

Lista dei bisogni

Vuoi ...? Hai bisogno..? Per te è importante ...? Desideri ...?

Autonomia / libertà / autodeterminazione	che puoi decidere da solo cosa è meglio per te / cosa vuoi fare adesso? / Puoi decidere? / Hai qualcosa da dire?
Rispetto	che qualcuno ti ascolti? / che le persone si prendono cura l'una dell'altra?
Appartenenza	che tu appartenga a qualcuno o a un gruppo?
Divertimento	che la gente rida e abbia gioia?
Amicizia	che tu abbia amici su cui contare?
Apprezzamento	che gli altri vedano quanto ci provi? / apprezzino quello che hai fatto?
Sperimentare / Scoprire	che tu stesso possa provare e indagare? / che tu possa scoprire le cose da solo?
Onestà	che possa fidarti che ciò che qualcuno ha detto è vero?
Movimento	che tu faccia qualcosa per far muovere il tuo corpo?
Contribuire	che tu possa aiutare? / che gli altri stiano facendo bene?
Gratitudine	mostrare quanto si è felici per qualcosa ?
Sicurezza	che ti si senta al sicuro e a tuo agio?
Relazioni paritarie	che ognuno si assuma la responsabilità di sé stesso e delle proprie azioni? / che ci si rispetti l'un l'altro?
Riposo	di poter stare da soli per una volta? / di potersi riposare quando si è stanchi?
Significato	che quello che stai facendo sia significativo per te?
Equità	che tutti ricevano ciò di cui hanno bisogno? / che tutti siano trattati in modo equo?
Chiarezza	regole chiare? Chiarezza su quando fare cosa?
Spazio	che tu possa stare per conto tuo? / che la distanza sia mantenuta?
Compassione / Empatia	che qualcuno capisce come tei senti?
Intimità	che ci siano cose che si possono tenere per sé?



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