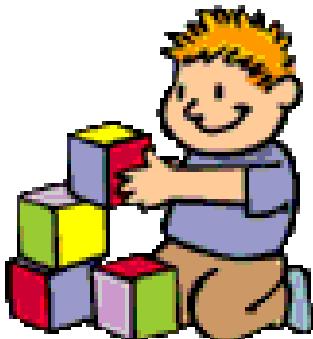


Kako se ponašate kada želite
zadovoljiti neku od navedenih
potreba?

Kako se ponašamo kad želimo zadovoljiti svoju potrebu?

PRIMJERENO
(prihvatljivo)

**KAD IMAMO RAZVIJENE
VJEŠTINE I ZNANJA!**



NEPRIMJERENO
(neprihvatljivo)

**KAD NEMAMO ILI NISU DOVOLJNO
RAZVIJENE VJEŠTINE I ZNANJA**

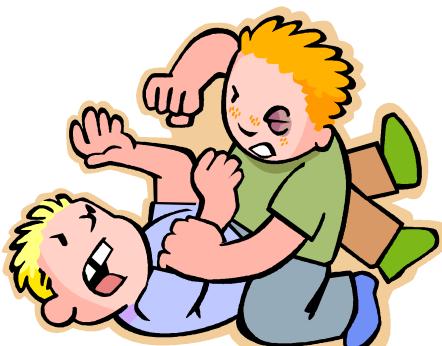
- Ne znamo se dobro izraziti riječima, nego koristimo pogrdna imena, vrijedamo, psujemo.

- Nemamo dovoljno samokontrole, pa smo impulzivni i nasilni.

- Ne znamo upravljati osjećajima na primjeren način, pa vičemo, udaramo

- Nemamo dovoljno samopouzdanja, pa se povlačimo, trpimo, tihi smo pred drugima.

- Ne poznajemo pravila ili ih zaboravljamo, pa ih kršimo.



Jakost potreba

- **Različita u odnosu na dob, spol, zanimanje i neke osobine ličnosti**

Npr. potreba za slobodom kod djeteta u pubertetu veća nego kod njegovih roditelja

- **konflikt između potreba djece i potreba roditelja**



Frustracija

- **nezadovoljene potrebe izazivaju frustraciju - pokreće ponašanje s ciljem zadovoljenja potrebe**
- **to ne znači da ćemo uspješno zadovoljiti neku od osnovnih potreba**
- **na ponašanje nas pokreću nezadovoljene potrebe**

(npr. ja želim poštovanje od partnera, ali to što vidim je da ne uvažava moje mišljenje – započinjem sa svadom, prigovaram ili se ponašam uvrijeđeno – hoće li to biti efikasan način zadovoljenja potrebe?)

ornela@malogorski.com



Cjelovito ponašanje

- prema dr. W. Glasseru

Svako ponašanje sastavljeno je od četiri nedjeljive komponente:

