



# OPISKELIJAN HYVINVOINTITYÖKIRJA

SomeBody®-menetelmän soveltaminen tukemaan korkeakouluopiskelijan minäpystyvyyttä ja opiskelukykyä

Johanna Vähä-Jaakkola ja Marjo Keckman



# SOMEBODY®-TYÖKIRJA

## KORKEAKOULUOPISEKELIJALLE

SomeBody®-menetelmän soveltaminen tukemaan  
korkeakouluopiskelijan minäpystyvyyttä ja opiskelukykyä

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Pori

2024

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sarja C, Oppimateriaalit 1/2024  
ISSN 1457-070X | ISBN 978-951-633-400-7 (painettu)  
ISSN 2323-8364 | ISBN 978-951-633-401-4 (verkkajulkaisu)

© Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
PL 1001, 28101 Pori  
[www.samk.fi](http://www.samk.fi)

Taitto: Eve the Creator Oy  
SomeBody-teemojen kuvitus: Katja Ollikainen  
Paperit: Kansi 250g edixion, Sisäsivut 120g edixion  
Paino: AdWorks, Turku  
Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisut ilmaiseksi ladattavissa: [theseus.fi](http://theseus.fi)  
Tekijät: Vähä-Jaakkola Johanna, Keckman Marjo



## JOHDANTO


Kädessäsi on SomeBody-kehotietoisuus voimavaraksi opintojakson työkirja. Työkirjan tarkoitus on toimia harjoitteiden ja pohdiskelun tukena, kun osallistut SomeBody-kehotietoisuus voimavaraksi opintojaksolle. Työkirja on erityisesti suunnattu tukemaan korkeakouluopiskelijan hyvinvointia ja minäpystyvyyttä ja sitä kautta tukemaan opiskelukykyäsi.

Ryhmässä sinulla on mahdollisuus olla ja toimia luottamuksellisessa, turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Sinulle tarjotaan mahdollisuus tutkia myötätuntoisesti, aidosti ja neutraalisti itseäsi (kehoasi, kehon asentojasi, kehon reaktioitasi, toimintaasi, omaa vuorovaikutustasi, omaa tapaasi ajatella, tuntea, havainnoida, ja arvottaa asioita) ja muita niin, että huomaat miten käsitykset ja mielikuvat itsestäsi ja muista voivat olla monimuotoisia, erilaisia ja positiivisesti yllättäviäkin.

Ennen kaikkea sinulla on mahdollisuus oppia itsestäsi, muista ja ihmisten erilaisuudesta sekä näkemään erilaisuus aidosti rikkautena. Kun oma ymmärrys itsestä ja omista ajatuksistasi, tunteistasi, tavoitteistasi ja kekokokemuksistasi vahvistuu, voit oppia paremmin aidosti kohtamaan myös muiden ajatuksia, tunteita, tavoitteita ja kekokokemuksia. Tämä mahdollistaa sinulle paremmat lähtökohdat toimia omassa korkeakouluympäristössäsi ja myöhemmin elämässäsi omaa ja toisten hyvinvointia ja toimintakykyä edistävällä tavalla.

Työkirjan sivuilta löydät SomeBody-menetelmän tavoitteiden mukaisia teemoja ja erilaisia harjoitteita, joita voit tehdä opintojakson aikana. Sivun leimoista voit saada tukea siihen, minkä tavoitteen tukena kyseinen harjoitus lisäksi toimii. Opintojakson ohjaajat voivat antaa työkirjasta pohdittavia tehtäviä tapaamisten välillä tai ohjata tekemään joitain työkirjan harjoitteita omatoimisesti.

Työkirjan alussa ja lopussa on SomeBody-mittari jonka tarkoituksena on selvittää käsityksiäsi kehonkuvastasi, kehotietoisuudestasi, tunteitaidoistasi ja sosiaalisista taidoistasi opintojakson alussa ja lopussa. Mittarista voit tarkastella opintojakson päätyessä millä osa-alueella olet huomannut muutosta.



## MISTÄ SOMEBODYSSA ON KYSE?

SomeBody-menetelmä on kehitetty vuosina 2012-2017 yhteistyössä sosi-aali-, terveys- ja kasvatusalan työelämän asiantuntijoiden, opiskelijoiden ja opettajien kanssa. StudyWell-hankkeessa sovelsimme menetelmän käyttöä tukemaan korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä ja minäpys-tyvyyttä osana korkeakoulun opiskelijahyvinvointia.

SomeBody-menetelmässä tuetaan ryhmään osallistuvien minäkuvan eheytymistä ja itsetuntoa edistämällä osallistujien kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja. Näitä taitoja kehitetään tekemällä toi-minnallisia, kehoa ja liikettä hyödyntäviä harjoituksia, joissa pureudutaan seuraaviin osaamisiin/taitoihin/sisältöihin. Työkirjassa pureudutaan jo-kaiseen taitoon myöhemmin vielä erikseen.

- Kehotietoisuuden lisääminen
- Kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen
- Hyvinvointia tukeva asento- ja liiketietoisuus
- Hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen
- Kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen
- Omien rajojen ja reviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen
- Rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- Tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen
- Voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen.
- Ruokasuhte
- Syömisen taito
- Ravitsemusymmärrys

SomeBody on sopiva menetelmä muun muassa kokiessasi keskittymisky-vyn ja oppimisen ongelmia, tunne-elämän ja itsetunnon ongelmia, sosiaa-lisen vuorovaikutuksen ongelmia, kehosta vieraantumisen sekä minäku-van, kehonkuvan ja kehotietoisuuden hahmottamisen ongelmia. Lisäksi korkeakouluopiskelijoille suunnatussa SomeBody ryhmässä käymme läpi positiivisen ruokasuhteen mahdollistumista ja syömisen taitojen edistä-mistä, jolloin voit saada myös tukea syömisen, ruokasuhteen, painonhal-linnan ja negatiivisen kehonkuvan ongelmien kanssa.

# SOMEBODY-TAPAAMISTEN RAKENNE

Ryhmässä sinulla on mahdollisuus olla ja toimia luottamuksellisessa, turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Saat tutkia myötätuntoisesti, aidosti ja neutraalisti itseäsi (kehoa, kehon asentoja, kehon reaktioita, toimintaa, omaa vuorovaikutusta, omaa tapaa ajatella, tuntea, havainnoida, ja arvottaa asioita) ja muita niin, että huomaat miten käsitykset ja mielikuvat itsestäsi ja muista voivat olla monimuotoisia, erilaisia ja positiivisesti yllättäviäkin. Ennen kaikkea sinulla on mahdollisuus oppia itsestäsi, muista ja ihmisten erilaisuudesta sekä näkemään erilaisuus aidosti rikkautena. Kun oma ymmärrystä itsestä ja omista ajatuksista, tunteista, tavoitteista ja kekokokemuksista tuetaan, voi oppia paremmin aidosti kohtamaan myös muiden ajatuksia, tunteita, tavoitteita ja kekokokemuksia.

## Aloitus: Osallistujan fiilis

Tavoite: Pysähtyä tunnistamaan oma fiilis ja tunne tällä hetkellä

### 1) Orientoitumisharjoitus

Tavoite: Rauhoittuminen ja orientoituminen itsen sekä mieleen että kehoon, tilaan ja toisiin

### 2) Mitä minulle kuuluu tänään harjoitus

Tavoite: Pysähtyä kuuntelemaan ja jakamaan omat kehotuntemukset ja mielen päällä olevat asiat

### 3) Toiminnalliset harjoitukset

Liittyvät vaihtelevasti liikkeeseen, asentoihin, hengitykseen, kosketukseen, reviiiriin, vuorovaikutukseen ja tunteisiin sekä kyseisellä kerralla valittuun minäkäsityksen osa-alueeseen

Tavoite: pysähtyä kuulemaan, jäsentämään ja sanoittamaan harjoitusten herättämiä kehoaistimuksia, tunteita ja ajatuksia.

Oppia tunnistamaan omaa kehoallisuutta, hyväksymään sitä ja huomaamaan siinä tapahtuvia muutoksia eri tunteiden, ajatusten ja sosiaalisten tilanteiden seurauksena. Lisätä kokemusta omasta kehosta.

### 4) Rentoutuminen

Tavoite: Mahdollisuus pysähtyä ja rentoutua. Oppia uusia rentoutumistapoja ja löytää itselle sopivia tapa rentoutua, Huomioida kuinka juuri minä pystyn rentouttamaan kehoni ja mieleni.

### 5) Mitä minulle kuuluu nyt?

Tavoite: Pysähtyä kuuntelemaan ja jakamaan omat kehontuntemukset ja mielen päällä olevat asiat.

### 6) Osallistujan fiilis

Tavoite: Pysähtyä tunnistamaan oma fiilis ja tunne tällä hetkellä

# SOMEBODY® -MITTARI ALUKSI

Pvm: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Arvioi asteikolla 0-10 taitoasi ja osaamistasi seuraavissa väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, ettet tunnista väittämässä ilmaistua taitoa tai osaamista itsessäsi ollenkaan ja toinen ääripää (10) ilmaisee parhaan mahdollisen taidon/osaamisen. Ympyröi kustakin väittämästä se numero, joka mielestäsi parhaiten kuvaa taitoasi tai osaamistasi yleensä.

## Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta

### 1. Koen tuntevani oman kehoni ja sen eri osat osana minua

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 2. Koen, että tunnistan kehon eri osat erillisinä omina kokonaisuuksinaan

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 3. Koen pystyväni erottamaan kehon oikean ja vasemman puolen ja niiden mahdolliset erot?

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 4. Tiedostan oman kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 5. Koen pystyväni rauhoittamaan ja rentouttamaan kehoni

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 6. Koen, että pystyn hallitsemaan kehoani eri asennoissa ja liikkeissä

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin



**7. Pystyn hallitsemaan kehoni fyysistä rasitusta  
vaativassa tehtävässä tai liikunnassa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**8. Tunnistan kivun kehon eri osissa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**9. Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin paljon*

**10. Tunnistan tunteiden vaikutukset kehossa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**11. Pystyn keskittymään tarvittaessa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**12. Uskallan ja osaan olla toisen ihmisen lähellä**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**13. Pystyn ottamaan vastaan ja siedän toisen kosketusta**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**14. Uskallan ja osaan koskettaa toista tilanteeseen sopivalla tavalla**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**15. Tunnistan oman reviirini ja osaan määritellä sen rajat**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omasta fyysisyydestäsi ja kehosi toiminnasta. Jos vastaat tähän kyselyyn toista kertaa SomeBodyn päättyessä, kuvaile lyhyesti missä edellä kuvatuissa taidoissa huomaat mahdollisesti edistymistä ja kerro mistä huomaat edistykseen. Kirjaa mahdollinen SomeBodyn tuottama muutos tai edistys alla olevaan laatikkoon numeerisesti.

Vastaa seuraavaan tämän osion viimeiseen kysymykseen vain SomeBodyryhmän päättyessä

### 16. Koen kehittyneeni kehotietoisuuden ja kehonhallinnan taidoissa

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin paljon*

## Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

### 1. Huomaan sen, kun tunnen iloa

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 2. Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 3. Huomaan sen, kun tunnen surua

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 4. Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 5. Huomaan kun tunnen pelkoa

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

## 6. Pystyn kertomaan pelon tunteesta muille

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 7. Huomaan kun tunnen häpeää

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 8. Huomaan sen, kun jännitän

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 9. Pystyn kertomaan jännityksestäni muille muut huomioiden

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 10. Tunnistan muiden tunteita

### A) Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### B) Oudossa tilanteessa/vieraampien ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi tunteiden käsittelytaidoistasi ja kyvystäsi ilmaista niitä rakentavasti muille. Jos vastaat tähän kyselyyn toista kertaa SomeBodyn päättyessä, kuvaile lyhyesti missä edellä kuvatuista taidoista huomaat mahdollisesti edistymistä ja kerro mistä huomaat edistyksen. Kirjaa mahdollinen muutos tai edistys alla olevaan laatikkoon numeerisesti.

Vastaa seuraavaan tämän osion viimeiseen kysymykseen vain SomeBodyryhmän päättyessä

### 11. Koen kehittyneeni tunteiden tunnistamisen, käsittelyn ja sanoittamisen taidoissa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen

#### 1. Osaan keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 2. Pystyn osallistumaan keskusteluun ryhmässä

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 3. Pystyn itse aloittamaan keskustelun muiden kanssa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 4. Osaan ottaa vastaan saamani positiivisen palautteen

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 5. Osaan ottaa vastaan saamani kriittisen palautteen

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 6. Osaan vetäytyä silloin, kun huomaan toisen tarvitsevan tilaa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 7. Osaan ilmasta ajatuksiani ja omia tarpeitani muille

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 8. Pystyn mielestäni ”heittäytymään” uusiin asioihin ja toimintatapoihin

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omista vuorovaikutustaidoistasi ja ryhmässä toimimisen taidoistasi. Jos vastaat tähän kyselyyn toista kertaa SomeBodyn päättyessä, kuvaile lyhyesti missä edellä kuvatuista taidoista huomaat mahdollisesti edistymistä ja kerro mistä huomaat edistyksen. Kirjaa mahdollinen muutos tai edistys alla olevaan laatikkoon numeerisesti.

