

**SomeBody®**

Tule mukaan SomeBody-ryhmään!

**Tästä ryhmästä voimaa saan, itsetuntoni kasvaa vaan.**

**Tunnen kädet, jalat, keuhkot ja pään, miten itseni nään?**

* Rentoudutaan
* Hengitellään
* Kehoskannaillaan
* Kehokokeillaan
* Tutkaillaan kehoviestejä
* Välitetään

**Tunteet, sanat ulos tulla saa, ja sydämellä koskettaa.**

* Kuunnellaan
* Tunnetaan
* Ollaan yhdessä

Who is SomeBody? SomeBody is not anybody but anybody can be somebody.

SomeBody is a person who knows his/her body, mind and how they act together in social interaction. SomeBody group puts together social, mental and body, altogether SomeBody.



**SomeBody-ryhmään osallistuttuasi**

* ymmärrät kehossasi tapahtuvan liikkeen, aktiivisuuden ja rentoutumisen vaikutukset kehoon ja mieleen, ajatuksiin ja tunteisiin
* oivallat oman kehon mahdollisuuksia käyttää hengitystä, liikettä, asentoja ja tuntoaistimuksia (mm. kosketus) omaan hyvinvointiisi
* ymmärrät rentoutumisen ja keskittymisen merkityksen oppimiseen ja arjessa pärjäämiseen kavereiden ja aikuisten kanssa
* tunnistat rentoutumiseen ja keskittymiseen liittyvät tarpeesi sekä taidat itselle sopivat rentoutumisen ja keskittymisen keinot
* tunnistat oman kehonkuvasi ja kehon osien suhteet
* tunnistat miten kehosi reagoi eri tilanteissa ja osaat paremmin ohjata kehoasi toiminaan paremmin ongelmatilanteissa
* tiedät ja tunnistat erilaiset tunteet: miten ne tuntuvat fyysisesti ja mielessä
* osaat käsitellä ja ilmaista omia ajatuksiasi ja tunteitasi sekä toimia sosiaalisissa tilanteissa omat ja muiden tarpeet, ajatukset ja tunteet huomioiden
* tiedät ja osaat ilmaista paremmin omat rajasi ja reviirisi sekä osaat kunnioittaa muiden rajoja ja koskemattomuutta
* ymmärrät myötätunnon ja itsemyötätunnon tarpeen ja merkityksen sekä osaat suhtautua paremmin erilaisuuteen ja erilaisiin ihmisiin
* tunnistat ja tiedät paremmin omat vahvuutesi ja voimavarasi

SomeBody-ryhmä alkaa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_\_\_\_, paikka­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SomeBody-ryhmä on aina \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_, yhteensä \_\_\_\_\_ kertaa.

SomeBody-ohjaajasi on \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SomeBody® menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön -projekti**