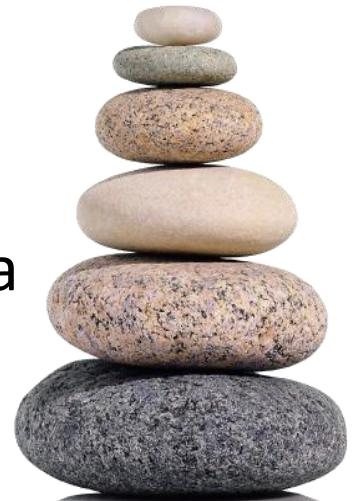
aktivnost

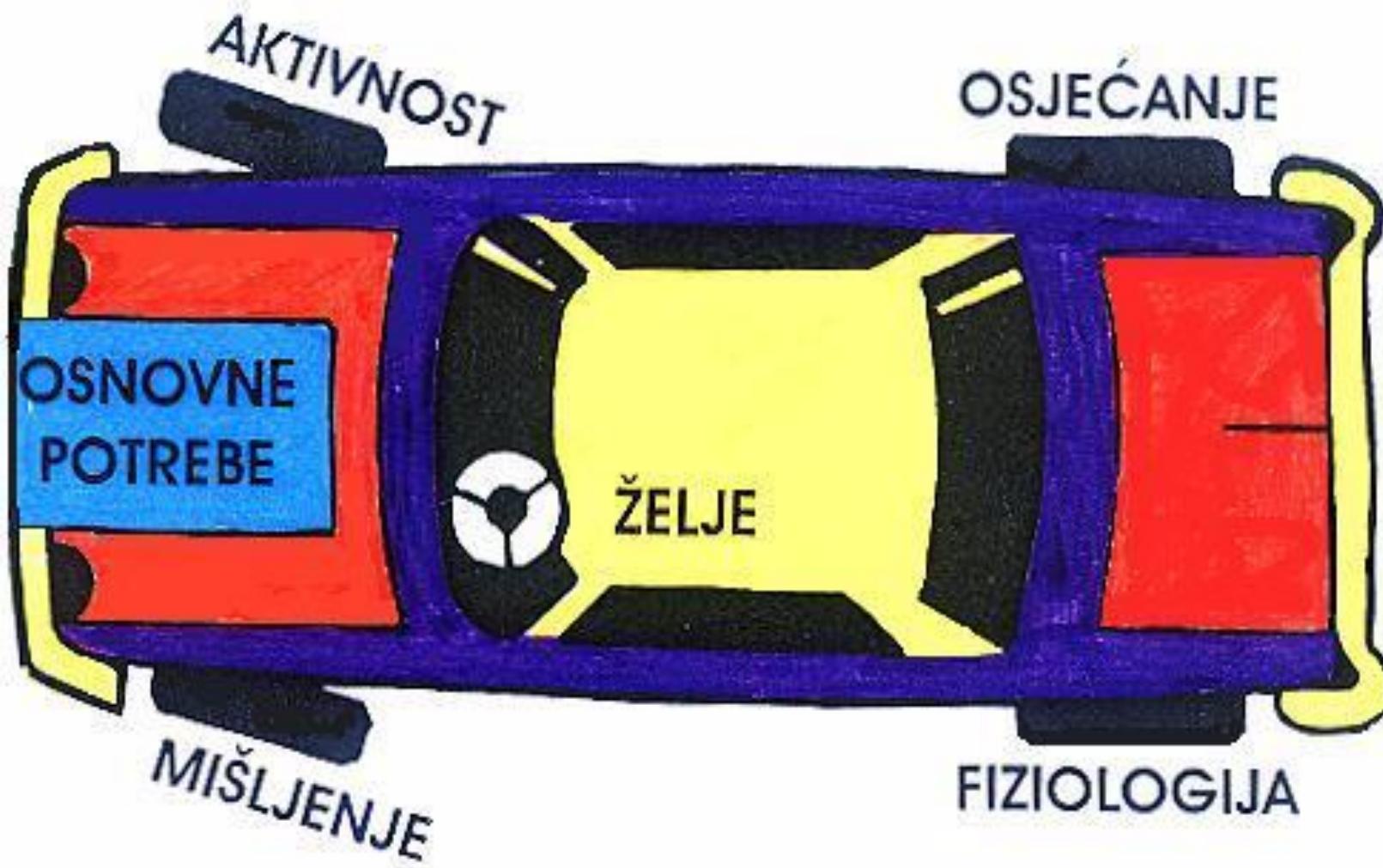
mišljenje

osjećaji

fiziologija

- Svako naše ponašanje najbolji je naš pokušaj da postignemo određeni cilj – **zadovoljimo nezadovoljenu potrebu**
- Ako ne kreiramo efikasnije ponašanje, frustracija će se povećavati, a s njom i naše nezadovoljstvo





- Ako nas boli zub znamo što trebamo učiniti
- Ali ako sam nesretan u nekom odnosu,
nezadovoljan što dijete ima loše ocjene,
svađam se s kolegama na poslu, tada će većina ljudi odabratи neefikasne načine rješavanja ovih poteškoća
- Neefikasno će prisiljavati partnera da mijenja svoja ponašanja, dijete tjerati da uči, a kolege na poslu uvjeravati da je u pravu...



