

## SomeBody® -mittari

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.

### Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

#### 1. Huomaan sen, kun tunnen iloa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### 2. Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille

##### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

##### B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### 3. Huomaan sen, kun tunnen surua

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### 4. Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille

##### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**5. Huomaan sen, kun tunnen vihaa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**6. Pystyn ilmaisemaan vihan tunteen rakentavasti muille**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**7. Huomaan sen, kun tunnen kateutta**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**8. Pystyn ilmaisemaan kateuden tunteen rakentavasti muille**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**9. Huomaan sen, kun olen peloissani**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

## 10. Pystyn ilmaisemaan pelon tunteen muille

### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## 11. Huomaan sen, kun olen häpeissäni

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## 12. Pystyn ilmaisemaan häpeän tunteen rakentavasti muille

### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## 13. Huomaan sen, kun jännitän

### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### 14. Pystyn ilmaisemaan jännityksen tunteen rakentavasti muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 15. Tunnistan muiden tunteita ja osaan samaistua niihin

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi tunteiden käsittelytaidoistasi ja kyvystäsi ilmaista niitä rakentavasti muille:

---

### Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen

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

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**17. Pystyn osallistumaan keskusteluun ryhmässä**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**18. Pystyn itse aloittamaan keskustelun muiden kanssa**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**19. Osaan ottaa vastaan saamani positiivisen palautteen**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**20. Osaan ottaa vastaan saamani kriittisen palautteen**

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**21. Osaan vetäytyä silloin, kun huomaan toisen tarvitsevan tilaa**

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**22. Osaan ilmasta ajatuksiani ja omia tarpeitani muille**

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**23. Pystyn mielestäni "heittäytymään" uusiin asioihin ja toimintatapoihin**

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omista vuorovaikutustaidoistasi ja ryhmässä toimimisen taidoistasi:**

---

**Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta**

**24. Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni**

En lainkaan											Erittäin paljon	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**25. Koen tuntevani oman kehoni ja sen eri osat osana minua**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**26. Koen, että tunnistan kehon eri osat erillisinä omina kokonaisuuksinaan**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**27. Koen pystyväni erottamaan kehon oikean ja vasemman puolen ja niiden mahdolliset erot?**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**28. Tiedostan oman kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**29. Tiedostan, mistä kehoni fyysinen reagointi johtuu eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**30. Koen pystyväni rauhoittamaan kehoni fyysistä reagoitinta tarpeen mukaan**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**31. Koen, että pystyn hallitsemaan kehoani eri asennoissa ja liikkeissä**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

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

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**33. Tunnistan kivun kehon eri osissa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**34. Tunnistan kuinka ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehossa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		



**35. Pystyn keskittymään kulloinkin meneillään olevaan tehtävään tai toimeen tilanteessa vaaditulla tavalla**

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

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

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

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

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**38. Uskallan ja osaan koskettaa toista ihmistä tilanteeseen sopivalla tavalla**

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

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

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**40. Pystyn rentoutumaan**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omasta fyysisyydestäsi ja kehosi toiminnasta:**

.....  
KIITOS VASTAUKSESTASI 😊