

Tunne tarpeesi

Tunnetaidot 9.lk



Tunnilla tarvitaan A4-kokoisia paperiarkkeja ja kyniä.

Tulosta yksipuoleisena sivut 46-

49 linkistä [9 luokan taitto kolmaspainos.indd \(mieli.fi\)](#)

Tunne-kisa (10 min)

Jaetaan osallistujat pareiksi. Pari ottaa paperiarkin ja kynän.

- 1) Keksitään pareittain kahden minuutin ajan niin monta tunnesanaa kuin mahdollista. Eniten keksinyt pari voittaa!
- 2) Pohtikaa pareittain seuraavan dian kuplista esimerkit eli miettikää jokin tunne ja miten se näkyy tai tuntuu.
- 3) Jakakaa keksimänne esimerkit ryhmän kanssa.

Tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat:

Äänensävyissä

Erilaisina
ajatuksina

Kasvojen
ilmeinä



Erilaisina
käyttäytymisen
tapoina

Kehonkielessä

Kehon
aistimuksina ja
fysiologisia
muutoksina

Tunne tarpeesi -harjoitus 1:(10 min)

Poimi tunnesanalista (dia 6) vähintään kolme tunnetta, joita olet kokenut lähiaikoina. Kirjaa ne ylös.

Tutkaile tarvesanalistaa (dia 9) ja pohdi, mitä tarpeita tunteiden taustalla on, kirjaa tunnesanojen kohdalle havaintosi.

Monenlaiset tunteet -harjoitus (10 min)

Kirjaa ylös tunnesanalista viisi tunnetta,

a) joita tunnet usein.

b) joita tunnet harvoin.

Kirjaa ylös tunnesanalista tunteita, joita haluaisit tuntea useammin.

Mitä voisit tehdä, jotta näin tapahtuisi?

Tunnesanoja

Ahdistus	Hengellisyys	Inho	Kunnioitus	Oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus	Stressaantuneisuus	Uteliaisuus
Alakuloisuus	Hermostuneisuus	Innostuneisuus	Kyllästyneisyys	Onni	Sukupuolisuuden/ seksuaalisuuden tunne	Uupumus
Alemmuus	Huolestuneisuus	Intohimo	Kyynisyys	Paha olo	Suru	Vaivaantuneisuus
Anteeksiantamisen ja –saamisen tunteet	Huvittuneisuus	Ivallisuus	Kärsimys	Pelko	Suuttumus	Vapaus
Arkuus	Hylätyksi tulemisen tunne	Jännitys	Leikkisyys	Pettymys	Syylisyys	Varmuus
Arvokkuus	Hyväksyntä	Järkytys	Levottomuus	Pitkästyneisyys, ikävystyminen	Säikähdys	Vastuunkanto
Avuttomuus	Hyväntuulisuus	Kaipa	Loukkaantuneisuus	Pätevyys	Sääli	Velvollisuuden tunne
Empatia kts. myötäelämisen tunne	Hyvä olo	Kateus	Luottamus	Rakkaus	Toiveikkuus	Viha
Epäoikeudenmukaisuus, kts. oikeudenmukaisuus	Hämmennys	Katkeruus	Masentuneisuus	Rasittuneisuus	Toivottomuus	Voitonriemu
Epätoivo	Hämmästys	Katumus	Mielihyvä, kts. hyvä olo	Rauhallisuus	Turhautuneisuus	Välinpitämättömyys
Epävarmuus	Häpeä	Kauhu	Mielipaha, kts. paha olo	Rentous	Turvallisuus	Väsytys
Haaveellisuus	Hätääntyneisyys	Kiihtymys	Murhe, kts. suru	Riehakkuus	Turvattomuus	Yksinäisyys
Haikeus	Ihmeissään olo	Kiinnostus	Mustasukkaisuus	Riemu	Tuskastuneisuus	Ylpeys
Harmi, kts. mielipaha ja pettymys	Ikävä	Kiintymys	Myötäelämisen tunne, empatia	Riittämättömyys	Tyytymättömyys	Ystävällisyys
Hellyys	Ikävystyneisyys, kts pitkästyneisyys	Kiitollisuus	Nolous	Rohkeus	Tyytyväisyys	Ärtynisyys
Helpottuneisuus	Ilo	Kostonhalu	Nöyryys	Sisukkuus, sinnikkyys	Ujous	

Purkukeskustelu: (5 min)