Ponašanja koja su pod mojom kontrolom

- mogu odabratи svoje ponašanje
- svi mi želimo držati svoj život pod kontrolom, no kada stvari izmaknu kontroli najčešće tražimo krivca izvan nas (drugi, okolnosti)
- jedino možemo mijenjati svoje ponašanje
- možemo mijenjati i svoju percepciju
- **Umjesto da kontroliramo ponašanja drugih**
 - početi kontrolirati svoje ponašanje



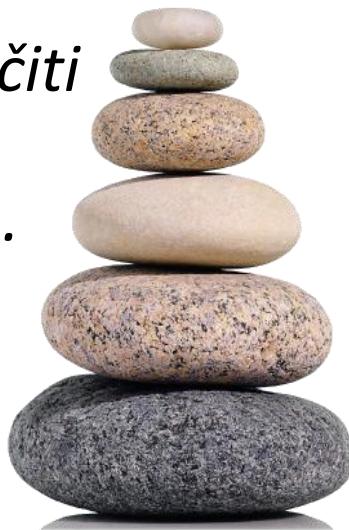
Izbor

- Jedino ponašanje na koje imam 100% utjecaja jest moje ponašanje, drugi će raditi ono što im kažem samo ako oni tako odluče
- Vjerojatno će to raditi samo dok “pritišćem”, kad prestanem s pritiskom i oni će prestati s ponašanjem



Ubojita ponašanja?

- Kad smo usmjereni na kontroliranje drugih koristimo ponašanja kojima pogoršavamo odnose, ne postignemo to što želimo ili postignemo to što želimo, ali trajno narušimo odnose.
- *npr. ako "prisilimo" dijete da uči kažnjavanjem ili uskraćivanjem ili ucjenjivanjem, ono će možda odlučiti učiti kako bi u subotu imalo izlazak, ali neće učiti s radošću i najvjerojatnije će brzo zaboraviti naučeno.*



Ubojita ponašanja

Ponašanja koja nas udaljavaju od drugih:

- Kritiziranje
- Okrivljavanje
 - Žaljenje
- Prigovaranje
- Prijetnje
- Kažnjavanje
- Potkupljivanje



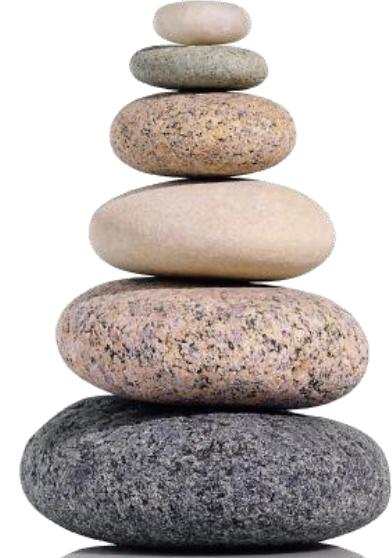
Ponašanja koja nas zbližavaju

- Podržavanje
- Ohrabrvanje
- Slušanje
- Prihvatanje
- Vjerovanje
- Poštovanje
- Pregovaranje



Kako to radimo?

- Kažem što želim
- Kažem što me smeta
- Objasnim i argumentiram
- Saslušam drugu osobu
- Pregovaram
- Dogovaram
- Priznam pogrešku
- Primijetim i pohvalim dobre strane drugih
- Ispričam se