Vastaa seuraavaan tämän osion viimeiseen kysymykseen (kysymys 9) vain SomeBodyryhmän päättyessä

## 9. Koen kehittyneen vuorovaikutus- ja ryhmässä toimimisen taidoissa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

Voit vielä kirjata tähän palautetta lomakkeesta.

KIITOS VASTAUKSESTASI.





# 1 KEHOTIETOISUUS

## **Kehotietoisuus tarkoittaa sitä, että**

- huomaat kehon erilaiset tuntemukset: tunnet kun keho on esimerkiksi väsynyt, energinen, levoton tai rento.
- tiedostat kehon eri osat: miltä ne tuntuvat, mitä ne tekevät ja miten ne liikkuvat. Esimerkiksi miten pää liikkuu, kun muu vartalo pysyy paikallaan? Mikä on päälle hyvä asento?
- aistit kehon tuntemuksia ja kuinka eri tunteet tuntuvat kehossa. Miten tunteet voivat muuttaa kehon asentoa? Miten esimerkiksi ilo tai suru muuttaa asentoasi ja liikkumistasi?
- tunnistat, miten keho ja mieli toimivat yhteen. Sen, miten ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja miten tunteet vaikuttavat kehoon. Esimerkiksi vihaisella ihmisellä voi olla niskasärkyä ja lihasjännitystä, häpeilevän ihmisen katse pälyilee, häntä hikoiluttaa ja kasvoja kuumottaa.
- Tavallisesti ihminen ei ole kovin tietoinen kehostaan. Keho voi tulla voimakkaasti esille esimerkiksi kipuna sairauksissa tai hyvänä olona erilaisissa onnistumisissa. Kehosta voi ja kannattaa tulla myös tarkoituksella tietoiseksi.
- Hyvä kehotietoisuus auttaa sinua ymmärtämään omaa itseäsi: esimerkiksi kuinka reagoit erilaisiin hyviin tai ikäviin stressitilanteisiin elämässä.
- Kehotietoisuutta voi harjoitella ja oppia: huomaat kuinka eri ympäristö voi muuttaa kehon asentoa. Esimerkiksi seisoma-asento voi olla rennompaa tutussa paikassa kuin vieraassa ympäristössä.

## **Miksi SomeBodyssa tehdään kehotietoisuusharjoituksia?**

Keho lähettää koko ajan viestejä aivoille. Toiset niistä ovat tärkeitä ja toiset eivät niin tärkeitä. Tunnistamalla oman kehon viestejä osaat huomioida, mitä kehon viestien kanssa tulee tehdä. Esimerkiksi:

- "selkäni on ihan väsynyt, joten on aika nousta seisomaan ja käydä hieman kävelemässä tai liikutella selkää".
- "minulla on vatsa kipeä, koska jännitän tätä päivää. Koulussa on tänään erilainen päivä ja usein muutokset arjesta jännittävät minua. Olotilaani voisi auttaa sopiva hengitys- tai rentoutumisharjoitus".

## **Kehotietoisuutta harjoittamalla opit:**

- tunnistamaan kehosi viestejä, kehon asentoa ja kehon toimintaa
- kuinka kehosi ja mielesi ovat yhteydessä toisiinsa
- miten tunteet tuntuvat kehossasi ja millaisia reaktioita ne sinussa aiheuttavat, esimerkiksi lihasjännitystä
- kuuntelemaan omaa kehoasi tietoisella liikkeellä ja sitä kautta opit lisäämään itsetuntemustasi
- tunnistamaan mitä kehossasi tapahtuu. Miten sydämesi sykkii? Miten hengität? Miten vatsasi kurnii? Miten sairautesi/mahdollinen kipusi tuntuu kehossasi?
- Rauhoittamaan mieltäsi ja hyväksymään kehosi sellaisena kuin se on

## ***Kehon skannaus harjoitus***

### **Tehtävä: Mitä kehoni eri osat viestivät?**

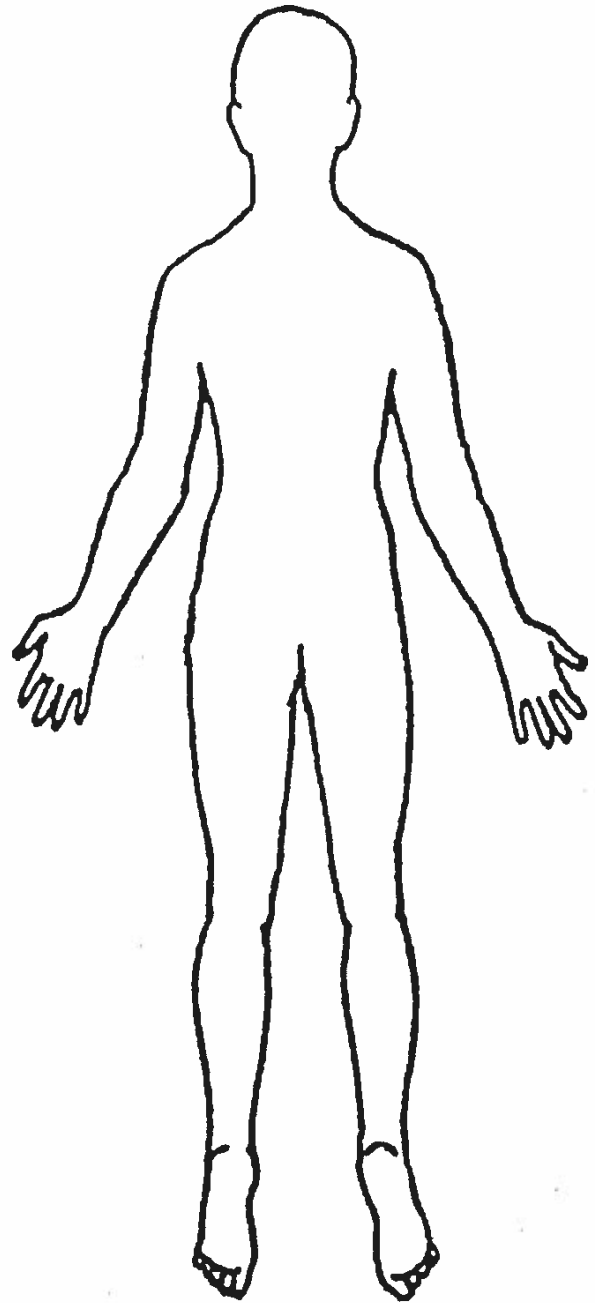
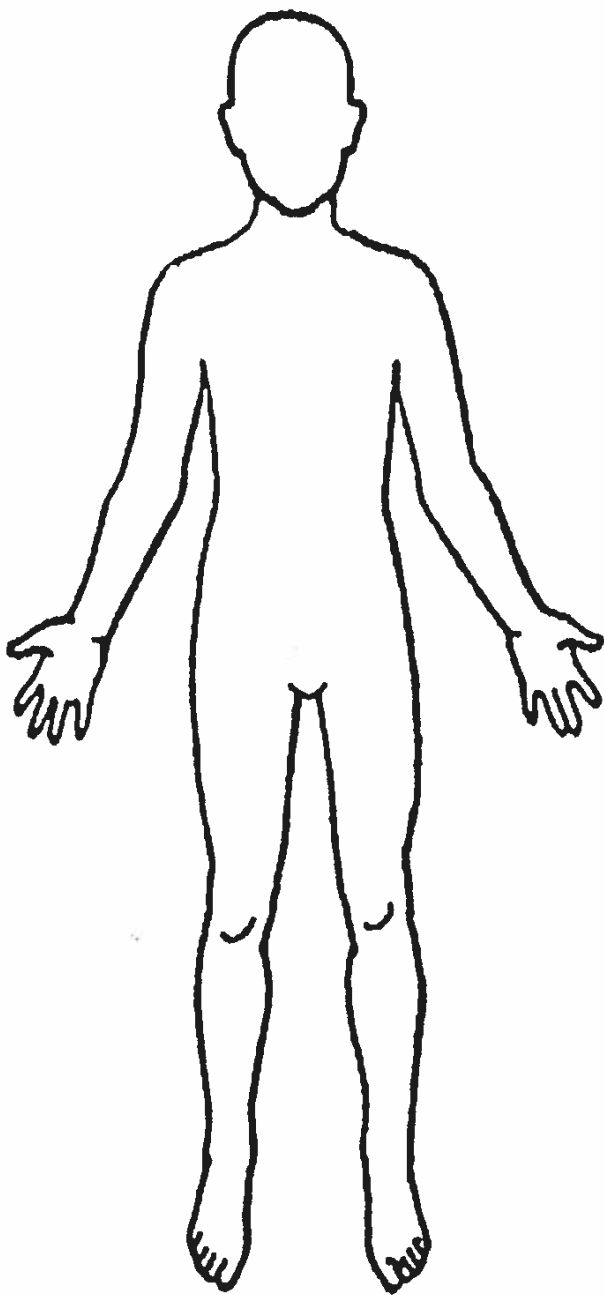
Piirrä ja väritä tunnistamiasi tuntemuksia kehossasi viereisellä sivulle oleviin kehonkuviin. Käytä värejä.

Kirjoita myös ajatuksiasi ja kehosi aistimuksia alla olevaan laatikkoon.



A large, empty rectangular box with an orange border, intended for drawing and coloring body parts. The box is mostly empty, with some faint orange lines extending from the bottom right corner, suggesting a continuation of the drawing area.







## 2 KEHONKUVA

Kehonkuvalla tarkoitetaan käsitystä omasta kehosta. Miltä minä näytän? Miten minä liikun ja toimin? Kuinka voin luottaa kehooni ja kuinka voin käyttää kehoani?

Kehonkuvaan vaikuttaa moni tekijä kuten:

- "selkäni on ihan väsynyt, joten on aika nousta seisomaan ja käydä hieman kävelemässä tai liikutella selkää".
- muistissa olevat kokemuksesi liikkeestä, kosketuksesta ja kehosi reaktioista eri tilanteissa
- muiden antama palaute ja reaktiot

Arvioimme tietoisesti ja tiedostamatta kokemuksia kehostamme. Esimerkiksi lapsella jo pelkkä fyysinen kasvaminen ja nuorella murrosikä muovaavat kehonkuvaa uusiksi. Kehonkuvamme kehittyä ja muuttuu koko elämämme ajan.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään kehonkuvaharjoituksia?**

- Opit hahmottamaan omaa kehonkuvaasi näköaistin ja tuntoaistin avulla.
- Arvostat omaa kehoasi juuri sellaisena kuin se on.
- Ymmärrät, miten kehonkuvaa voidaan aistia tai kokea.

Esimerkiksi:

- Katsoessasi peilistä omaa kuvaasi näet kehon eri osat ja näet itsesi. Onko se sama mitä mielikuvassasi?
- Kosketuksen avulla tunnet oman kehosi rajat. Minkä kokoinen olen?
- unnistat kehosi asennon. Missä asennossa olet juuri nyt?

### **Kehokuvaa harjoittamalla opit:**

- tarkastelemaan käsitystä itsestäsi
- luottamaan kehoosi ja itseesi
- rohkeutta tutustua omiin mahdollisuuksiin käyttää kehoasi
- huomioimaan ja tunnistamaan kehosi eri osia, voimavarojasi ja vahvuuksiasi
- tiedostamaan mahdollisen sairauden tai kivun vaikutukset käsitykseesi omasta kehostasi ja sen toimivuudesta

## Harjoitus

Miten katson itseäni hyväksyvästi. Voit päättää mitä vaatteita käytät harjoitusta tehdessäsi, tai voit tehdä harjoituksen myös alusvaatteilla tai kokonaan ilman vaatteita.

Mene ison peilin eteen ja katso omaa kuvaasi peilistä mahdollisimman neutraalisti ja hyväksyvästi tutkien. Lue alla olevat ohjeet kerran läpi ja sen jälkeen toimi niiden mukaisesti. Tee harjoitus kaikessa rauhassa.

Katso kehoasi rauhassa kehonosa kerrallaan.

Tutki eri kehonosia niin kuin näkisit ne ensimmäistä kertaa.

Samalla kun katselet eri osia, mieti mitä kehonosaa katsot itsestäsi mieluiten, miksi?

Mitä kehonosaa on haastavaa tai erityisen vaikeaa katsoa, miksi?

Älä arvostele itseäsi, tee vain huomioita ja tarkastele kehoasi neutraalisti

### **Harjoitteen purku:**

Kirjoita seuraavalle sivulle laatikoihin ajatuksiasi, tunteitasi ja kehotuntemuksiasi harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Mitä ajatuksia peiliharjoitus sinussa herätti, mitä tunteita tunnistit ja havaitsitko kehossa- si joitain tuntemuksia harjoituksen aikana.

