

# TUNTEET JA TARPEET



Harjoituksen tavoitteena on ymmärtää, kuinka tunteet liittyvät tarpeisiimme ja oppia tunnistamaan, mitä tunteet kertovat tarpeistamme, sekä harjoitella tunteiden ja tarpeiden yhteyksien hahmottamista. Lisäksi tarkoituksena on kehittää taitoa pysähtyä tunteen äärelle ja pohtia sen taustalla olevia tarpeita.



Esitellään harjoituksen tarkoitus ja tavoitteet.

Selitetään lyhyesti, miten tunteet liittyvät tarpeisiin:

Tunteet ovat aina yhteydessä johonkin tarpeeseemme, ne kertovat meille mitä tarvitsemme ja jos et voi vastata tarpeeseesi, koet epämieluisia tunteita. Jos tarpeesi tyydytty, koet mukavia tunteita.

Harjoituksen toteutustapa:

Valitse ryhmällesi sopiva harjoitustapa:

## Yksin/parityöskentely (moniste)

Jaetaan osallistujille paperit, joissa on kolme laatikkoa:

- Punaisessa laatikossa on epämieluisia tunteita.
- Vihreässä laatikossa on miellyttäviä tunteita.
- Keskimmäisessä laatikossa on erilaisia tarpeita.

Pyydetään osallistujia tarkastelemaan tunteita punaisessa ja vihreässä laatikossa.

Osallistujat yrittävät yhdistää viivalla tunteet keskimmäisessä laatikossa oleviin tarpeisiin.

Kannustetaan osallistujia miettimään, miksi tietty tunne saattaa liittyä tiettyyn tarpeeseen.

## Toiminnallinen ryhmätyöskentely (kortit)

Tulosta ja leikkaa valmiiksi Voimaksin tarvekortit ja tunnekortit

- Tunnekortit voi myös korvata papereilla, joihin on kirjoitettu tunne.

Levitetään tarvekortit pöydälle nähtäville ja tunnekortit ympäri tilaa, jossa työskennellään.

Ohjeistetaan osallistujia valitsemaan jokin tarve ja viemään se sen tunteen kohdalle, johon tarve liittyy.

LOPUKSI



Pyydetään osallistujia jakamaan oivalluksiaan ja havaintojaan pienryhmissä tai parien kanssa.

Keskustellaan yhdessä, mitä opittiin tunteiden ja tarpeiden yhteydestä.

## TULOSTUSOHJE:

Voimaksi tarvekortit  
> tulosta A4-kokoisena

Voimaksi tunteet ja tarpeet  
-moniste  
> tulosta A4-kokoisena

Voimaksi tunnekortit  
> tulosta A4-kokoisena

Tulosta kaikki tiedostot värillisinä. Suosittelemme korttien laminointia.

# TUNTEET JA TARPEET -MONISTE



Sivuutettu

Tarve tuntea turvallisuutta

Iloinen

Hylätty

Tarve kuulua ryhmään

Tyytyväinen

Surullinen

Tarve saada anteeksi

Kiitollinen

Vihainen

Tarve saada levätä

Hyväksytty

Uupunut

Tarve olla oma itsensä

Huomioitu

Väärinymmärretty

Tarve saada vapautta

Onnellinen

Pelästynyt

Tarve tulla kuulluksi

Vapautunut

Torjuttu

Tarve tulla ymmärretyksi

Itsenäinen

Yksinäinen

Tarve saada rakkautta

Innostunut

Turvaton

Tarve saada hyväksyntää

Arvostettu

Tylsistynyt

Tarve saada läheisyyttä

Rakastettu

Turhautunut

Tarve oppia uusia asioita

Ymmärretty

Ahdistunut

Tarve saada tukea

Motivoitunut

Rakastettu

Iloinen

Innostunut

Tyytyväinen

Onnellinen

Huomioitu

Väärinymmärretty

Hyväksytty

Pelästynyt

Kiitollinen

Tylsistynyt

Turvaton

Vihainen

Ahdistunut

Ymmärretty

Turhautunut

Arvostettu

Yksinäinen

Hylätty

Vapautunut

Uupunut

Surullinen

Torjuttu

Tarve tulla huomioduksi

Tarve saada levätä

Tarve saada anteeksi

Tarve valehdella

Tarve tulla ymmärretyksi

Tarve olla ystävien kanssa

Tarve saada rakkautta

Tarve onnistua

Tarve olla yksin

Tarve saada hyväksyntää

Tarve saada kaikki  
haluamansa

Tarve saada vapautta

Tarve olla kaikessa paras	Tarve olla oma itsensä
Tarve onnistua	Tarve kuulua ryhmään
Tarve saada tukea	Tarve tuntea turvallisuutta
Tarve oppia uusia asioita	Tarve saada olla lähellä
Tarve tulla kuulluksi	Tarve lähteä pois
Tarve tulla nähdyksi	