ADOLESCENCIJA

-vrijeme odrastanja, prijelaza iz nezrelosti djetinjstva u zrelost odrasle dobi

-biološke, psihološke i socijalne promjene

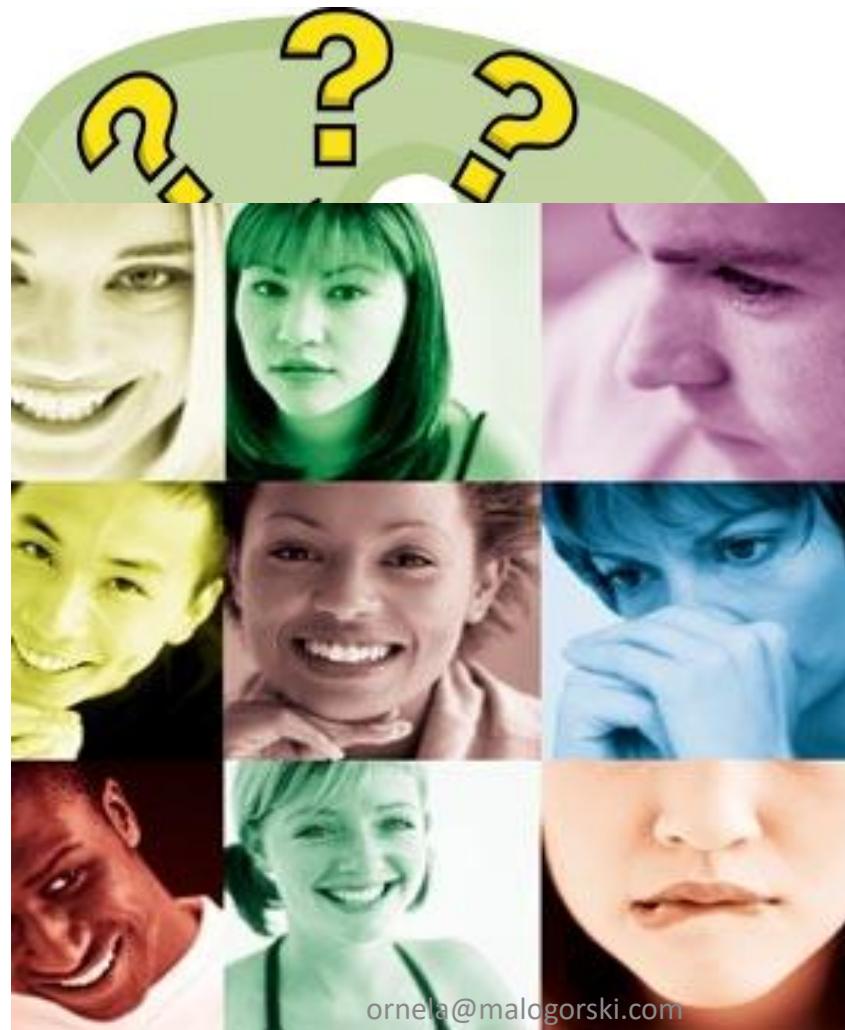
- razdoblje "bura i oluja", brzih izmjena raspoloženja, unutarnjih konflikata i svađa s okolinom, buntovništva, ispitivanja granica, besmrtnosti, znatiželje i istraživanja svijeta.



- **Jesmo li zaboravili da smo i mi bili adolescenti?**
- Uvijek su se mladi odraslima činili ekstremni, drugačiji i teško razumljivi
- Ponašanja koja većinom vode prihvatanju roditeljskih i društvenih vrijednosti, prije nego li njihovom odbacivanju.
- **Je li adolescencija razdoblje buntovništva, krize?**
- **Ili je razdoblje procjene, donošenja odluka i preuzimanja odgovornosti u procesu sazrijevanja?**



- BROJNE promjene izazivaju priličnu **zbrku** u glavama adolescenata i njihovoј okolini.



ornela@malogorski.com

A photograph of a person performing a backflip or a similar acrobatic move on a grassy hill under a clear blue sky.

ADOLESCENCIJA

- Velike promjene u socijalnom i emocionalnom životu
- Socijalni razvoj: sve više vremena provode s prijateljima
- Emocionalni razvoj: pokušavaju odgovoriti na pitanje *tko sam ja* i *što ću postati*



- I adolescenti imaju svoje svjetove kvalitete, svoje želje i potrebe, svoje izbore i ponašanja...

Želje...

- Biti sretni
- Biti uspješni
- Biti zadovoljni
- Postići zadane ciljeve
- Ostvariti snove
- Sačuvati zdravlje – fizičko i psihičko

Ostvare li svi ljudi prethodne želje?