**Tunteet:**

**Ajatukset:**

**Tuntemukset:**



## 3 ASENTO JA LIIKETIETOUS

Asennolla tarkoitetaan ryhtiä. Asento on hyvä, kun se on tasapainossa. Voit tarkastella omaa seisoma-asentoa, istuma-asentoa ja makuuasentoa. Näissä kaikissa asennoissa tärkeää on, että

- sinulla on hyvä ja tasapainoinen kosketus alustaan
- asento on rento, mutta jäntevä
- sinun ei tarvitse tehdä ylimääräistä lihastyötä pysyäksesi asennossa
- asennossa on helppo hengittää ja olla.

Jokaisella meillä on oma **”tapa-asento”**. Asento muokkautuu esimerkiksi erilaisten elämän tapahtumien johdosta tai harrastusten, opittujen tapojen myötä. Asentoon vaikuttavat myös tunteet. Asento voi muuttua hieman muotoaan joka päivä. **Liiketietous** tarkoittaa sitä, että tunnet kuinka kehosi eri osat liikkuvat ja koko kehosi liikkuu. Ihmisen keho tarvitsee liikettä. Liike voi olla pientä tai suurta, hidasta tai nopeaa.

Keskittyessäsi miettimään, miltä liike tuntuu, se vahvistaa kokemustasi omasta kehosta, omasta itsestä, minästä sekä olemassaolostasi. Tietoisuus siitä, miten tekee liikettä omalla kehollaan lisää myös luottamusta omaan liikkumiseen.

Meillä kaikilla on oma tapa kävellä ja kävelytyyliimme vaikuttavat:

- kävelyn nopeus, kävelyn joustavuus, askelten voimakkuus, askelten leveys toisistaan,ylävartalon kiertyminen kävellessä ja käsien heiluttaminen.
- erilaiset tapahtumat elämässämme, harrastukset ja opitut tavat ympäristöstä
- tunteet, jolloin kävely voi muuttua muotoaan tunteiden mukaan, joka päivä tai jopa joka tunti.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään asentoon ja liikkeeseen liittyviä harjoituksia?**

- Osaat löytää ja tunnistaa omalle keholle sopivia asentoja.
- Huomaat ja ymmärrät, että hyvällä ja rennolla asennolla voit mahdollisesti estää tai vähentää kipujasi tai helpottaa liikkumistasi.
- Vahvistat kokemusta itsellesi luonnollisista liikkumisistavoista, kehosta ja itsestäsi.
- Vahvistat luottamusta omaan kehoon, liikkumiseen ja itseesi.

### **Asentoa ja liiketietoutta harjoittamalla opit huomioimaan:**

- asentoasi ja ryhtiäsi eri tilanteissa
- miten kosketat alustaa ja kuinka suuri on se tukipinta millä seisot
- omia tapa-asentojasi
- hengitystäsi eri asennoissa
- omaa kävelyäsi
- miten asentosi muuttuu eri ympäristöissä tai esimerkiksi eri vuorokauden aikana tai kun olet surullinen tai iloinen.
- tietoisien liikkeen avulla kuuntelemaan omaa kehoasi ja sitä kautta lisäät itsetuntemustasi

## **Harjoitus: Keski-asennon hakeminen**

Ota suunnilleen hartioiden levyinen asento ja varmista että alusta on tasainen. Lue harjoituksen ohjeet ensin läpi ja tee sitten harjoitus ohjeiden mukaisesti. Voit myös laittaa kirjan auki eteesi tasolle josta voit lukea ohjetta eteenpäin muuttamatta asentoasi.

Suuntaa huomiosi ja keskittyminen itseesi, omaan kehoosi. Lähde siirtämään painoa päkiöille ja kantapäille (eteen-taakse) muutamia kertoja. Hae hyvä keskiasento niin että paino on jakautunut tasaisesti jalkapohjille. Siirrä painoa seuraavaksi jalan sisä- ja ulkosyrjille muutamia kertoja ja hae taas hyvä keskiasento niin, että paino on jakautunut tasaisesti jalkapohjille.

Koukista ja ojenna polvia muutaman kerran ja hae polville hyvä keskiasento. Kallista lantiota eteen ja taaksepäin. Tee vuorotellen notkoselkä ja suoristettu alaselkä. Hae selälle hyvä keskiasento niin ettei se ole liian notkolla tai suorana. Kierrä koko vartaloa oikealle ja vasemmalle muutaman kerran. Hae tämän jälkeen asentosi niin, että olet mahdollisimman keskellä etkä kiertyneenä erityisesti kumpaankaan suuntaan.

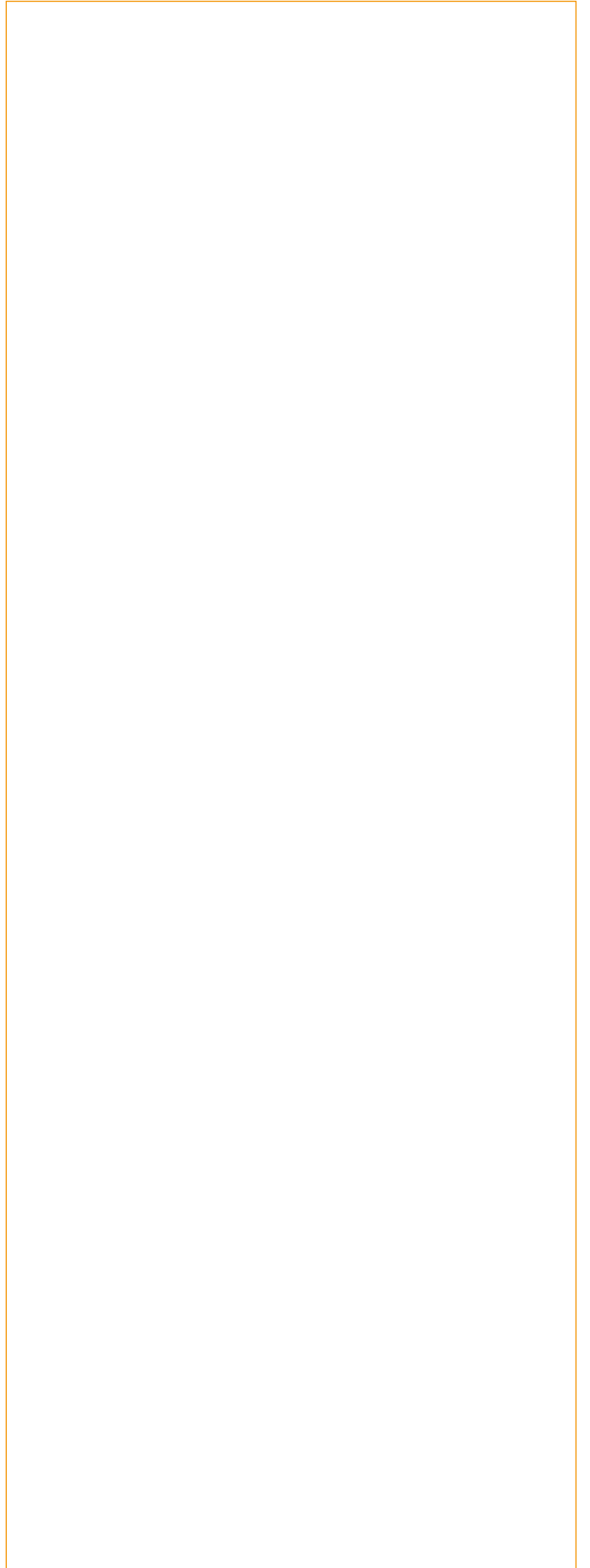
Työnnä olkapäitä eteen ja taakse. Nosta hartiat kohti korvia ja laske takaisin. Toista muutama kerta ja hae hartioille hyvä keskiasento. Työnnä leukaa eteen ja taakse sekä kierrä päätä puolelta toiselle katsoen oikean ja vasemman hartian yli. Hae päälle hyvä keskiasento. Huomioi hengitys ja muista tämä asento.

Ravistele ja siirry itsellesi tyypilliseen asentoon (tapa-asento) jossa yleensä seisot. Pysähdy huomioimaan hengitystäsi.

### **Harjoituksen purku:**

Piirrä ensimmäiseen laatikkoon hahmo itsestäsi harjoituksen alussa ja toiseen laatikkoon harjoituksen päätteeksi. Käytä värejä kuvaamaan mitä tuntemuksia tunnistit kehossasi harjoituksen aikana. Nimeä kuvaamasi värien tuntemukset ja kirjoita myös ne sivulle. Vertaile laatikon kuvia ja kirjoita ylös mitä ajatuksia ne sinussa herättävät.







## 4 KOSKETUS

Kosketus:

- lisää kehotietoisuutta,
- rauhoittaa ja rentouttaa, vähentää stressiä
- lievittää ahdistusta niin lapsilla kuin aikuisilla
- tuo turvallisuuden tunnetta
- lievittää kipua

Kosketuksen tuomaa turvallisuuden tunnetta pidetään erityisen tärkeänä: ihminen tarvitsee kosketusta koko elämänsä ajan, vauvasta vanhuuteen. Rauhoittavan kosketuksen tulee olla voimakkuudeltaan kevyt painallus, sellainen, että ihon väri hieman muuttuu. Rytmiltään toistuva, ei liian nopea eikä liian hidaskäyttö 3–10 cm sekunnissa. Tällaisen kosketuksen on todettu lisäävän luottamusta ja tuottavan mielihyvää.

Kosketuksen voimasta elimistön neurofysiologinen tila muuttuu. Kun lihaksia rentoutetaan sivelyhieronnalla, oksitosiinin erityis hypotalamuksesta kasvaa. Oksitosiini vaimentaa stressihormoneja tuottavien aivoalueiden toimintaa, nostaa kipukynnystä, lievittää ahdistusta. Hieronta lisää myös keskushermoston omien opioidien, rentouttavien aineiden eritystä.

Konkreettiseen kosketukseen ei ole aina mahdollisuutta, koska ei ole läheisiä tai ei halua tai on vaikea päästä toista lähelle. Jos koskettamiseen liittyvät kokemukset ovat olleet itselle negatiivisia tai jopa traumaattisia, voi olla vaikea luottaa toisen kosketukseen ja ottaa sitä vastaan silloinkin, kun toinen haluaa koskettaa hyvää tarkoittaen.

Kosketus voi olla konkreettista tai abstraktia:

- Konkreettinen kosketus voi tapahtua suoraan iholta iholle tai jonkin välineen esimerkiksi pallon avustuksella.
- Abstrakti kosketus on eräänlaista psyykkistä koskettamista, johon voi liittyä esimerkiksi kokemus läheisyydestä, kuulluksi tulemisesta, hyväksytyksi tulemisesta, lohdun saamisesta, hyväksyvistä katseista tai myönteisistä odotuksista.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään harjoitteita, joissa käytetään kosketusta?**

- Opitaan ymmärtämään kosketuksen merkitys.
- Saadaan kokemus siitä miltä tuntuu luotettava ja rauhoittava kosketus.
- Saada kokemusta rauhoittavan koskettamisen ja sivelyhieronnankäytön tekemiseen.

### **Kosketuksen hyödyntämistä ja hyväksymistä harjoittamalla opit:**

- hahmottamaan ja sietämään luotettavaa kosketusta
- koskettamaan luottamusta ja rauhoittumista edistäen
- rentoutumaan
- tiedostamaan kehosi osia ja oman kehosi rajoja.

## ***Itsensä rauhoittaminen:***

Keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kun keho rauhoittuu, mielikin voi rauhoittua. Hoivaavan ja lämpimän kosketuksen kautta keho reagoi erittämällä oksitosiinia. Se saa olomme tuntumaan turvalliselta ja rauhoittaa mieltä vähentämällä pelkoa ja ahdistusta sekä lisäämällä myötätuntoa ja yhteyden tunnetta toisiin. Oksitosiinia alkaa erittyä kun halaamme tai kosketamme toista ihmistä tai itseämme. Myös lemmikin silittäminen saa kehossa aikaan saman reaktion. Ainutlaatuista keho-mieli yhteydessä on se, että jos pystyt mielikuvissasi halaamaan takoskettamaan toista, myös se voi saada kehossa oksitosiinin virtaamaan.

Iho on herkkä elin ja itsensä silittäminen voi joskus olla nopea apu ahdistaviin tunteisiin. Voit kokeilla erilaisia tapoja rauhoittaa itseäsi kosketuksen kautta. Ota itsellesi ensiksi aina asento jossa koet olosi turvallisiksi. Sulje tarvittaessa silmät jos se helpottaa rauhoittumista. Kokeile alla olevia harjoituksia eri tilanteissa. Halutessasi voit yhdistää harjoitukseen myös lempeät ajatukset itsestäsi jotka lisäävät oksitosiinin vaikutusta.

Laita käsi sydämesi päälle ja tunne kehon lämpö kätesi alla. Anna kehon rauhoittua. Laita käsi toisen käden päälle ja anna kehosi rauhoittua. Silitä toisella kädellä käsivarttasi rauhallisesti, tasaisin vedoin. Anna kehon rauhoittua. Hiero vartalovoidetta kehoosi tai pelkästään käsiisi.

Seiso ja kiedo kädet ympärillesi. Keskity hengitykseesi ja aina sisäänhengityksellä anna käsien luoda tilaa ja uloshengityksellä halaa itseäsi.