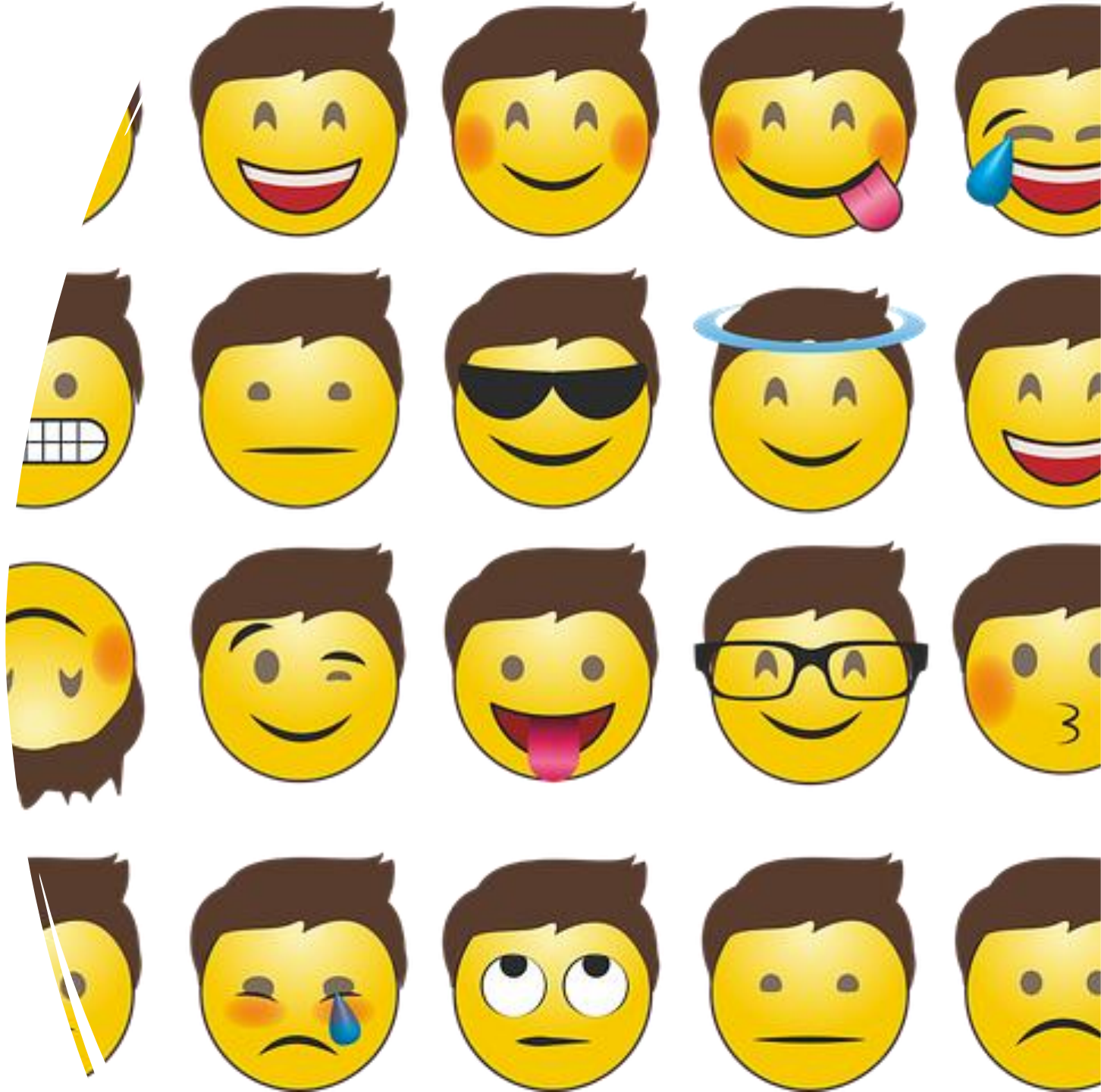
Esittele parillesi valintojasi äskeisestä harjoituksesta.

Oliko valinnat helppo tehdä?

Mitä tunteita herää? (n. 15min)

- Oppilaat jaetaan neljään ryhmään ja ryhmille jaetaan tulostetut arkielämän tapaukset.
- Ryhmä lukee oman tapauksensa ja pohtii vastaukset esitettyihin kysymyksiin.
- Käydään läpi tapaukset koko ryhmällä keskustellen.

(Kuva pixabay.com)



Tunne tarpeesi -harjoitus 2:(10 min)

Tutki tarvesanalistaa ja poimi vähintään kolme tarvetta, jotka koet tänään tärkeäksi juuri sinulle.

