

Belső iránytű *munkafüzet*

Alapvető érzelmi
szükségletek és belső
öngondoskodás



vissza,
HOZZÁM



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Udvari Judit pszichológus ebben a videóban arról beszél, hogy vannak olyan alapvető érzelmi szükségletek, amelyek minden gyermek egészséges fejlődéséhez kellenek. Most ezekre nézhetsz rá a saját életedben. Fontos tudnod, hogy ez az elmélyülés nem a hibáztatást vagy a számonkérést szolgálja, hanem hogy észrevedd, mi az a múltadban, ami ma is hatással van rád. Haladj nagyon lassan. Nem kell minden kérdésre válaszolnod, elég az is, ha valamelyik csak finoman megmozdít benned valamit.

01 Szeretet és biztonság

Ez annak az élménye, hogy **jó, hogy vagyok**, hogy **biztonságban vagyok**, és **szerethető vagyok** úgy, ahogy vagyok – feltételek és elvárások nélkül –, a világ pedig egy biztonságos, jó hely.
Él bennem a tudat, hogy számíthatok másokra, és nem vagyok egyedül az érzéseimmel.

Önreflexiós kérdések:

- Gyermekként mindig biztonságban éreztem magam, vagy gyakran féltem?
- Azt éreztem, hogy szerethető és elfogadható vagyok?
- Most milyen érzés jelenik meg bennem, amikor ezekre gondolok?
- Vannak-e olyan helyzetek a felnőtt életemben, amelyekben újra és újra attól félek, hogy nem vagyok biztonságban, hogy nem vagyok elég fontos és szerethető?



02

Autonómia és kompetencia

Ez a szükségletem arról szól, hogy bármit **megpróbálhatok** vagy **csinálhatok**. Általa azt élem meg, hogy **képes vagyok** dolgokra – önálló lehetek, miközben támogatva vagyok.

Önreflexiós kérdések:

- Gyermekként bátorítottak a próbálkozásra, vagy inkább visszatartottak?
- Hogyan viszonyulok ma a döntéseimhez?
- Van-e olyan terület az életemben, ahol gyakran kételkedem önmagamban?



03

Határok és keretek

Elfogadom a határokat az életemben – ezek nem büntetések, hanem megtartó keretek. **Segítenek eligazodni** a világban, és **biztonságot adnak**. Ha ezek jól működnek bennem, akkor rendelkezem az önkontroll és a felelősségérzet képességével.

Önreflexiós kérdések:

- Gyermekként voltak kiszámítható szabályok és korlátok az életemben?
- Felnőttként túl szigorú vagy inkább túl engedékeny vagyok magammal szemben?
- Milyen érzések jelennek meg bennem a mindennapok során, amikor korlátokba ütközöm, vagy határokat kell meghúznom?



04

Igények és érzelmek

Ez annak az élménye, hogy **kimondhatom**, amit gondolok, amit érzek, és erre kíváncsi a környezetem, valamint értékeli is azt. Tudom, hogy nem kell mindig megvalósulnia annak, amit én szeretnék – de nyugodtan megszólalhatok, mert **figyelnek rám**.

Önreflexiós kérdések:

- Gyermekként odafigyeltek az igényeimre, meghallgatták az érzéseimet?
- Könnyű vagy nehéz ma kimondanom, hogy mire vágyom, mit szeretnék?
- Van-e bennem olyan érzés, amit inkább elnyomok magamban?



05 Spontaneitás és játék

Ez a szükségletem az öröm, a felszabadultság és a pihenés megéléséről szól. Arról, hogy az életben nemcsak teljesítenem kell, hanem **jól is érezhetem magam**, és ezt a környezetem elfogadja, támogatja.

Önreflexiós kérdések:

- Gyermekként volt-e helye az életemben a játéknak, a boldogulásnak?
- Mikor éreztem utoljára önfeledtséget?
- Hogyan viszonyulok ma a pihenéshez és a szabadidőhöz?

Most, hogy végignéztél az alapvető érzelmi szükségleteiden, lehet, hogy több is megszólított – esetleg valamelyik különösen megérintett. De az is lehet, hogy egyelőre csak egy halvány érzés maradt utánuk. Nem kell most eldöntened, vagy pontosan megnevezned, hogy mi hiányzott, és mi nem. Elég, ha észrevetted, melyiknél érintődtél meg, melyiknél jelent meg benned feszültség.

A következő lépésekben már nem a szükségleteid megértésén lesz a hangsúly, hanem azon, hogyan jelennek meg most az életedben: egy-egy visszatérő érzésben, helyzetben, reakcióban.

Most arra hívlak, hogy fordulj befelé.



„EZ AZ ÉRZÉS NEM MOST
SZÜLETETT BENNED”

01

Múlt és jelen szétválasztása

Judit arról beszél a videóban, hogy a jelen bizonyos helyzetei olyan **érzéseket** aktiválhatnak benned, amelyek **gyökere a múltban** ered.

Feladat:

- Keress magadban egy **rossz érzést**, amely gyakran visszatér az életedben.
- Fogalmazd meg magadban ezt az érzést.
- Mikor szokott felbukkanni?
- Figyeld meg, hogy van-e mögötte valami mélyebb benyomás.
- Van-e **hozzáköthető gyermekkori emléked?**



02

Találkozás a gyermeki éneddel

Engedd, hogy ez **az érzés visszavezessen** ahhoz a korai emlényomhoz.

Feladat:

- Milyen régi helyzetet, ismerős hangulatot idéz fel benned?
- Hány éves voltál akkor?
- Mit éreztél gyermekként?
- Mire volt akkor a legnagyobb szükséged?
- Nem kell megoldanod a helyzetet – csak **vedd észre**, és **kapcsolódj önmagadhoz**.



03

Az egészséges felnőtt éned válasza

A benned élő felnőtt képes figyelni, reagálni, és megtartani ebben a helyzetben – **szeretettel** és **elfogadással** fordulni a gyermeki éned felé.

Feladat:

Írd le magadnak, majd **mondd ki** hangosan ezeket a mondatokat:

Látlak téged.
Érzem az érzéseidet.
Mostantól itt vagyok veled – rám számíthatsz.
Megadom neked, amire szükséged van.



04

Megadni önmagadnak

Érezd a kapcsolódást a múltad és a jelened között. Felnőtt éneddel **képes vagy** ezt **átalakítani**, és **megadni magadnak** azt, amire szükséged van.

Feladat:

- Melyik érzelmi alapszükségletben érintődtél meg a visszaemlékezés során.
- Mi az az **egy apró dolog**, amit a következő napokban meg tudsz adni **magadnak** ehhez a szükséglethez kapcsolódóan?

Például:

- engedélyezed magadnak a pihenést,
- magyarázkodás nélkül meghozol egy döntést,
- kimondasz egy elhallgatott érzést,
- kijelölsz egy határt.

Ne gyökeres változás legyen a célod, hanem egy valódi, megtartó gesztus – egy bátor lépés önmagad felé.