### **Purkuna:**

Kirjoita viereisen sivun ajatuspilviin ajatuksiasi eri kertojen vaikutuksesta kehoosi ja mieleesi. Voit myös kirjoittaa ylös tilanteen jossa teit harjoitusta tai koit harjoituksen itsellesi hyödyllisenä. Havaintolaatikot harjoitteen eri kertojen vaikutuksista. Yksi pilvenhattara ensimmäisille ajatuksille. Toinen eri kertojen havaitsemiselle ja ajatuksille jne.





## 5 REVIIRI, RAJAT

Reviiri on jokaisen oma henkilökohtainen tila. Käsitys siitä, kuinka lähelle toinen ihminen voi tulla ilman, että se tuntuu epämiellyttävältä. Tähän vaikuttaa aina myös se, onko henkilö tuttu vai vieras ja tilanne tuttu vai itselle vieras.

Keskimääräiset suomalaisen kulttuurin mukaiset reviirialueet voidaan jakaa neljään kategoriaan:

- 0–44 senttimetrin päähän päästetään hyvin läheiset ihmiset, joita voidaan halata ja koskettaa.
- 45–120 senttimetrin päähän kehosta päästetään ystävät.
- Noin kahden metrin etäisyys on hyvä, kun keskustellaan vieraiden ihmisten kanssa.
- Yli kolmen ja puolen metrin etäisyys voidaan tarvita silloin kun on kyse julkisesta esiintymisestä esimerkiksi kun olet kuuntelemassa sinulle vieraan henkilön/opettajan luentoa.

Toiset meistä eivät koe omaa reviirirajaa ollenkaan. Tällöin ihminen kokee, että kaikki saavat tulla itseä hyvin lähelle tai itse menee hyvin lähelle toisia, esimerkiksi satunnaisten tuttavien osalta käyttää yllä kuvattua yleisesti läheisille tarkoitettua reviiriä. Toisilla saattaa oma reviirialue saattaa olla erittäin suuri.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään reviiriin rajoihin liittyviä harjoituksia?**

- Opitaan tunnistamaan oman ja toisten ihmisten reviirien kokoja ja omia psyykkisiä ja fyysisiä rajoja
- Opitaan huomioimaan kuinka erilaisia eri ihmisten reviirit ja rajat voivat olla.
- Opitaan huomaamaan, kuinka reviirin kokoon ja rajojen pitämiseen vaikuttaa myös kulttuurisellakin tilanteessa vallitsevat tunteet.
- Saadaan rohkaisua siihen, että uskalletaan sanoa ei, kun toinen tulee liian lähelle omaa reviiriä tai ylittää omia psyykkisiä ja fyysisiä rajoja. Oman henkilökohtaisen alueen puuttuessa tai sen ollessa liian suuri voidaan pohtia reviirin merkityksellisyyttä ja miettiä, miten voisi tukea omaa ja muiden hyvinvointia huomioimalla omaa ja muiden reviirin ja rajojen tarvetta.

### **Reviiriä harjoittamalla opit:**

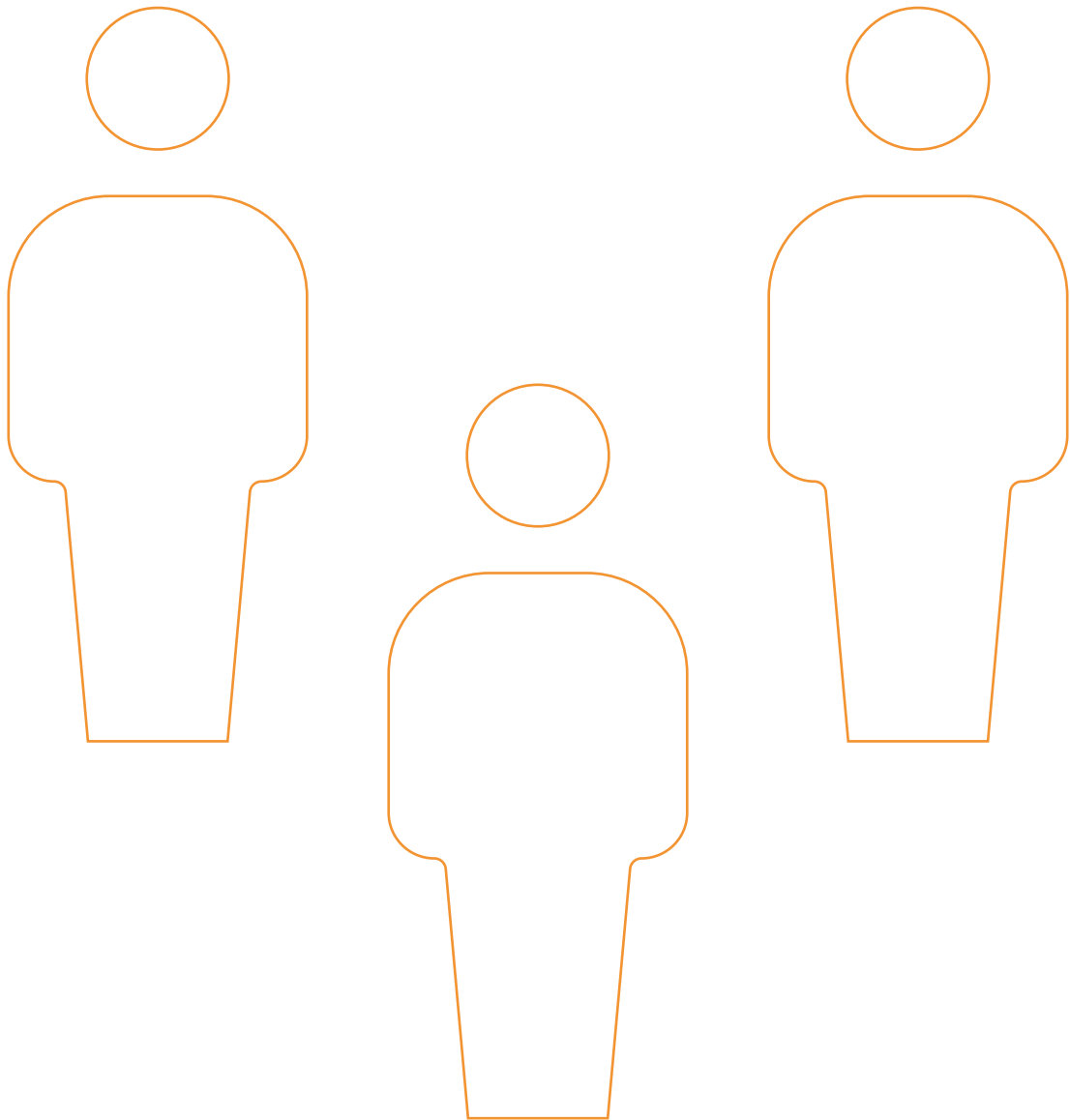
- - tunnistamaan oman reviirisi ja löytämään omia fyysisiä ja psyykkisiä rajojasi
- - arvostamaan omaa itseäsi, reviiriäsi sekä rajojasi
- - uskallat sanoa ei, jos toinen tulee sinun reviirillesi tai ylittää sinulle tärkeitä rajoja
- - huomioimaan jos itse ylität toisen reviirin tai rajat

## Harjoitus:

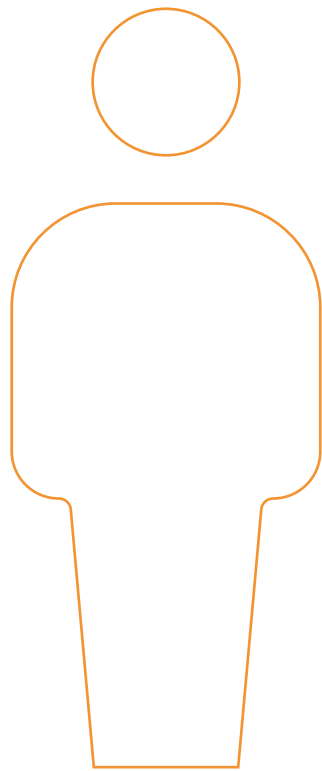
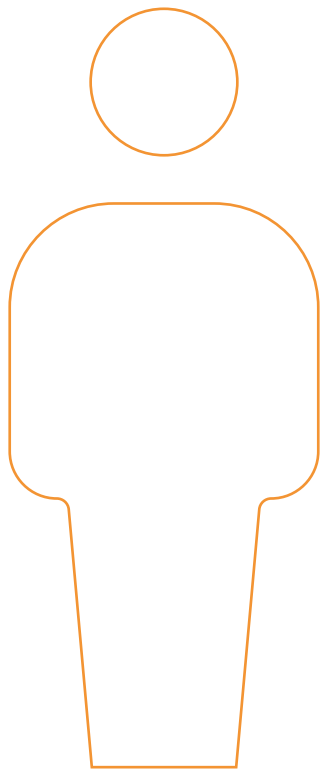
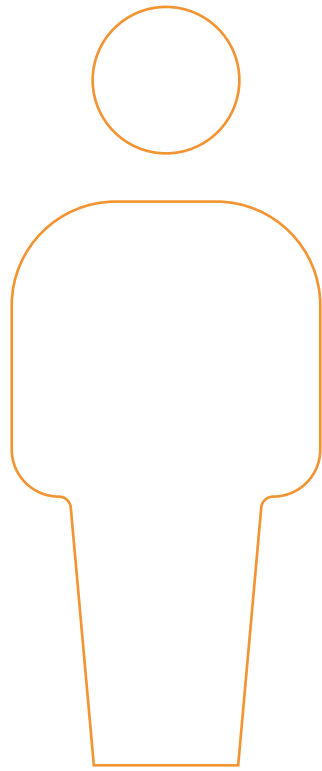
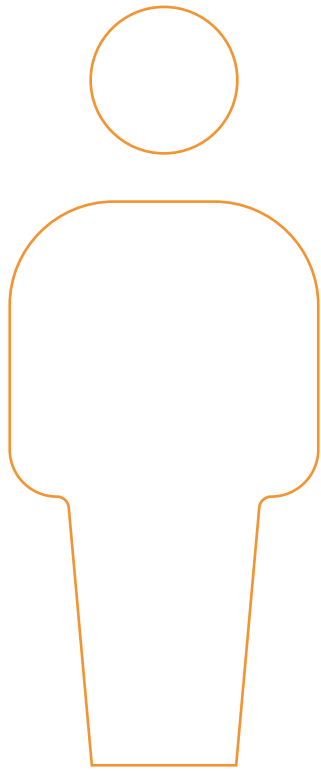
Aukeamalla on piirrettyä seitsemän eri ihmishahmoa jotka jokainen edustavat yhtä perustunnetta. Piirrä jokaisen hahmon kohdalle oma suojamuurisi kyseisestä tunteesta. Piirrä sellainen suojamuuri, mikä kuvaa sitä tunnetta, kuinka suojattuna haluaa tuota tunnetta kokiessaan olla suhteessa toisiin. Kuinka haluaa piilottaa tuon tunteen tai olla näyttämättä sitä muille. Suojamuuri on siis vertauskuvallinen reviiiri. Mieti jokainen tunne siitä näkökulmasta oletko vieraan vai tutun ihmisen kanssa ja piirrä suojamuuri sen mukaan. Voit myös kirjoittaa viereen ajatuksiasi, minkälainen muuri olisi jos henkilö olisikin eri kuin se jonka valitsit.

### Purku:

Viha, pelko, ilo, häpeä, inho, suru, hämmästyminen.









## 6 HENGITYS

Hengitys kuuluu elimistömme automaattisiin toimintoihin, kuten verenpaine, sydämen lyönnit ja ruoansulatuksemme. Näihin meidän ei tarvitse tavallisesti kiinnittää mitään huomiota, vaan nämä toiminnot toimivat tahdosta riippumatta emmekä voi niihin vaikuttaa. Hengitys on kuitenkin autonomisen hermoston poikkeus ja voimme sitä tahdonalaisesti säädellä. Esimerkiksi jännittävässä tilanteissa, jossa normaalisti sympaattinen hermosto aktivoituu, voimme rauhallisella ja tietoisella hengityksellä aktivoida parasympaattisen hermoston toimintaa ja näin rauhoittaa esimerkiksi sydämen sykettä ja rentouttaa kehoa.

Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Niillä on vastakkaisia vaikutuksia kehomme toimintaan. Sympaattinen hermosto toimii esimerkiksi jännittävässä tilanteissa tai nopeaa toimintaa vaativissa tilanteissa. Tällöin hengitys kiihtyy ja voi olla katkoista, sydämen syke nopeutuu, ruoansulatus hidastuu. Parasympaattinen hermosto toimii, kun rentoudumme, esimerkiksi lukiessamme kirjaa, nauraessamme hyvässä seurassa, saunoessamme, liikkuessamme, musiikkia kuunnellessamme, nukkuessamme. Tällöin hengitys rauhoittuu, sydämen syke hidastuu ja ruoansulatus nopeutuu.