Pohdi, näkyvätkö nämä tarpeet jollain tapaa omassa käyttäytymisessäsi.

Pohdi, mitä tunteita tarpeet sinussa herättävät, kun tarpeet eivät ole tyydyttyneet.

Mitä tunteita tarpeet sinussa herättävät, kun tarpeet ovat tyydyttyneet?

Tarpeita, joita kaikki ihmiset kokevat

- EMPATIA – tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omien tunteiden ja tarpeiden kanssa
- HUOMIOIDUKSI JA KUNNIOITETUKSI TULEMINEN – tulla kunnioitetuksi omana itsenään, mielipiteineen ja tarpeineen
- HYVÄKSYNTÄ – tulla pidetyksi sellaisena kuin on ja kokea riittävänsä aitona itsenään
- KUULLUKSI TULEMINEN – tulla kuulluksi ja ymmärretyksi asiassa, joka on itselle tärkeä
- LUOTTAMUS JA VARMUUS – kokea, että voi luottaa elämäänsä, itseensä ja toisiin
- LÄHEISYYS JA RAKKAUS – kokea läheisyyttä ja rakkautta toisten ja itsensä kanssa
- VASTAVUOROISUUS – kokea antamista sekä saamista
- VUOROVAIKUTUS JA YHTEYS
- TUKI, YHTEISTYÖ JA YHTEENKUULUVUUS – kokea saavansa tukea, tehdä yhteistyötä ja kuulua joukkoon
- AITOUS JA REHELLISYYS – kokea aitoutta, vilpittömyyttä ja rehellisyyttä muiden kanssa
- LÄSNÄOLEMINEN – kokea käsillä oleva hetki kaikin aistein ja täydesti.
- KOSKETUS JA NAUTINTO
- RAVINTO, LIIKUNTA, LEPO JA VALO – pitää kehosta fyysisesti huolta
- SEKSUAALINEN ILMAISU – ilmaista itseään seksuaalisesti omalla tavallaan
- SUOJA, LÄMPÖ JA TURVA
- ITSEILMAISU, INSPIRAATIO JA LUOVUUS
- KIITOLLISUUS – voida osoittaa ja vastaanottaa kiitollisuutta
- OPPIMINEN JA KASVU – oppia uutta ja kehittyä ihmisenä ja omissa taidoissaan
- PÄTEVYYS, AIKAANSAAMINEN JA ONNISTUMINEN – kokea, että pystyy ja onnistuu siinä, mitä tekee ja tavoittelee
- SUREMINEN – voida olla oman surunsa kanssa itselle sopivalla tavalla, käydä läpi sitä, mitä on ollut, ja päästää siitä irti
- VAIKUTTAMINEN JA MERKITYS – pystyä vaikuttamaan asioihin – että omilla mielipiteillä ja tekemisillä on merkitystä
- MYÖTÄVAIKUTTAMINEN – myötävaikuttaa elämän, kuten luonnon ja toisten, hyvinvointiin
- ENNAKOITAVUUS – voida ennakoida ja varmistaa asioita sekä ymmärtää, mitä tulee tapahtumaan
- JÄRJESTYS, HARMONIA JA HELPPOUS – pitää asiat itselle sopivassa järjestyksessä, kokea ympäristössään harmoniaa ja elämässään helpoutta
- LOHTU JA KAUNEUS – saada kokea lohtua, toivoa ja kauneutta maailmassa
- TASAPAINO JA RAUHA
- TASAVERTAISUUS JA REILUUS
- VAPAAUS, VALINTA JA VAIHTELU – kokea vapautta, saada vaihtelua ja tehdä itse valintoja elämässä
- YKSITYISYYS JA TILA
- VASTUU – ottaa ja jakaa vastuuta tehtävistä ja elämästä osapuolille sopivalla tavalla
- ILO, HAUSKANPITO JA SEIKKAILU

Miten tarpeet ja mielihalut eroavat toisistaan? (5-10 min)

- Pohtikaa pareittain ja ryhmän kanssa esimerkkejä, miten erilaiset tarpeet voivat näkyä erilaisina materiaalisina mielihaluina ja käytöksenä.

- Esim. 1

Mielihalu: Haluan uusia vaatteita.

Syvempi tarve: Haluan tulla nähdyksi ja arvostetuksi.

- Esim. 2

Käytös: Hälisen luokassa ja häiritsen tuntia.

Syvempi tarve: Haluan tulla huomioiduksi tai kuulluksi.



Lähteet:

- Tunnesanat:

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>

- Tarpeet:

<https://holvi.com/shop/TUNNEJATAIDA/>