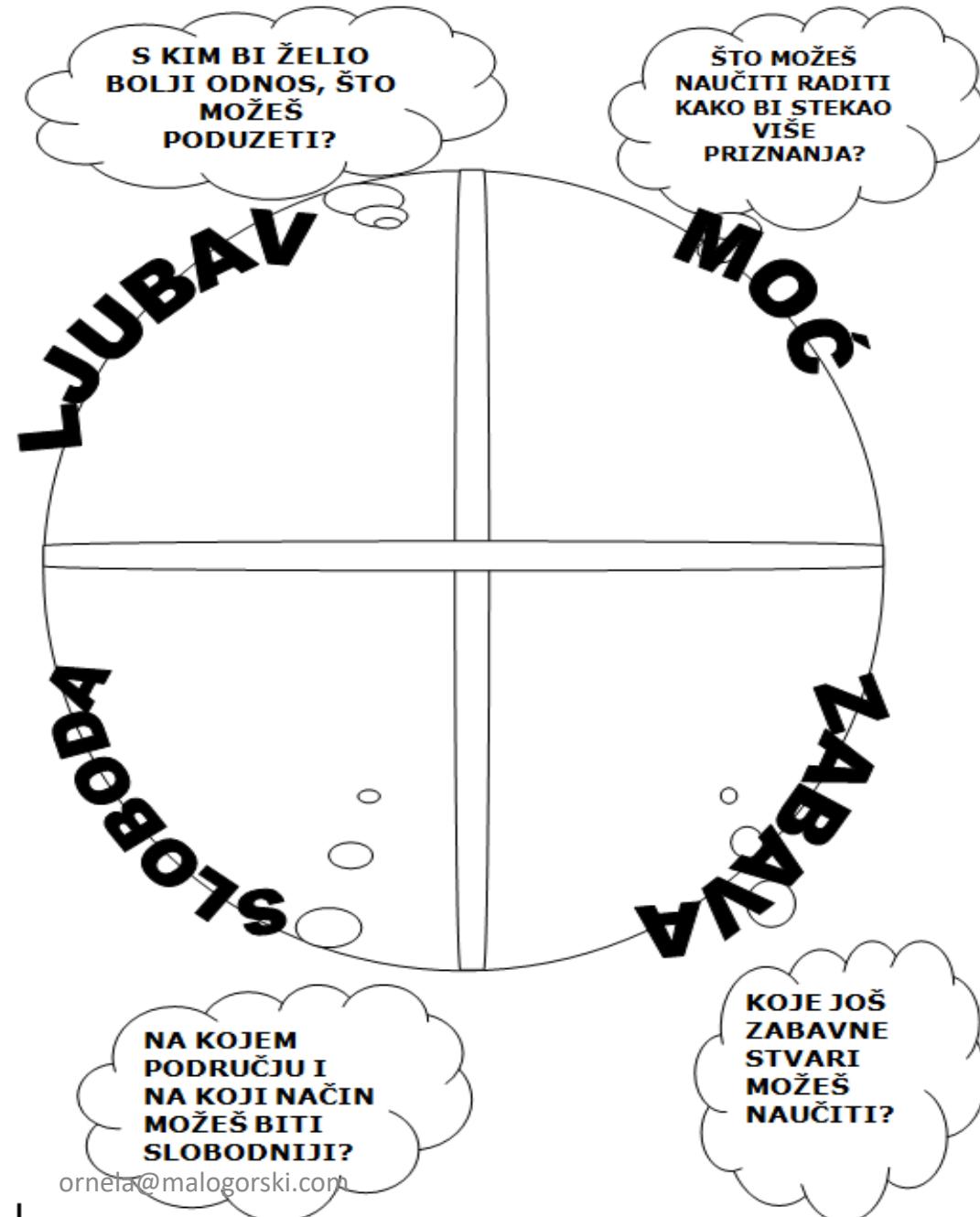
- Nekima to jednostavnije uspijeva
- Neki su ljudi sretniji i uspješniji
- Drugi su neuspješni i nezadovoljni

Što rade uspješni i zadovoljni ljudi?



- Efikasno zadovoljavaju osnovne potrebe birajući efikasna ponašanja

Krug potreba



U stablo na sljedećem slajdu upišite

- u krošnju stabla – potrebu koja vam je trenutno najbolje zadovoljena (samo jednu)
- ispod stabla – potrebu koja vam je najlošije zadovoljena (samo jednu)



Stablo potreba



Mali vodič do zadovoljavajućih odnosa

- procjenjivati svoja ponašanja
- mijenjati što ja radim, a ne tražiti kod drugih što ne valja i mijenjati njih
- samo o meni ovisi što ću učiniti kad stvari ne idu onako kako želim, ne tražim krivca u svojoj okolini
- moram zadovoljavati osnovne potrebe: fiziološke i psihološke, kako bih sačuvao mentalno zdravlje
- ako nisam zadovoljan i uspješan, mogu mijenjati to što radim ili to što želim
- kvalitetni odnosi koje imam s meni značajnim ljudima su put do psihičkog zdravlja

Vodič...