Harjoitellessamme oman hengityksen tiedostamista ja siihen vaikuttamista, meidän on hyvä tietää, miten hengitys tapahtuu. Hengitys tapahtuu lihasten avulla, joista tärkein on pallea. Sisäänhengityksen aikana pallea painuu alaspäin, jolloin voi huomata vatsan hieman pullistuvan ja keuhkot täyttyvät ilmalla. Uloshengityksen aikana pallea rentoutuu ja vatsaontelon paineen vaikutuksesta, se palautuu takaisin ylöspäin ja keuhkot tyhjenevät.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään hengitysharjoituksia?**

- Opitaan itse vaikuttamaan oman kehomme reaktioihin.
- Saadaan hengityksen avulla keinoja rauhoittaa mieltämme.
- Opitaan hyödyntämään hengitystä erilaisissa haastavissa vuorovaikutustilanteissa.

### **Hengitystä harjoittamalla opit:**

- tiedostamaan omaa hengitystäsi ja siinä tapahtuvia muutoksia eri tilanteissa
- erilaisia keinoja vaikuttaa omaan hengitykseesi, kehoosi ja ajatuksiisi
- hyödyntämään hengitystäsi eri tilanteissa itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena
- rentoutumaan hengitystä apuna käyttäen

## **Harjoitus 1: Hissihengitys**

Hengitä keuhkot täyteen ikään kuin nostaisit hissin ensin ylimpään kerrokseen. Sitten päästä vähän ilmaan ulos, hissi tulee yhden kerroksen alaspäin. Pysähdy. Seuraavaksi ihan pieni sisäänhengitys, jolloin hissi nytkähtää taas liikkeelle. Päästä ilmaa ulos ja hissi laskeutuu seuraavaan kerrokseen. Näin jatketaan, kunnes puhallat kaiken ilman ulos keuhkoista eli hissi on kokonaan alhaalla tai jopa alempana mistä lähdit liikkeelle.

### **Purku:**

Pystyinkö keskittymään harjoituksen aikana omaan kehoon? Pystyinkö unohtamaan mielessä pyörivät ajatukset (mieltä painavat ajatukset, stressin, jännityksen)? Minkälaisia aistimuksia tai tuntemuksia huomasit kehossasi? Oliko joku kehon osa erityisen jännittynyt tai rento? Mitä ajatuksia harjoitus sinussa herätti? Mitä tunteita harjoitus sinussa herätti?

## **Harjoitus 2: Peukkuhengitys**

Voit tehdä harjoituksen eri tilanteissa ja asennoissa. Keskitä ajatuksesi hengitykseen. Hengitä omaan tahtiisi ja lähde nostamaan joka sisäänhengityksellä peukaloasi. Voit nostaa sormea korkealle ylös, vain hieman alustasta tai pelkästään mielikuvana mielessäsi. Uloshengityksellä peukalo palautuu takaisin alustaa vasten. Käytä molemman käden peukaloita yhtä aikaa.

Kun harjoitus on tullut tutuksi, voit halutessasi myös kokeilla muuttaa sitä niin että käyt läpi kaikki sormet yksi kerrallaan läpi. Sisäänhengityksellä sormi nousee, uloshengityksellä laskee.

### **Purku:**

Pystyinkö keskittymään harjoituksen aikana omaan kehoon? Pystyinkö unohtamaan mielessä pyörivät ajatukset (mieltä painavat ajatukset, stressin, jännityksen)? Minkälaisia aistimuksia tai tuntemuksia huomasit kehossasi? Oliko joku kehon osa erityisen jännittynyt tai rento? Mitä ajatuksia harjoitus sinussa herätti? Mitä tunteita harjoitus sinussa herätti?



## 7 RENTOUTUMINEN

Rentous ja jännitys ovat ihmisen luonnollisia olotiloja, joiden säätely on normaalisti automaattista. Joskus kuitenkin jännittämisen ja rentouden säätely voivat vaikeutua, jolloin esimerkiksi rentoutuminen on vaikeaa.

Rentoutuminen on vapautumista fyysisesti ja psyykkisesti jännityksestä. Joskus liiallinen jännitys voi estää rentoutumisen. Oireet ovat aina yksilöllisiä ja on tärkeää oppia tunnistamaan jännityksen aiheuttamat reaktiot omassa kehossa. Kun tulee tietoiseksi oman kehon tuntemuksista, on mahdollisuus opetella hallitsemaan niitä ja oppia rentoutumaan.

Rentoutumisen seurauksia ovat hyvä mieli, rauhoittuminen, virkistyminen, keskittymiskyvyn paraneminen, myönteisyys, tasapainoisuus ja jännittyneisyyden väheneminen. Lisäksi lihakset rentoutuvat, hengitys tasaantuu, verenkierto vilkastuu, lämmön tunne kehossa ja mahdollisten kipujen lieventyminen.

Jännityksen aiheuttamia seurauksia voivat olla sydänoireet, vatsaoireet, lihaskireys, ihottuma, päänsärky, nielemis- ja puhevaikeudet, huimaus, vapina. Oireina voi esiintyä myös ahdistuksen tunne, ärtyisyys, keskittymisvaikeus, levottomuus ja unettomuus.

Rentoutuminen on taito, jonka voi oppia ja jota on hyvä aktiivisesti harjoitella. Rentoutumistilan saavuttamisen tärkein edellytys on keskittyneisyyden olotila.

Huomioi rentoutumista edistäessäsi:

- Tila on turvallinen ja rauhallinen ja siellä on helppo olla.
- Poista mahdolliset ympäristöstä tulevat ääni- ja valoärsykkeet. Esimerkiksi hämärän valaistuksen on todettu edistävän rentoutumista.
- Kiinnitä rentoutumisessa huomiota rentoutusasentoon, esimerkiksi mukava istuma-asento tai makuuasento.
- Muista, että tärkein sisäinen edellytys rentoutumiselle on ihmisen oma motivaatio ja suhtautuminen rentoutumiseen.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään rentoutusharjoituksia?**

Rentoutuneen ihmisen keho toimii optimaalisesti, oppiminen ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat helpompaa. Yleensä on niin, että mitä useammin tekee rentoutumisharjoituksia, sitä helpommin ja nopeammin rentoutuneisuuden tilan oppii saavuttamaan.

### **Rentoutumista harjoittamalla opit:**

- tunnistamaan jännityksen kehossasi
- erilaisia tapoja rentoutuaksesi ja saat keinoja jännityksesi hallintaan
- hellittämään ja luottamaan
- kohtaamaan aidosti itsesi ja muut.

## **Harjoitus: Oma turvapaikkani**

Tässä harjoituksessa kuvitellaan itselle mieluinen ja turvallinen paikka. Turvapaikkaan voit haakeutua ajatuksissasi aina silloin, kun olo tuntuu vaikealta. Turvapaikkaa kannattaa kuvitella myös silloin, kun olo on parempi. Siten mielikuvan aktivoiminen aivoissa on tarpeen tullen helpompaa.

Mitä yksityiskohtaisemmin pystyt kuvittelemaan turvapaikan, sen parempi. Näin aivosi oppivat yhdistämään turvapaikan turvallisuuden ja rauhan tunteeseen.

Kuvittele mielessäsi turvapaikka. Se voi olla jokin todellinen fyysinen paikka, jossa olet käynyt, tai sitten voit kuvitella mielessäsi haluamasi turvapaikan. Sulje silmäsi.

Anna kuvan turvapaikasta tulla mieleesi. Pidä kuvaa mielessäsi sanojen tai ajatusten sijasta. Jos mahdollista, voit pyytää jonkun lukemaan harjoituksen sinulle tai voit lukea sitä rivi kerrallaan ja sen jälkeen aina sulkea silmäsi ja pysähtyä tuon mielikuvan äärelle.

Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia, ja kuvaile niitä itsellesi.

- Miltä turvapaikassasi näyttää?
- Millaisia valoja ja värejä siellä on?
- Miltä turvapaikassa tuoksuu?
- Onko siellä lämmintä vai viileää?
- Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa?
- Kuuluuko turvapaikassa jonkinlaista rauhoittavaa ääntä?
- Käytä kaikkia aistejasi turvapaikan kuvailuun mielessäsi.
- Nauti turvapaikan tuomasta rentouttavasta olostasi.
- Avaa silmäsi.

Piirrä viereiselle sivulle kuva turvapaikastasi ja kirjoita laatikoihin mitä kaikkia eri aistimuksia tunsit harjoituksen aikana.







## 8 TUNTEET

Tuntemme jatkuvasti erilaisia tunteita, välillä ne tuntuvat voimakkaampina ja välillä laimeampina. Kaikki tunteet näkyvät tai tuntuvat kehossa. Tunteiden tehtävänä on ”tuupia” meitä toimintaan.

Tunnekokemus voidaankin määrittää kehon reaktioiden pohjalta. Reaktiot ovat tahdosta riippumattomia, ja siksi emme voi niitä estää niitä. Kasvojen ilmeitä voi yrittää tietoisesti kontrolloida, mutta sekin on huomattavan vaikeaa. Tunteet tulevat ja menevät, ne muuttuvat jatkuvasti. Eri tunteet ilmenevät kehossa eri tavoilla. Esimerkiksi:

- Pelossa syke kiihtyy ja verenpaine nousee. Säikähtäessä iho menee kananlihalle ja pelätesä pyöryttää ja oksettaa. Koko keho voi vapista.
- Inhon tunteessa syke laskee ja syljen erityys lisääntyy ja ruoansulatus kiihtyy.
- Vihan tunteessa sydämen syke kiihtyy ja verenpaine nousee. Suuttuessa koko keho vapisee. Viha tunnetaan voimakkaimmin rinnassa ja silmissä, kehon yläosassa. Kädet pusertuvat helposti nyrkkiin, sydän hakkaa rinnassa ja leuat pureutuvat yhteen.
- Ilo tunnetaan usein suun alueella hymynä ja nauruna ja usein koko kehossa keveytenä. Ilo rentouttaa koko kehoa.
- Suru heikentää toimintaa ja aktiivisuutta etenkin raajoissa. Suru koetaan voimakkaimmin alakasvoissa ja rinnassa sydämen kohdalla.

Tunne-elämykset saattavat olla voimakkaampia henkilöillä, jotka ovat herkkiä kehostaan tuleville ärsykeille. Ihmisten välillä on eroja siinä, kuinka voimakkaasti autonominen hermosto reagoi erilaisissa tunnetiloissa. Herkästi kehollaan reagoiviin myös esimerkiksi musiikki ja kosketus vaikuttavat voimakkaasti. Vanhoilla ihmisillä reaktiot eivät ole niin voimakkaita kuin nuoremmilla.

### **Miksi SomeBodyssa tehdään tunteisiin liittyviä harjoituksia? Opitaan**

- tunnistamaan tunteita kehollisina tuntemuksina ja aistimuksina
- tunnistamaan omia tunteita tutussa ja vieraammassa ympäristössä
- tunnistamaan ja tiedostamaan toisten tunteita
- hyväksymään ja sietämään tunteita ja niiden monimuotoista ilmenemistä, yhteyksiä ajatuksiin ja kehon tilaan
- että tunteita voi ymmärtää, rauhoittaa ja vahvistaa
- ilmaisemaan, sanoittamaan tunteita rakentavasti muille.

### **Tunnetaitoja harjoittamalla opit:**

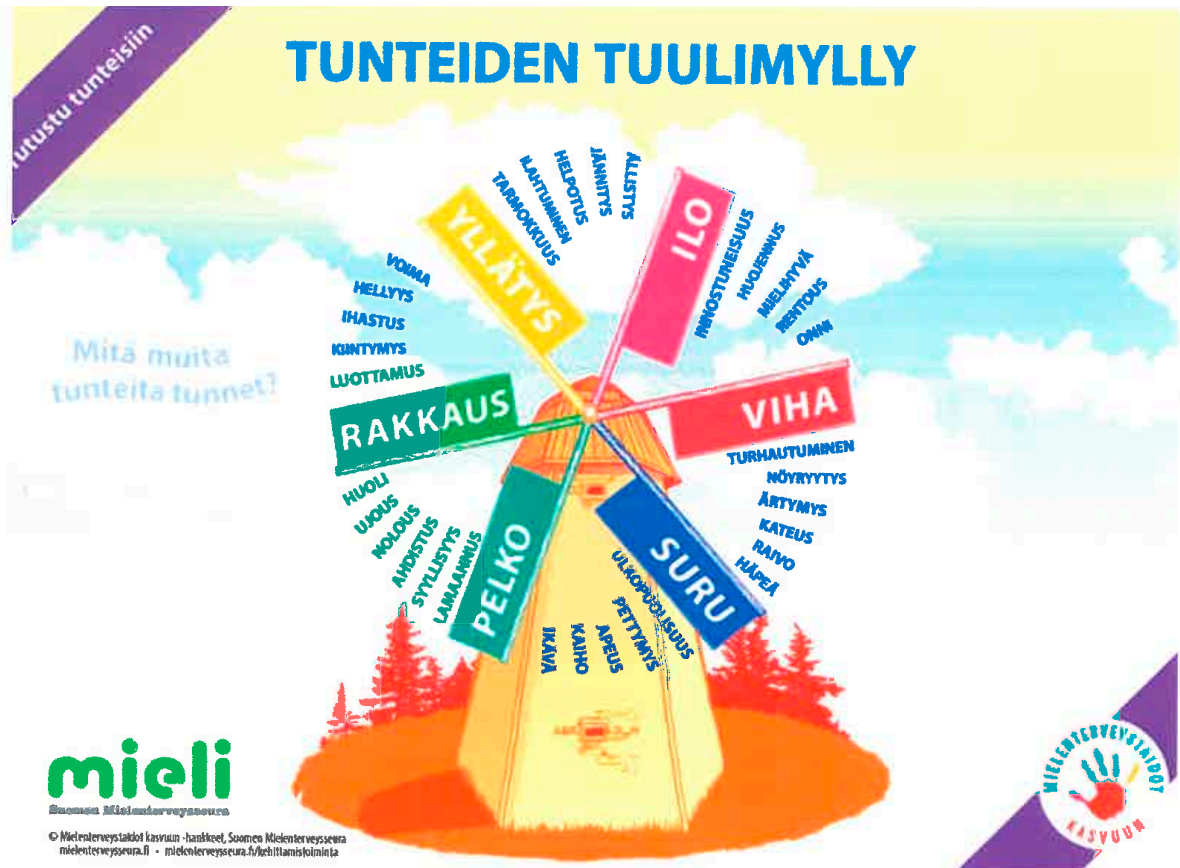
- omia ja toisten tapoja reagoida kehollisesti erilaisiin tunteisiin
- ymmärrät tunnekokemusten vaihtelevuutta ja niiden liittymisen omiin ajatuksiisi ja kehon tilaan
- tiedostat tunteiden kokemisen, tunteiden sietämisen, tunteiden tutkimisen ja tunnesäätelyn merkityksen
- hyväksymään omat tunteet osana itseä ja omia kokemuksia
- tietoisesti ilmaisemaan ja ohjaamaan tunteita

## Harjoitus:

Tunteiden tuulimyllyn avulla tunteiden listaaminen 3 vrk aikana ja missä osassa kehoa esim viimeisen kolmen vrk tunteet tuntuvat. Näiden eri tunteiden värittäminen/piirtäminen kehonkuvaan. Tunteiden nimeäminen ja sijoittaminen.

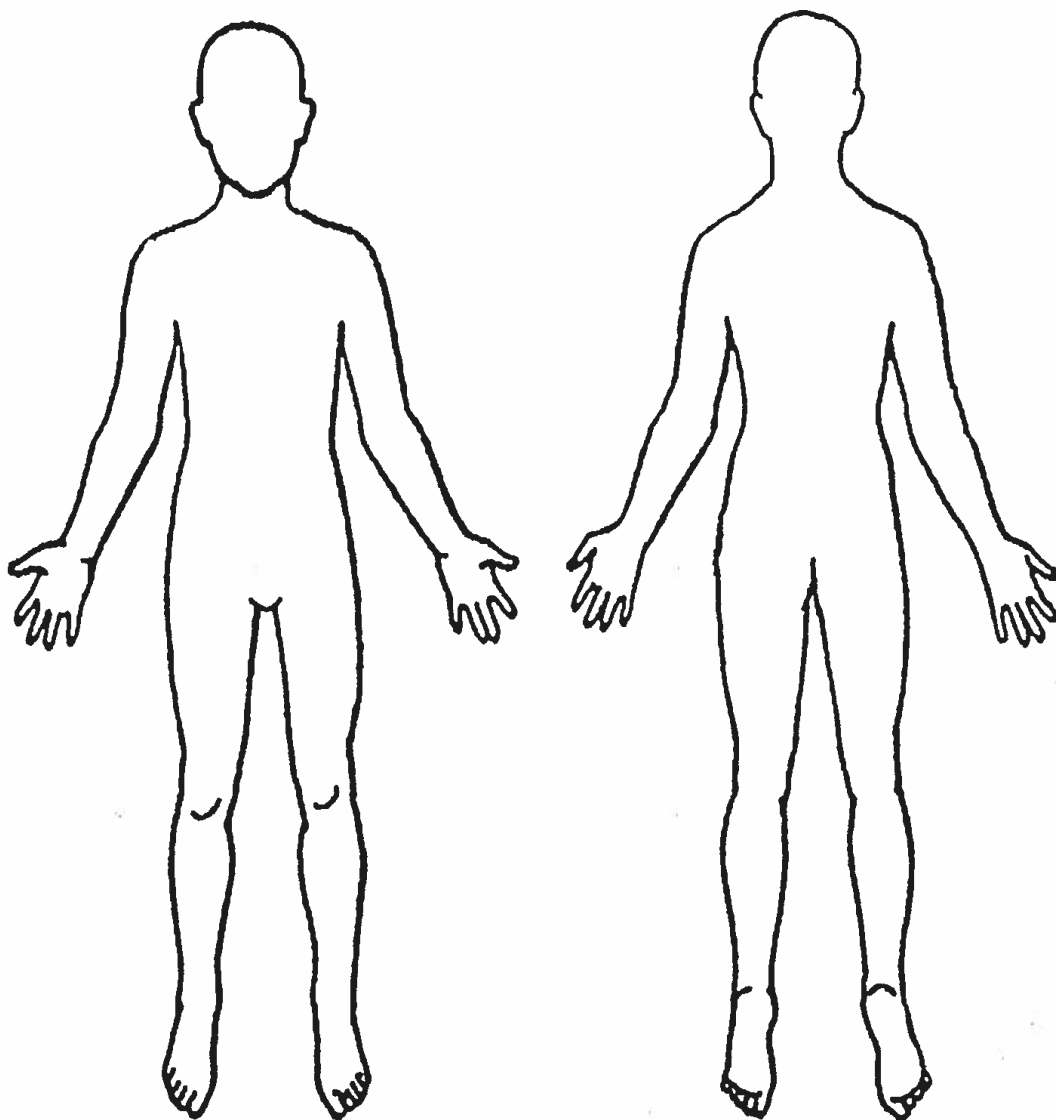
## Harjoitus:

Ympyröi tunteiden tuulimyllystä kaikki tunteet joita tunnistat itselläsi olleen viimeisen 3vrk aikana. Voit myös kirjoittaa lisää eri tunteita joita ei ole kirjattuna tuulimyllyyn. Valitse joka tunteelle eri väri.



**Purku:**

Piirrä kehonkuviin tunnistamasi tunteet sellaisena kuin koet että ne tuntuvat kehossasi. Käytä jokaiseen tunteeseen siihen valitsemaasi väriä. Voit ensin värittää tunteen samalla värillä.





# 9 VUOROVAIKUTUS

## **VOIMAVAROJA VAHVISTAVA TUKI JA SOSIAALISTEN TAITOJEN EDISTÄMINEN**

Ihmisen kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille on äärettömän tärkeää, että kokee itsensä rakastetuksi, merkitykselliseksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Tämä kokemus ja sen kehittyminen tapahtuu aina suhteissa toisiin ihmisiin jossa perustarpeenamme ovat kuulluksi tuleminen ja kuuluminen johonkin.

Turvallisella ja hyväksyvällä vuorovaikutusympäristöllä on kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeä merkitys lapsuudessa. Näiden varhaisten kokemusten on sanottu muovaavan olennaisesti luonteenomaisia tapojamme olla suhteessa toisiin, luottaa toisiin ja tulla toimeen vaihtelevien tunteiden kanssa.

Uusi aivotutkimus osoittaa, että vuorovaikutussuhteissa on myöhemminkin mahdollista saada rakastetuksi tulemisen, merkityksellisyyden, turvallisuuden, hyväksymisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Erityisesti kokemuksia siitä, että kuuluu johonkin ja on arvokas, tärkeä omana itsenään. Näiden kokemusten kautta jokaisella on mahdollisuus kehittää uusia tapoja olla tunne- ja luottamussuhteessa toisiin.

Sosiaalisissa tilanteissa vastavuoroinen viestintä on välttämätöntä. Sen aikana luodaan yhteyksiä, viestitään ja saadaan palautetta. Ihminen kehittyy – peilaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan – toisen ihmisen avulla. Vuorovaikutustilanteessa osapuolten tarpeet, voimavarat ja maailmankatsomus voivat olla viestintää tukevia tai estäviä tekijöitä.

### **Miksi Somebodya tehdään yhdessä muiden kanssa?**

- saadaan rakentavia ja positiivisia kokemuksia toisten kanssa toimimisesta ja vuorovaikutuksesta
- saadaan kokemuksia turvallisesta ja luottamuksellisesta ympäristöstä, jossa kukin voi olla oma itsensä ja toimia oman uskalluksensa puitteissa
- saadaan kokemuksia omasta merkityksestä ryhmän jäsenenä
- harjoitellaan hyvää ja rakentavaa tunteiden ja ajatusten sanoittamista, ilmaisua ja sosiaalista vuorovaikutusta muiden kanssa
- opitaan tiedostamaan ja näkemään omat ja muiden ryhmäläisten vahvuudet ja voimavarat, erilaisia ja samanlaisia kokemuksia, ja huomaamaan, että kaikilla on omanlaisia näkökulmia, voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ovat tärkeitä ja arvokkaita
- opitaan myötätuntoista suhtautumista itseän ja muihin: huomioimaan ja kuuntelemaan muita, muiden näkökulmia ja erilaisia tarpeita.

### **Vuorovaikutustaitoja harjoittamalla opit:**

- sanoittamaan omia tunteitasi, ajatuksiasi ja tavoitteitasi
- jakamaan omia kokemuksiasi ja kuulemaan toisten kokemuksia
- ymmärtämään vertaisryhmän tuen merkityksen, tärkeyden ja voiman
- peilaamaan omia ajatuksiasi ja näkökulmiasi
- tunnistamaan omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi
- huomaamaan jokaisen ainutlaatuisuuden
- huomaamaan myötätuntoisen suhtautumisen ja toisten kuulemisen tärkeyden.
- jakamaan ja vastaanottamaan vahvistavaa ja voimauttavaa palautetta

## Harjoitus: Hämähäkin verkko

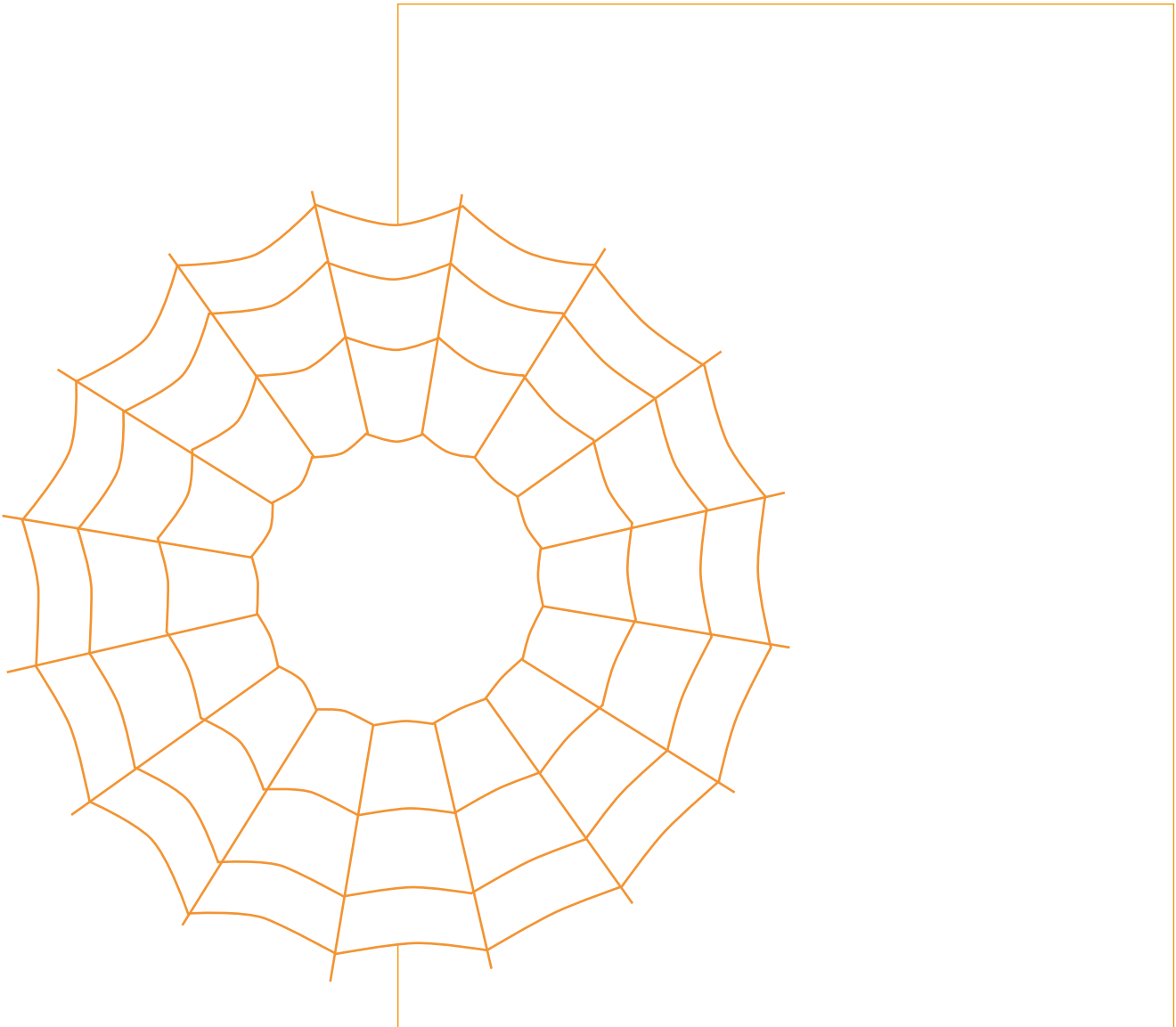
### Ohjeet:

Piirrä itsesi hämähäkin verkon keskelle. Mieti tilanteita viikon ajalta jossa olet ollut vuorovaikutuksessa eri ihmisten kanssa. sijoita nämä ihmiset hämähäkin verkkoon sopivalle etäisyydelle itsestäsi sen mukaan kuinka läheisiksi nämä ihmiset koet elämässäsi.

