

Tuntisuunnitelma: TARPEET

Tällä tunnilla tutustumme tarpeisiin. Tarpeet ovat sisäisiä tai ulkoisia tekijöitä, joita ihminen tarvitsee toimiakseen tai voidakseen hyvin. Kun tarpeet ovat täyttyneet riittäväällä tavalla, herää mielihyvän tunteita. Jos tarpeet eivät ole täyttyneet, herää mielipahan tunteita. Jokainen on itse vastuussa tarpeistaan ja niitä voi täyttää erilaisilla strategioilla. Maslowin teorian mukaan tarpeet ovat hierarkkisia eli perustarpeiden (esim. ravinto, lepo) olleessa riittävästi täyttynyt, voi alkaa täyttää “korkeampia” tarpeita (esim. oppiminen, luovuus).

TAVOITTEET:

- Tutustua tunteiden ja tarpeiden yhteyteen
- Tunnistaa omia tarpeita
- Löytää keinoja täyttää omia tarpeitaan

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Liukumäkihengitys–juliste
- Tunteiden ja tarpeiden puu –juliste
- Hyvää mieltä yhdessä –kortit
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kortit-2/>
- Tarpeita-juliste
- Muotopiirustus –malli
- Luokka loistamaan –vihko 2 s. 3–4
- Luokkahaaste: Meidän luokan tarpeita –juliste

Luokka loistamaan –sopimus on hyvä olla esillä jokaisella oppitunnilla ja tunnin alussa muistuttaa siitä.

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

Asettuminen: Liukumäkihengitys

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin, Liukumäkihengitys -juliste

Aloitetaan jälleen tunti yhteisellä asettumisharjoituksella. Ota tuolillasi/lattialla hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Laske kätesi paikoilleen syliin tai pöydän päälle.

Tänään teemme tuttuja liukumäkihengityksiä. Tässä kuvassa on liukumäki. Kuvittele mielessäsi, että sisäänhengityksellä nousee liukumäen portaat ylös. Uloshengityksellä teet oikein pitkän laskun mäkeä alas.

Saat musiikin/koshin soiton ajan tehdä rauhallisia, pitkiä liukumäkihengityksiä omassa rauhassasi. Jos koet turvalliseksi, voit hetkeksi sulkea silmäsi tai katsoa pöydän kantta/lattiaa, jotta saat oman rauhan.

Hetki aikaa rauhoittumiselle.

Voit hengitellä vielä rauhassa muutaman kerran ja sen jälkeen avata silmät tai nostaa katseesi.

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. Miltä harjoitus tuntui? Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.

Opetus: Tunteiden ja tarpeiden puu

Tarvitaan: Tunteiden ja tarpeiden puu –juliste

Toisella Luokka loistamaan-tunnilla puhuimme tunteista, jotka ovat kehomme viestejä. Ne kertovat meille, mitä tarvitsemme voidaksemme hyvin. Kun tarpeemme täyttyvät, tunnemme mielihyvää, kuten iloa, innostusta ja levollisuutta. Kun tarpeet ovat vajaalla, voimme tuntea esimerkiksi surua, kiukkua, pelkoa tai levottomuutta.

Tarpeet ovat asioita, joita kaikki ihmiset tarvitsevat voidakseen hyvin. Osa tarpeista on perustarpeita, kuten ruoka ja lepo. Jos ne eivät täyty, olo voi muuttua huonoksi ja muiden asioiden tekeminen vaikeutuu. Esimerkiksi jos aamupala on jäänyt välistä, voi ennen ruokailua alkaa tulla levottomuuden ja kiukun tunteita, koska ravinnon tarve ei ole täyttynyt. Tällöin on vaikeaa täyttää vaikkapa oppimisen tai luovuuden tarpeita.

Ihmisillä on myös muita tärkeitä tarpeita.

Merkityksellisyys ja arvostuksen tarpeet liittyvät siihen, että haluamme tuntea olevamme tärkeitä ja että tekemisellämme on merkitystä (esim. toisten auttaminen).

Yhteystarpeet liittyvät siihen, että tarvitsemme rakkautta ja läheisyyttä muilta sekä mahdollisuutta itse osoittaa niitä läheisillemme.

Yhteisöllisyystarpeet liittyvät siihen, että haluamme kuulua johonkin ryhmään, kuten perheeseen, luokkaan tai harrastusporukkaan. Yhteisöllisyyttä voi kokea myös vieraiden ihmisten kanssa (esim. urheiluseura, konsertti) ja joskus voi tuntea ulkopuolisuutta tutussakin porukassa.

Itsenäisyystarpeet liittyvät siihen, että haluamme tehdä omia päätöksiä ja vaikuttaa asioihin.

Turvatarpeet liittyvät siihen, että havainnoidessamme ympärillämme olevia uhkia turvatarpeet auttavat meitä hakeutumaan suojaa ja pyytämään apua, jotta mielemme olisi levollinen ja kehomme rauhallinen.

Kun jokin tarve ei täyty, syntyy usein mielipahan tunteita. Ne kertovat, että jokin ei ole kunnossa. Silloin kannattaa pysähtyä miettimään, mitä oikeasti tarvitsee. Esimerkiksi retkipäivä voi jännittää, jos ei tiedä

ohjelmaa etukäteen. Silloin voi olla tarve tietää, mitä tapahtuu. Tunne voi helpottaa, kun kysyy opettajalta tai luokkakavereilta lisää tietoa.

Joskus tarpeet ja mielihalut voivat mennä sekaisin. Tarve on asia, jota kaikki ihmiset tarvitsevat. Mielihalu on asia, jota haluamme, koska se tuntuu mukavalta. Esimerkiksi karkki tai videopelit eivät ole tarpeita, koska ilman niitä voi elää. Ne voivat kuitenkin olla keinoja täyttää esimerkiksi ilon, yhdessäolon tai vaihtelun tarvetta.

On hyvä muistaa, että kaikki tarpeet eivät voi olla koko ajan täysin tyytynyttä, ja se kuuluu elämään. Tärkeää on opetella tunnistamaan omat tunteet ja ymmärtämään, mistä tarpeista ne kertovat. Kun tarpeistaan huolehtii, oma olo ja hyvinvointi paranevat.

Toiminta: Tarve-esitykset

Tarvitaan: Hyvää mieltä yhdessä -kortit, Tunteiden ja tarpeiden puu –juliste

Oppilaat jaetaan 3–4 henkilön ryhmiin ja jokainen ryhmä saa yhden ristiriita- tai kaveritaitokortin. Ryhmä valmistaa kortissa kuvatussa tilanteesta lyhyen esityksen, pantomiimin tai pysäytetyn kuvan. Pienen valmistautumisajan jälkeen ryhmät esittävät esityksensä luokalle ja muut yrittävät arvailla, millaisia tunteita ja tarpeita esityksen henkilöillä on. Pohditaan myös yhdessä, millaisilla keinoilla tilanteissa olevia tarpeita voisi täyttää tai keinoja, joilla ovat tarpeet tyytynyttä. Tarvejuliste, Tunteiden ja tarpeiden puu – juliste tai Hyvää mieltä yhdessä –kortit (tunne- ja tarvekortit) ovat näkyvillä luokan taululla tehtävän ajan.

Seuraavaksi pääsette ryhmissä valmistamaan pienet esitykset. Saatte kortin, jossa kerrotusta tilanteesta teette lyhyen esityksen. Esityksessä voi olla puhetta, se voi olla pantomiimi tai pysäytetty kuva eli ei liikettä tai ääntä. Esitystä valmistaessanne miettikää, mitä tunteita henkilöillä on, ja mitä he tarvitsisivat tilanteessa.

Hetken kuluttua ryhmä kerrallaan pääsee esittämään esityksensä ja muut saavat arvailla, mitä tunteita ja tarpeita esityksen henkilöillä on. Pohditaan myös, millaisilla keinoilla henkilöiden tarpeita voisi täyttää tai millaisilla keinoilla ne ovat jo tilanteessa tyytynyttä.

Esimerkiksi Häiritseminen-kortissa istujalla voi olla ärtymyksen, hämmästyksen ja pettymyksen tunteita sekä oman tilan, turvan, rauhan ja oppimisen tarpeita. Seisojalla voi olla kiukun, tyytymättömyyden ja nolouden tunteita sekä huomioiduksi tulemisen, avun ja vuorovaikutuksen tarpeita. Istujan tarpeita voisi täyttää se, että häneen ei koskettaisi, annettaisiin rauha opiskella, kysyttäisiin lupaa koskea tai keskustella opiskelun aikana. Seisojan tarpeita voisi täyttää se, että häntä tervehdittäisiin, hänen kanssaan keskusteltaisiin ja tarjottaisiin apua tehtävissä.

Tehtävä: Minulle tärkeät tarpeet -tehtävä

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2 s. 3, Tunteiden ja tarpeiden puu –juliste tai Tarpeita-juliste

Juliste tarpeista on näkyvillä luokan taululla. Oppilaat miettivät kaksi itselleen tällä hetkellä tärkeää tarvetta, niiden herättämiä tunteita sekä keinoja näiden tarpeiden täyttämiseen. Oppilaiden valitsemat tarpeet voivat olla sellaisia, joita ei olla huomioitu riittävästi viime aikoina, tai muutoin hänelle tärkeältä tuntuvia. Voidaan käydä yhdessä läpi esimerkkejä, millaisilla tunteita täyttymätön tarve voi herättää, ja

millaisilla keinoilla eri tarpeita voisi täyttää. Tehtävässä voi halutessaan pohtia myös täyttyneitä tarpeita, niiden herättämiä tunteita ja keinoja, joilla tarpeet täyttyivät.

Tehtävässä harjoittelet tunnistamaan tunteitasi, tarpeitasi ja keinoja, joilla tarpeita voi täyttää. Valitse ensin kaksi tarvetta, jotka ovat sinulle tärkeitä tai joissa tunnistat tällä hetkellä tai usein tarpevajetta. Kirjoita tarpeet juurissa oleviin laatikoihin. Seuraavaksi mieti, mitä tunteita tarpeiden vaje sinussa herättää. Kirjoita tunteet puiden lehtiin. Kastekannuihin voit kirjoittaa keinoja, joilla saat täytettyä näitä tarpeita. Esimerkiksi, jos oman tilan tarve on vajaalla, voi herätä kiukun, jännityksen ja ihmetyksen tunteita. Keinoja täyttää tarvetta voisi olla pyytää opettajalta istumapaikkaa yksin, mennä omaan huoneeseen tai viettää välitunti itsekseen.

Kotitehtävä: Keinojen käytön seuranta

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2, s. 3

Tehtäväsivun alalaidassa on kotitehtävä. Oppilaat seuraavat valitsemansa viikon ajan vihkotehtävässä keksimiensä keinojen käyttöä. Kun oppilas koulussa tai vapaa-ajalla käyttää jotakin kirjoittamaansa keinoa, voi hän värittää yhden vesipisaran. Samaa keinoa voi käyttää useamman kerran, mutta olisi hyvä kokeilla myös erilaisia keinoja.

Luokkahaaste: Tarpeiden tunnistaminen

Tarvitaan: Meidän luokan tarpeita –juliste

Luokkahaasteessa pysähdytään tarkastelemaan arkitilanteissa luokan tarpeita ja niiden täyttymistä. Kun tunnistetaan jokin tarve, mietitään, miten toimimalla sitä voisi yhdessä täyttää. Esimerkiksi kehotarpeita voisi täyttää juoksukierroksella koulun ympäri tai ruokailulla. Voidaan myös pysähtyä miettimään arjen tilanteissa, mitä tarpeita olemme yhteisellä toiminnalla (esim. päivän ohjelman läpikäynti, lukuhetki, leikki, ruokailu, välitunti...) täyttäneet. Esimerkiksi yhteisleikki täytti ilon, huumorin, vapauden, vaihtelun sekä joukkoon kuulumisen tarpeita. Kirjataan keinot tarpeiden täyttämiseen julisteen sinisiin kehyksiin.

Tunnin koonti: Tarpeet

Tänään olemme puhuneet tarpeista. Ne ovat asioita, joita tarvitsemme voidaksemme hyvin. Jos tarve on vajaalla, meille tulee mielipahan tunteita. Kun tarve on täyttynyt riittävästi, tulee mielihyvän tunteita. Pääsitte myös miettimään keinoja, joilla voit täyttää omia tarpeita. On tärkeää tunnistaa omia tarpeita ja täyttää niitä, jotta voi hyvin.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen. Voidaan myös pyytää oppilaita itseään sanoittamaan luokan onnistumisia tunnilla. (Esim. *Keksitte paljon keinoja, joilla voi täyttää tarpeita. Huomasin hyvää ryhmätöitä tällä tunnilla.*)

Asettuminen: Muotopiirustus sormella

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin, Muotopiirustus –malli

Tänään loppuasetettumisessa pääsette kokeilemaan muotopiirustusta. Siinä pääset kokeilemaan säätelykeinoista kosketusta sekä piirtämistä. Laitan tänne näkyviin muutamia kuvioita, joita voit tehdä seuraavan harjoituksen aikana. Voit piirtää kuvioita sormella pulpetin kanteen tai sormella omaan reiteen.

Ota tuolillasi/lattialla hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Laske kätesi paikoilleen syliin tai pöydän päälle.

Saat musiikin/koshin soiton ajan piirtää haluamiasi kuvioita pulpetin kanteen tai reiteen.