

MIDA SA ELUS VAJAD?

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient:

- mõistab, mis on vajadus;
- oskab hinnata endale olulisi vajadusi;
- saab analüüsida, missuguste eesmärkide poole soovib liikuda.

Sobiv sihtrühm: põhikooliõpilased, kooli katkestanud noored töötajad

Vajalikud vahendid: tööleht, kirjutusvahend

Meetodid: individuaalne töö, paaristöö, arutelu koos nõustajaga

Aeg: ~ 45 min

Tegevuse kirjeldus:

- Selgita ülesande eesmärki. Meie igapäevase elu juurde kuuluvad erinevad vajadused: füsioloogilised (ehk põhivajadused), turvalisuse vajadus, kuuluvusvajadus (ehk suhtlemine) ja eneseteostuse vajadus (ehk eesmärkide poole liikumine). Näita Maslow vajaduste püramiidi! Sageli jõuame eneseteostuseni siis, kui kõik eelnevad vajadused on rahuldatud. Järgnev tööleht aitab kliendil analüüsida, mida ta vajab, mis on tema jaoks kõige olulisemad vajadused.
- Juhenda töölehe täitmist. Töölehe tabelisse on kirjutatud mitmesugused tegevused, mis kuuluvad meie igapäevase elu juurde. Kliendil kirjutada igasse alarühma tabeli all olevast tegevuste loetelust need, mida ta vajab. Lisada igasse rühma veel tegevusi, mida nimekirjas pole, kuid mis on kliendi jaoks tähtsad.
- Kui igaüks on individuaalselt töölehe täitnud, võib tulemusi võrrelda kaaslaste omadega. Kas on märgata erinevusi? Kuidas on nende vajadused rahuldatud jne?
- Aruteluks saab kasutada järgmisi küsimusi:
 - Kuidas võivad vajadused mõjutada meie igapäevast tegevust?
 - Kas on vajadusi, mis on vajaka, kuid soovid, et need oleksid olemas? Mida selleks teha saab?
 - Missuguseid eneseteostuse tegevusi märkisid? Kas suudad neid teostada? Mida selleks tegema pead?
- Antud töölehe võib lisada enda portfooliosse (teema: vajadused).

Allikas: Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat põhikoolile. SA Innove, 2007, lk 36-37

MIDA SA ELUS VAJAD?

Tööleht

Tabelis on kirjas tegevused, mis kuuluvad meie igapäevase elu juurde. Täida iga alarühm, kasutades all olevat loetelu.

Lisa ka omalt poolt juurde tegevusi, mida just Sina vajad ja pead tähtsaks.

Põhivajadused, ilma milleta ei saa inimene elada	Suhtlemine ja teiste inimeste hulka kuulumine	Eesmärkide poole liikumine ehk eneseteostus
Liikumine	Sõbrustamine	Sportimine
Hügieen	Sünnipäevadel käimine	Õppimine

Tegevused: söömine, vanematega reisimine, eriala õppimine, olümpiaadidel osalemine, teatrikülastused, magamine, joomine, klassis vastamine, töötamine, hobidega tegelemine, hingamine, huviringis käimine, tervise hoidmine, raamatute lugemine, internetis suhtlemine, puhkamine, karjääriplaneerimine, muusikariista harjutamine.

Millised vajadused on Sinu jaoks kõige olulisemad?

.....

Mida võid sellest järeldada?

.....