### Purku:

Mieti, miten toimin näissä eri tilanteissa. Missä tilanteessa toimin mielestäni parhaiten, sosiaalisesti taitavimmin.

Kysymys: kirjoita mitä tunteita, ajatuksia tai aistimuksia tehtävän tekeminen sinussa herätti?





# MINÄKÄSITYS

SomeBodyn keskiössä olevan minäkäsityksen työstämisen sekä kuinka tunteet, ajatukset ja kehoistimukset vaikuttavat meihin, käsityksemme itsestämme ja osaamiseemme ja kuinka ne vaikuttavat meidän toimijuuteen eri tilanteissa.

Konkreettinen ryhmäohjauksen toteutus on perustunut SB-menetelmästä ns. minäkäsityksen nelikenttä-harjoitukseen, jossa osallistujat tunnistavat ja työstävät itsestään sosiaalisen, fyysisen, emotionaalisen ja akateemisen minäkäsityksen vahvuuksia ja voimavaroja ratkaisukeskeisenä prosessina. Harjoituksen tavoitteena on ollut herättää opiskelijoiden ajatuksia omasta toimijuudesta, motivaatiosta ja käsityksestä itsestään opiskelijana ja tulevilla uralla. Lisäksi ryhmätoteutuksen tavoitteena on vertaisten kautta kuulla muiden käsityksiä itsestään ja vahvuuksistaan, mutta myös ajatuksia haastavista taidoista ja sen tuomista tunteista ja kehoistimuksista.

SomeBodyssa minäkäsitys nähdään yksilön kokonaisvaltaisena käsityksenä itsestään, fyysisiltä, sosiaalisilta ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan, arvoiltaan, tunteiltaan, taustaltaan ja asenteiltaan. Nämä näkemykset ja kyvyt ovat suhteessa hänen ympäristöönsä sekä siinä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin. Ajatellaan, että minäkäsitys syntyy aina vuorovaikutuksesta muihin ihmisiin. SB:ssa minäkäsityksen kehikkona ja tausta-ajatuksena on Shavelsonin ym. (1976) hierarkkinen malli minäkäsityksen rakentumisesta sosiaalisesta, fyysisestä, emotionaalisesta ja akateemisestä osasta.

Uraohjauksen ja opiskelun ohjauksen näkökulmasta minäkäsitystä lähestytään minäkäsityksen eri osa-alueissa kohdistamalla huomio opiskelu- ja urataitoihin liittyviin vahvuuksiin ja ajatuksiin. Esimerkiksi mitä fyysisiä vahvuuksia minulla on suhteessa opiskelukykyyni ja tulevaan uraani? Mitä ajattelen fyysisestä suorituskyvystäni tai hienomotorisista taidoistani (fyysinen minäkäsitys) suhteessa opiskelukykyyni tai tulevaan uraani? Millaista tietoa (akateeminen minäkäsitys ja vahvuudet, ajatukset) minulla on työllistymismahdollisuuksista ja työnhakuprosesseista? Nämä käsitykset itsestäni herättävät tiettyjä ajatuksia ja tunteita jotka myös vaikuttavat kehoomme ja voivat vaikuttaa siihen, miten suhtaudun omiin urahaaveisiini.

Pedagogisesti minäkäsitysharjoitusta tehtäessä on tärkeää, että heti alkuvaiheessa saadaan luotua luottamuksen ja turvallisuuden tunne ryhmän opiskelijoille. Ennen harjoituksen aloittamista on tärkeää sanoittaa ja sopia säännöt, että kaikilla on mahdollisuus kertoa vain sen verran kuin on juuri sinä päivänä siinä tilanteessa valmis sanomaan ja kaikilla on luottamus siitä, että kerrotut asiat jäävät kyseiseen tilaan. Seuraavaksi minäkäsitysharjoituksesta avaan pääkohdat ja sovellan sitä uraohjaukseen, kokonaisuutena harjoitus löytyy SomeBody® ja ruoka –käsikirjasta. (Keckman M. ym. 2020.)

Minäkäsitysharjoitus etenee kolmessa osassa. Ensimmäisessä osassa pohditaan minän vahvuuksia, toisessa osassa automaattisia ajatuksia ja kolmannessa osassa vahvuuksien vahvistumista. Pelkästään vahvuuksien löytäminen itsestään ja niiden sanoittaminen voi olla haastavaa. Tämä vahvuuksien tunnistaminen itsestään on myös taito, jonka harjoittamiseen on hyvä pysähtyä eikä turhaan kiirehtiä eteenpäin.

Vahvuuksia pohdittaessa jokainen miettii ja kirjaa ylös itsestään 2-3 vahvuutta sovitusta minäkäsityksen osa-alueesta. Apuna vahvuuksien oivaltamiseksi näkyvillä voi olla eri minäkäsityksiin liittyviä vahvuuskortteja ja sanalistoja. Tämän jälkeen kukin kertoo pienryhmässä, miksi valitsi kyseisen vahvuuden ja miten tämä vahvuus näkyy eri tilanteissa itsessä ja suhteessa muihin. Tärkeää olisi myös kertoa konkreettinen esimerkkutilanne, jossa tuo vahvuus on näkynyt.

Harjoituksen toisessa vaiheessa kukin miettii 2–3 mieleen tulevaa ajatusta ja uskomusta itsestään samasta minäkäsityksestä ja kirjaa ne ylös. Automaattisissa ajatuksissa voi olla jotain totta, mutta paljon on myös vääristyneitä uskomuksia. Nämä ajatukset ja uskomukset voivat olla vain opittuja tapoja. Automaattinen ajatus voi esimerkiksi olla seuraavaa: minä en ole tarpeeksi kaunis kaupalliselle alalle, olen liian lyhyt, jotta olisin vakuuttava johtotehtävissä, olen huono kielissä, joten en voi lähteä ulkomaille vaihtoon. Ajatukset voivat olla nopeita, sellaisia, joita ei arjessa edes oikein huomaa ja tiedosta. Niitä on jatkuvasti mielessä, ne tulevat ja menevät ja niiden ääreen on tärkeää pysähtyä, jotta ymmärtää oman kehon reagoitua ja omaa toimijuutta.

Tunnistetut ajatukset kerrotaan yksi kerrallaan omalle pienryhmälle ja samalla kerrotaan miten tuo ajatus vaikuttaa omaan kehoon juuri nyt ja yleensä silloin kun ajattelet tätä ajatusta. Lisäksi mietitään mikä tunne tai tunteet ovat päällimmäisenä mielessä ja näytetään missä kehon osassa tuo tunne tai tunteet tuntuvat. Ajatuksille voidaan etsiä myös korvaavia vaihtoehtoisia ajatuksia. Tällöin tehtävässä ohjeistetaan miettimään hyviä ja rakentavia vaihtoehtoisia ajatuksia ja niiden vaikutuksia kehon aistimukseen, tunteisiin ja toimintaan. Vaihtoehtoiset ajatukset voivat toimia eheyttävänä, uusia oivalluksia antavina ja voimavaroja lisäävinä tekijöinä.

Harjoituksessa voidaan edetä vielä kolmanteen vaiheeseen, jossa pyydetään osallistujaa valitsemaan omista vahvuuksistaan yksi ja miettimään mikäli se vahvistuisi lisää, niin mihin hyvään se voisi vielä kantaa? Lisäksi prosessia voisi vielä jatkaa niin, että osallistujat miettivät itsestään yhden kehittämiskohdan, joka liittyy minäkäsitysiin. Kun kehittämiskohde on valittu, osallistuja kertoo pienryhmässään siitä, missä tilanteessa voisi tätä kehitettävää taitoa tai ominaisuutta tullevaisuudessa käyttää, miten toteutettuna ja missä siitä olisi erityistä hyötyä.



### **Sosiaalinen minäkäsitys**

syntyy vuorovaikutustilanteissa nouseista ajatuksista siitä, onko käyttäytynyt toisten odotusten mukaan.

### **Fyysinen minäkäsitys**

kertoo omaa arvioita esimerkiksi kehon ulkonäöstä ja fyysisestä pystyvyydestä.

### **Emotionaalista minäkäsitystä**

miellessä arvioidaan muun muassa sitä, mitä tunteita minussa herättää se, että olen sellainen kuin olen ja minulla on sellaiset vahvuudet mitä on.

### **Akateeminen minäkäsitys**

on käsitys itsestään oppijana, kognitiivisissa taidoissa tai konkreettisesti jollain tietyllä osa-alueella. (Shavelson 1976.)

# RUOKASUHDE

Ruokasuhteella tarkoitetaan henkilökohtaista suhdettamme ruokaan ja syömiseen. Jokaisella meistä on ruokasuhte. Ruokasuhte voi olla monenlainen: joku voi kokea suhteensa ruokaan lämpimäksi ja mutkattomaksi, kun taas toisen suhte ruokaan voi olla välinpitämätön tai haastava. Ruokasuhte ei ole koskaan valmis, vaan se rakentuu ja muokkautuu koko elämän ajan. Se elää ja muuttuu elämän eri vaiheissa.

Jokaisen meidän ruokasuhteemme on ainutlaatuinen: se, millainen ruokasuhteemme on tässä hetkessä, juontaa juurensa aikaisempiin kokemuksiimme, näille kokemuksille antamiimme merkityksiin ja niistä tekemiimme tulkintoihin.

Miksi SomeBodyn ruokasovelluksessa tehdään ruokasuhteharjoituksia? Opitaan ymmärtämään paremmin sitä, miksi suhtaudumme ruokaan ja syömiseen niin kuin suhtaudumme

- jäsentämään syömistä kokonaisvaltaisena asiana, joka kietoutuu osaksi ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämää
- tunnistamaan kulttuurissamme vahvan ”yksilön oikeat ja väärät, hyvä ja huonot ruokavalinnat” ajattelun, jossa on paljon moraalisia latauksia
- hyväksymään ja arvostamaan omaa ja toisten ruokasuhdetta
- ymmärtämään ruokasuhdetta eri näkökulmista.

## **Ruokasuhdetta harjoittamalla opit:**

- tarkastelemaan käsitystä ruoasta ja syömisestäsi
- luottamaan itseesi, ruokavalintoihisi ja arvoihisi
- rohkeutta tutustua erilaisiin ruokiin ja ruokakokemuksiin
- huomioimaan ja tunnistamaan vahvuuksiasi ja voimavarojasi omassa syömiskäyttäytymisessäsi
- tiedostamaan ruokaan liittyviä ajatuksiasi ja tunteitasi ja niiden vaikutuksia kehoosi.

# SYÖMISEN TAITO (Eating competence)

Syömistaito koostuu neljästä osa-alueesta:

- syömiseen liittyvät asenteet
- ruoan hyväksyntä
- syömistaito sisäinen säätely
- syömistilanteiden hallinta.

(Ellyn Satter)

Syömistaito -malli ei ota kantaa siihen, mitä tulisi syödä, vaan keskittyy tarjoamaan suuntaviivoja siihen, miten tulisi syödä. Syömistaito malli kohdistaa huomion syömiseen liittyviin asen-

teisiin, oman kehon kuuntelemiseen ja sen viestien tunnistamiseen. Tavoitteena on positiivinen, joustava ja rento suhtautuminen syömiseen, sekä monipuolisesti erilaisten ruokien hyväksyminen ja niistä nauttiminen. Myös nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen ja niiden mukaan syöminen sekä kyky huolehtia riittävästä ja säännöllisestä syömisestä ja ateriarytmistä kuuluvat syömisen taitoon.

Miksi SomeBodyn ruokasovelluksessa harjoitellaan syömisen taitoa?

- Syömisen taito on yhteydessä ruokavalion parempaan laatuun.
- Opitaan tunnistamaan ja kuuntelemaan oman kehon viestejä: syömään silloin, kun on nälkä ja lopettamaan, kun on kylläinen
- Opitaan syömään rennosti ja joustavasti.
- Opitaan syömään maittavaa ruokaa kaikilla aterioilla riittävä määrä säännöllisesti
- Opitaan pysähtymään ruokailuhetkeen syömiseen keskittyen ja mahdollisuuksien mukaan yhdessä ruokaillen.
- Opitaan tiedostamaan syömisen taidon yhteys kehotyytyväisyyteen ja vähäisempään syömishäiriökäyttäytymiseen.