- ne mogu mijenjati prošlost,
- mogu mijenjati samo stvari u sadašnjosti
- ono što se dogodilo u prošlosti povezano je s ovim što sam ja danas;
- mogu odabrati biti žrtva prošlosti ili početi birati efikasnija ponašanja u sadašnjosti



Vodič...

- Svoje psihološke potrebe zadovoljavam birajući ponašanja, uvijek mogu odabrati što će raditi
- Ali to ne znači i da će uvijek odabrati efikasna ponašanja, ponekad će morati potražiti savjet kod prijatelja ili kod stručnjaka
- Svatko uvijek napravi najbolje što zna i kada je neuspješan, nitko namjerno ne bira neefikasna ponašanja. Svako naše ponašanje je naš najbolji izbor u određenoj situaciji.
- Uvijek mislimo da ćemo tako postići željeno dok se ne pokaže suprotno
- Svjesno uvijek mogu promijeniti svoju aktivnost pa preko aktivnosti i mišljenje
- Osjećaje i fiziologiju ne mogu direktno mijenjati, već samo neposredno mijenjajući svoju aktivnost i mišljenje

Košulja sretnog čovjeka

Razbolio se kralj jednog velikog kraljevstva od bolesti koja često pogađa site i bogate. Prestao je jesti, željeti, voljeti i svakim je danom postajao sve slabiji i slabiji. U strahu da ne ostanu bez kralja sastanu se njegovi savjetnici, dvorjani i zvjezdočitači i počnu domišljati kako ga ozdraviti. Nakon dugog vijećanja, propisu lijek: kralj će ozdraviti onog trenutka kad na sebe obuče košulju sretnog čovjeka. Krenuše svijetom mnoge poslaničke družbe u potragu za košuljom. Koga god bi sreli pitali su: „Jesi li sretan čovječe?“ Ali, uvijek su dobivali negativan odgovor. Svakome je nešto nedostajalo za sreću (zdravlje, novac, djeca, bolji posao, ljepši izgled, društvo, ljubav, prijateljstvo...).

Kad su već pretražili sva sela i gradove, umorni, neobavljeni posla, odluče se vratiti na dvore. Prolazeći rako kroz jednu šunu, do uha im dopre nečije veselo pjevanje. Odjednom, na proplanku pred starom oronulom kućicom ugledaše čovjeka kako sjedi na panju i pjeva. Još iz daljine upitaše ga za razlog njegova veselja: „Nemam nikakva razloga“, odgovori čovjek, „pjevam zato što sam sretan“. Kad su to čuli kraljevi podanici jurnu prema čovjeku da mu skinu košulju.

Ali, gle, čuda: na sretnom čovjeku nije bilo košulje!

(pričano prema Vesni Krmpotić, 1989.)

**“ Jeste li ikada vidjeli nesretnog konja?
Jeste li ikada vidjeli pticu u depresiji?
Jedan od razloga zašto ptice i konji nisu
nesretni je taj što ne pokušavaju
impresionirati druge ptice ili konje!”**

Dale Carnegie



RECEPТ

1 šalica samopouzdanja

2 šalice optimizma

nekoliko dobrih prijatelja

1 ljubavni partner

1 ispunjavajući posao (ili bar hobi)

2 litre tjelesne aktivnosti

1 pristojna plaća

velika žlica dobrog zdravlja

kriška smisla



*Sada razmisli
i pokušaj odgovoriti na ova pitanja:*

- 1. Imenujte 5 najbogatijih ljudi na svijetu.**
- 2. Imenujte 5 posljednjih pobjednica za Miss svijeta.**
- 3. Imenute posljednjih 10 dobitnika Nobelove nagrade.**
- 4. Imenujte posljednjih 10 dobitnika Oscara.**



**Pljesak brzo utihne!
Odličja skupljaju prašinu!
Pobjednici se brzo zaborave!**

Sada odgovorite na ova pitanja:

- 1. Imenujte 3 učitelja koji su pridonijeli vašem obrazovanju!**
- 2 . Imenujte 3 prijatelja koji su vam pomogli kada vam je bilo teško!**
- 3 . Navedite nekoliko posebnih ljudi u svom životu!**
- 4 . Imenujte 5 ljudi s kojima želite provesti svoje vrijeme!**

ornela@malogorski.com
omalogorski@gmail.com
ornela.malogorski@skole.hr



ornela@malogorski.com

Hvala!