

Základní emocionální potřeby v dětství

Každý člověk má určité **emoční potřeby**, ale ne vždy jsou naplněné na 100 %. U každého to může být jinak. To, jak se cítíme a jak zvládáme život, často souvisí s tím, **zda** byly tyto **potřeby uspokojeny** v dětství, a také s tím, zda se je v dospělosti dokážeme naplňovat sami.

V tomto cvičení se zkuste **vrátit do svého dětství** a zamyslet se nad tím, jak se vaši blízcí (rodiče, prarodiče, vychovatelé) snažili naplnit vaše emoční potřeby. Napište si, v čem se jim to dařilo a v čem ne. Zaměřte se na tyto oblasti:

- **Pocit bezpečí** – cítili jste se chránění a v bezpečí?
- **Přijetí** – měli jste pocit, že jste milovaní takoví, jací jste?
- **Vedení a ochrana** – měli jste někoho, kdo vám pomáhal a ukazoval směr?
- **Ocenění a pochvala** – dostávali jste uznání za to, co jste dokázali?
- **Spravedlnost** – cítili jste, že s vámi bylo zacházeno férově?

Toto zamyšlení vám může pomoci lépe pochopit, jak vaše dětství ovlivnilo váš současný život.

V čem se dařilo naplňovat:

Bezpečí:

Přijetí, láskyplnost, vřelost:

Vedení a ochrana:

Ocenění a pochvala:

Spravedlnost:

V čem se nedařilo naplňovat:

Bezpečí:

Přijetí, láskyplnost, vřelost:

Vedení a ochrana:

Ocenění a pochvala:

Spravedlnost:

