

# Tunteen ja tarpeen yhteys



## TEHTÄVÄ 1:

Pohdi seuraavia tilanteita omasta elämästäsi:

**Epämiellyttävä tunne:** Mieti tilanne, jossa olet tuntenut epämiellyttävän tunteen, kuten turhautumista, pettymystä tai ärtynoisyyttä. Mikä oli se tarve, joka tässä tilanteessa jäi tyydyttymättä?

**Miellyttävä tunne:** Pohdi myös tilanne, jossa olet tuntenut iloa, rauhaa tai tyytyväisyyttä. Mikä tarve tässä tilanteessa täyttyi, ja miten se vaikutti tunteisiisi?

Kirjoita lyhyesti molemmista tilanteista ja analysoi, miten tunteet ja tarpeet liittyivät toisiinsa. Miten tämä tieto voisi auttaa sinua ymmärtämään tunteitasi paremmin tulevaisuudessa?

# Tunteen ja tarpeen yhteys



## TEHTÄVÄ 2:

Kuvittele seuraava tilanne:

Ystäväsi pyytää sinua lähtemään juhlimaan perjantaina raskaan työviikon jälkeen. Sinulla on kuitenkin **kaksi vastakkaista tarvetta**:

**Sosiaaliset tarpeet:** Haluat viettää aikaa ystävien kanssa ja tuntea yhteenkuuluvuutta.

**Levon ja rauhan tarve:** Olet väsynyt työviikon jälkeen ja tarvitset lepoa ja rauhaa.

Pohdi, miten tekisit päätöksen tässä tilanteessa:

Mitä tunteita sinulla herää kummankin tarpeen ympärillä? Miten voisit tasapainottaa nämä tarpeet?  
Jos valitset yhden tarpeen toisen sijaan, mitä seurauksia sillä voi olla tunteillesi tai hyvinvoinnillesi?

Kirjoita lyhyesti, miten ratkaisisit tilanteen ja mikä tekijä on päätöksessäsi tärkein.