### **Syömisen taitoja harjoittamalla opit:**

- rentoutta ja joustavuutta syömisen suhteen
- tunnistamaan ja kuulemaan kehon viestejä kylläisyydestä ja nälästä
- erilaisten ruokien hyväksymistä.

## **RAVITSEMUSYMMÄRRYS (Nutrition literacy)**

Ravitsemusymmärryksellä tarkoitetaan yksilön kykyä käyttää, arvioida, soveltaa, hyödyntää tarvitsemaansa ravitsemukseen ja ruokaan liittyvää tietoa.

Miksi SomeBodyn ruokasovelluksessa kehitetään ravitsemusymmärrystä?

- Opit hyödyntämään ja löytämään luotettavaa tietoa arvioidessasi esimerkiksi ruoan ravitsemuksellista laatua ja terveellisyttä.
- Huomaat ja ymmärrät, että osa ympäristöstämme tulevasta ruokamainonnasta ja -tiedosta sekoittaa ja häiritsee luontaista ravinnontarvettamme sekä nälän ja kylläisyyden tunnistamista.
- Vahvistat luottamusta omaan ravitsemusymmärrykseesi.

### **Ravitsemusymmärrystä harjoittamalla opit:**

- navigoimaan ravitsemukseen liittyvän tiedon sirpaleisuuden, ristiriitaisuuden ja informaatiotulvan keskellä
- tunnistamaan ja luottamaan oman kehon viesteihin ja ulkoihin viesteihin siitä mitä voin syödä
- luottamaan omaan tunteeseen siitä, mitä ruokaa kehoni kaipaa
- tiedostamaan, mikä ruoka on minulle hyväksi missäkin tilanteessa.

***Mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään?***

Tapaamiskerta	Mitä minulle kuuluu tapaamiskerran alussa?	Mitä minulle ja keholleni kuuluu tapaamiskerran lopussa?

# FIILISJANA

Mieti mikä fiilis sinulle tapaamiskerrasta jäi ja merkitse tai piirrä se janalle.

A vertical scale consisting of ten horizontal lines. Each line starts on the left with a sad face icon (a circle with a downward-curving mouth and slanted eyes) and ends on the right with a happy face icon (a circle with an upward-curving mouth and slanted eyes). The lines are evenly spaced and provide a visual gradient from negative to positive mood.

# SOMEBODY® -MITTARI LOPUKSI

Pvm: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Arvioi asteikolla 0-10 taitoasi ja osaamistasi seuraavissa väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, ettet tunnista väittämässä ilmaistua taitoa tai osaamista itsessäsi ollenkaan ja toinen ääripää (10) ilmaisee parhaan mahdollisen taidon/osaamisen. Ympyröi kustakin väittämästä se numero, joka mielestäsi parhaiten kuvaa taitoasi tai osaamistasi yleensä.

## Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta

### 1. Koen tuntevani oman kehoni ja sen eri osat osana minua

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 2. Koen, että tunnistan kehon eri osat erillisinä omina kokonaisuuksinaan

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 3. Koen pystyväni erottamaan kehon oikean ja vasemman puolen ja niiden mahdolliset erot?

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 4. Tiedostan oman kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 5. Koen pystyväni rauhoittamaan ja rentouttamaan kehoni

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### 6. Koen, että pystyn hallitsemaan kehoani eri asennoissa ja liikkeissä

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin



**7. Pystyn hallitsemaan kehoni fyysistä rasitusta  
vaativassa tehtävässä tai liikunnassa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**8. Tunnistan kivun kehon eri osissa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**9. Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin paljon*

**10. Tunnistan tunteiden vaikutukset kehossa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**11. Pystyn keskittymään tarvittaessa**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**12. Uskallan ja osaan olla toisen ihmisen lähellä**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**13. Pystyn ottamaan vastaan ja siedän toisen kosketusta**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**14. Uskallan ja osaan koskettaa toista tilanteeseen sopivalla tavalla**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

**15. Tunnistan oman reviirini ja osaan määritellä sen rajat**

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omasta fyysisyydestäsi ja kehosi toiminnasta. Jos vastaat tähän kyselyyn toista kertaa SomeBodyn päättyessä, kuvaile lyhyesti missä edellä kuvatuissa taidoissa huomaat mahdollisesti edistymistä ja kerro mistä huomaat edistyksen. Kirjaa mahdollinen SomeBodyn tuottama muutos tai edistys alla olevaan laatikkoon numeerisesti.

Vastaa seuraavaan tämän osion viimeiseen kysymykseen vain SomeBodyryhmän päättyessä

### 16. Koen kehittyneeni kehotietoisuuden ja kehonhallinnan taidoissa

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin paljon*

## Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

### 1. Huomaan sen, kun tunnen iloa

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 2. Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 3. Huomaan sen, kun tunnen surua

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 4. Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

### 5. Huomaan kun tunnen pelkoa

*En lainkaan*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Erittäin hyvin*

## 6. Pystyn kertomaan pelon tunteesta muille

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 7. Huomaan kun tunnen häpeää

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 8. Huomaan sen, kun jännitän

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 9. Pystyn kertomaan jännityksestäni muille muut huomioiden

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 10. Tunnistan muiden tunteita

### A) Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### B) Oudossa tilanteessa/vieraampien ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi tunteiden käsittelytaidoistasi ja kyvystäsi ilmaista niitä rakentavasti muille. Jos vastaat tähän kyselyyn toista kertaa SomeBodyn päättyessä, kuvaile lyhyesti missä edellä kuvatuista taidoista huomaat mahdollisesti edistymistä ja kerro mistä huomaat edistyksen. Kirjaa mahdollinen muutos tai edistys alla olevaan laatikkoon numeerisesti.

Vastaa seuraavaan tämän osion viimeiseen kysymykseen vain SomeBodyryhmän päättyessä

### 11. Koen kehittyneeni tunteiden tunnistamisen, käsittelyn ja sanoittamisen taidoissa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

### Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen

#### 1. Osaan keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 2. Pystyn osallistumaan keskusteluun ryhmässä

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 3. Pystyn itse aloittamaan keskustelun muiden kanssa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 4. Osaan ottaa vastaan saamani positiivisen palautteen

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 5. Osaan ottaa vastaan saamani kriittisen palautteen

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 6. Osaan vetäytyä silloin, kun huomaan toisen tarvitsevan tilaa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

#### 7. Osaan ilmaista ajatuksiani ja omia tarpeitani muille

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

## 8. Pystyn mielestäni ”heittäytymään” uusiin asioihin ja toimintatapoihin

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omista vuorovaikutustaidoistasi ja ryhmässä toimimisen taidoistasi. Jos vastaat tähän kyselyyn toista kertaa SomeBodyn päättyessä, kuvaile lyhyesti missä edellä kuvatuista taidoista huomaat mahdollisesti edistymistä ja kerro mistä huomaat edistyksen. Kirjaa mahdollinen muutos tai edistys alla olevaan laatikkoon numeerisesti.

Vastaa seuraavaan tämän osion viimeiseen kysymykseen (kysymys 9) vain SomeBodyryhmän päättyessä

## 9. Koen kehittyneen vuorovaikutus- ja ryhmässä toimimisen taidoissa

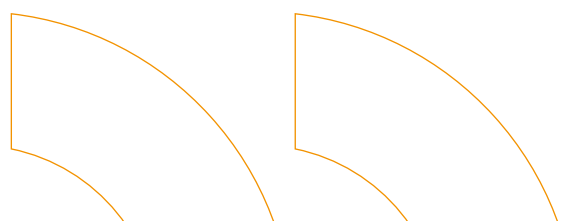
En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

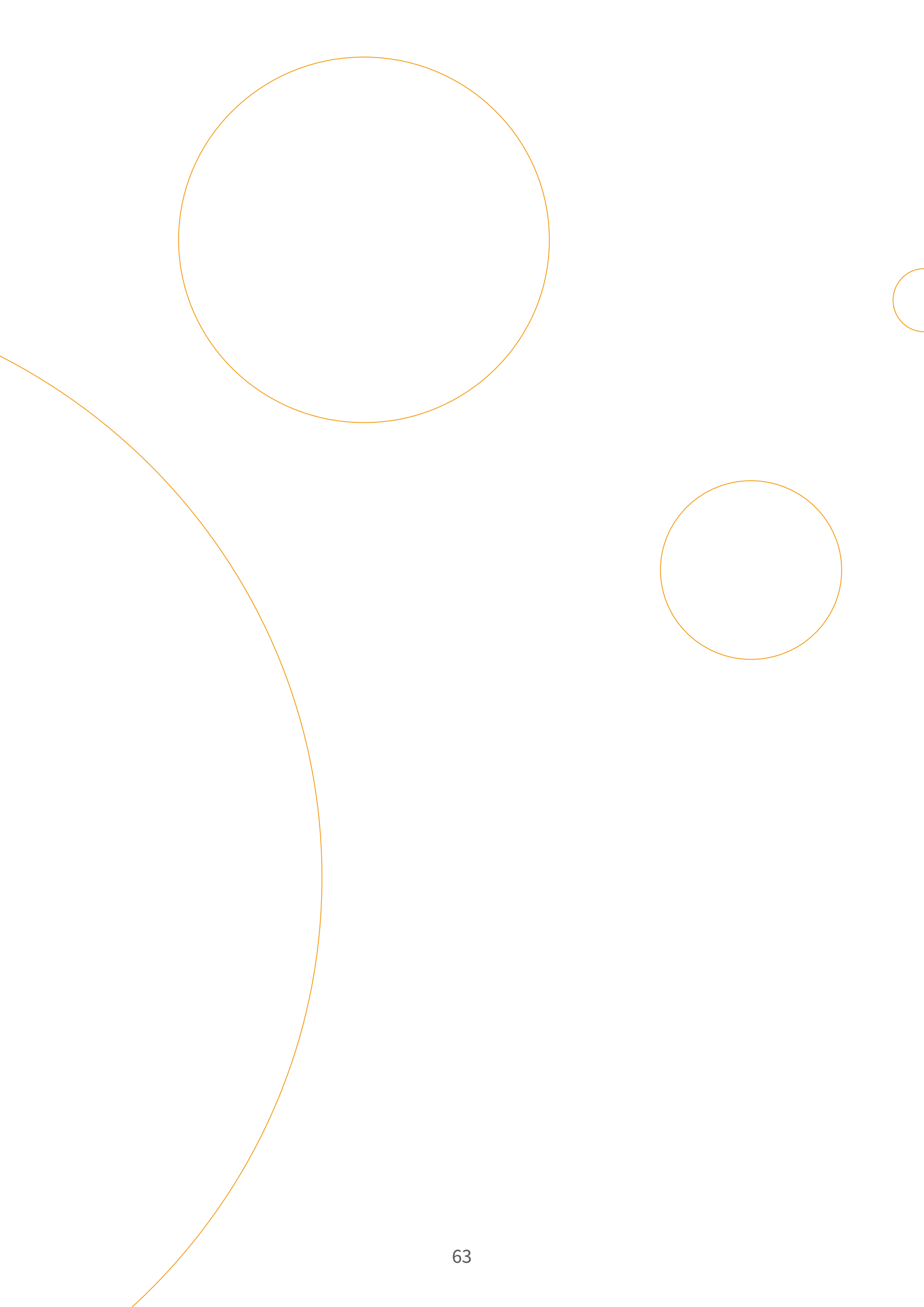
Erittäin hyvin

Voit vielä kirjata tähän palautetta lomakkeesta.

KIITOS VASTAUKSESTASI.



***Voit kirjata tähän kurssin aikana nousseita ajatuksia tai oivalluksia joita voit myöhemmin käyttää apuna kirjoittaessasi itsereflektiota.***



Tämä julkaisu on tuotettu osana Opetus- ja kulttuuriministeriön opetuksen ja ohjauksen lisämäärärahalta toteutettavaa StudyWell-hanketta. Hankkeen päätavoitteena on yhtenäistää opiskelijaohjausta SAMK:ssa ja vakiinnuttaa SomeBody-menetelmään perustuva ryhmätoiminta osaksi opiskelijahyvinvointia yhteistyössä YTHS:n kanssa.

Toivomme, että saat käsillä olevasta työkirjasta ja sen harjoitteista tukea opiskelukykyysi ja minäpystyvyyteesi. Täytät työkirjaa itsellesi ja voit palata siihen aina välillä opintojesi eri vaiheissa.

Opiskelijan hyvinvointityökirjan harjoitteet on koottu aiemmin julkaistujen SomeBody-menetelmän käsikirjoista. Lisätietoa SomeBody-menetelmästä löydät sivulta [somebody@samk.fi](mailto:somebody@samk.fi)

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU

ISSN 1457-070X / ISBN 978-951-633-400-7 (painettu)

ISSN 2323-8364 / ISBN 978-951-633-401-4 (verkkojulkaisu)

