

PER A QUÈ... LES 36 CARTES DE LES NECESSITATS



Una necessitat és allò de què hom no pot passar, no pot prescindir.

En general, tenim clares les necessitats relacionades amb la subsistència: beure, alimentar-nos, descansar. Ara bé, les necessitats no tenen a veure només amb la subsistència física, també tenen a veure amb el benestar i el desenvolupament general de la persona en termes de protecció, afecte, comprensió, participació, oci, identitat i llibertat.



El recurs *36 cartes de les necessitats* ens permet aprendre i jugar en l'entorn escolar i familiar i descobrir que les necessitats estan en l'arrel dels nostres sentiments i els condicionen (*). Si tenim les necessitats cobertes, ens podem sentir per exemple alegres, animats, còmodes, contents, divertits, en pau, equilibrats, inspirat, lliures, tranquils... En canvi, si les nostres necessitats no estan cobertes, ens podem sentir com a persones abatudes, angixades, cansades, desanimades, enfadades, frustrades, insegures, nervioses, soles, tristes, per exemple.



De la mateixa manera que avui en dia ja tenim clar que cal formar-nos en la identificació de les emocions, es fa imprescindible, si volem gestionar les relacions de manera pacífica i restaurativa, augmentar el nostre coneixement per poder identificar, posar el nom i expressar les necessitats.

Tots els judicis, les crítiques i les interpretacions que fem dels altres són expressions de les nostres necessitats (*). Per exemple si diem "no em fas cas!" realment estem dient que la nostra necessitat d'atenció no està satisfeta.



(*) Marshal Rosenberg (2016)



Les *36 cartes de les necessitats* són un recurs preventiu que pot tenir múltiples utilitats, tant pot ser utilitzat com a joc en l'entorn familiar, com pot incloure's dins els projectes de convivència de cada centre educatiu en l'apartat d'educació socioemocional, en les activitats formatives dels equips *d'aquiprobullying*, en els equips de convivència, en el servei de mediació, en els cercles restauratius i en activitats de tutoria, entre d'altres.

