
SOMEBODY- RYHMÄTYÖSKENTELYN 9 TAVOITETTA

Seuraavassa on kuvattu lyhyesti SomeBodyn keskeiset tavoitteet. Näitä tavoitteita edistetään erilaisin konkreettisin toiminnallisin ja liikettä hyödyntävin harjoittein. Kullakin tavoitesivulla kerrotaan perustelut sille, miksi siihen SomeBodyssa kiinnitetään huomiota sekä näkökulmia, mitä siitä SomeBodyssa opitaan.

1 KEHOTIETOISUUS (Body awareness)

Kehotietoisuus tarkoittaa sitä, että

- huomaat kehon erilaiset tuntemukset: tunnet milloin 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 niska-särkyä 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 rennompia 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:

- selkä 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 ”teemapäivä” ja usein muutokset arjesta jännittävät minua. En tiedä tarkkaan mitä päivän aikana tapahtuu.

Kehotietoisuutta harjoittamalla opit:

- tunnistamaan kehon viestejä, kehon asentoa ja kehon toimintaa
- kuinka keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa
- miten tunteet tuntuvat kehossa ja millaisia reaktioita ne aiheuttavat, esimerkiksi lihasjännitystä
- esimerkiksi rauhoittamaan mieltä ja opit hyväksymään kehosi sellaisena kuin se on
- tietoisien liikkeiden avulla kuuntelemaan omaa kehoa ja sitä kautta lisää itsetuntemustasi
- tunnistamaan mitä kehossasi tapahtuu. Miten sydämeni sykkii? Miten hengitän? Miten vatsani kurnii? Miten sairauteni/mahdollinen kipu tuntuu kehossani?

2 KEHONKUVA (Body image)

Kehonkuva tarkoittaa 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:

- terveytesi
- 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. Kehonkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan.

Miksi SomeBodyssa tehdään kehonkuvaharjoituksia?

- Jotta opitaan hahmottamaan omaa kehonkuvaa näköaistin ja tuntoaistin avulla.
- Arvostamaan omaa kehoa juuri sellaisena kuin se on.
- Ymmärretään, 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?
- Tunnistat kehosi asennon. Missä asennossa olet juuri nyt?

Kehokuvaa harjoittamalla opit:

- tarkastelemaan käsitystä itsestäsi
- luottamaan kehoosi ja itseesi
- rohkeutta tutustua omiin mahdollisuuksiin käyttää kehoa
- huomioimaan ja tunnistamaan kehon eri osia ja kehosi voimavaroja ja vahvuuksia
- tiedostamaan mahdollisen sairauden tai kivun vaikutukset käsitykseen omasta kehosta ja sen toimivuudesta.

3 ASENTO JA LIIKETIETOUS

(Posture & Movement awareness)

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 muuttaa hieman muotoaan joka päivä. Liiketiätous 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 ja 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 muuttaa 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 kipuja.
- Vahvistat kokemusta itselle luonnollisista liikkumisistavoista, kehosta ja itsestäsi.
- Vahvistat luottamusta omaan kehoon, liikkumiseen ja itseesi.

Asentoa ja liiketiätoutta harjoittamalla opit huomioimaan:

- asentoasi ja ryhtiäsi eri tilanteissa
- miten kosketat alustaa ja kuinka suuri on tukipinta esimerkiksi 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 kehoa ja sitä kautta lisää itsetuntemustasi.

4 KOSKETUS (Touch)

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 hidas 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 ja lievittää ahdistusta. Hieronta lisää myös keskushermoston omien opioidien eritystä.

Konkreettiseen kosketukseen ei ole aina mahdollisuutta, koska ei ole läheisiä tai ei halua tai on vaikea päästää 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 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 sivelyhieronnann tekemiseen.

Kosketuksen hyödyntämistä ja hyväksymistä harjoittamalla opit:

- hahmottamaan ja sietämään luotettavaa kosketusta
- tekemään luottamusta ja rauhoittumista edistävää kosketusta
- rentoutumaan
- tiedostamaan kehoasia, omia kehon rajoja.

5 REVIIRI (Body image boundaries)

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

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 tarvitaan, kun on kyse julkisesta esiintymisestä esimerkiksi opettaja opettaa luokassa (opettajien etäisyys oppilaista).

Miksi SomeBodyssa tehdään reviiriin liittyviä harjoituksia?

- Opitaan tunnistamaan oman ja toisten ihmisten reviirien kokoja.
 - Opitaan huomioimaan kuinka erilaisia eri ihmisten reviirit voivat olla.
 - Opitaan huomaamaan, kuinka reviirin kokoon vaikuttaa myös kulloisellakin tilanteessa vallitsevat tunteet.
 - Saadaan rohkaisua siihen, että uskalletaan sanoa ei, kun toinen tulee liian lähelle omaa reviiriä.
- 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 tarvetta.

Reviiriä harjoittamalla opit:

- tunnistamaan oman reviirisi
- arvostamaan omaa itseäsi ja reviiriäsi
- uskallat sanoa ei, jos toinen tulee sinun reviirillesi
- huomioimaan jos itse ylität toisen reviirin.

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 käyttäen yllä kuvattua yleisesti läheisille tarkoitettua reviiriä. Toisilla oma reviirialue saattaa olla erittäin suuri.

6 HENGITYS (Breathing) rauhoittaminen ja syventäminen

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 jännittävissä tilanteissa, jossa normaalisti sympaattinen hermosto aktivoituu, voimme rauhallisella ja tietoisella hengityksellä aktivoida parasympaattisen hermoston toimintaa ja näin rauhoittaa esimerkiksi sydämen sykettä ja rentouttaa kehoa.

Harjoitellessamme oman hengityksen tiedostamista ja sitä, miten voimme vaikuttaa siihen, 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. Uloshengityksen aikana pallea rentoutuu ja vatsalihakset painavat sen takaisin ylöspäin.

Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Niillä on vastakkaisia vaikutuksia kehomme toimintaan. Sympaattinen hermosto toimii esimerkiksi jännittävissä tilanteissa tai nopeaa toimintaa vaativissa tilanteissa. Tällöin hengitys kiihtyy ja voi olla katkonaista, sydämen syke nopeutuu, ruoansulatus hidastuu. Parasympaattinen hermosto toimii, kun rentoudumme, esimerkiksi, lukiessa kirjaa, nauraessamme hyvässä seurassa, saunoessamme, liikkeessä, musiikkia kuunnellessa, nukkuessa. Tällöin hengitys rauhoittuu, sydämen syke hidastuu ja ruoansulatus nopeutuu.

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 hengitykseen ja kehoosi sekä ajatuksiisi
- hyödyntämään hengitystä eri tilanteissa
- rentoutumaan hengitystä apuna käyttäen.

7 RENTOUTUMINEN (Relaxing)

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

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 rentoutua ja saat keinoja jännityksen hallintaan
- hellittämään ja kohtaamaan ja luottamaan
- kohtaamaan aidosti itsesi ja muut.

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

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

8 TUNTEET (Awareness, feelings)

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

Tunnekokemus voidaankin määrittää kehon reaktioiden pohjalta. Reaktiot ovat tahdosta riippumattomia, ja siksi emme voi 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 pelätessä pyörryttää ja oksettaa. Koko keho voi vapista.
- Inhon tunteessa syke laskee ja syljen erityis 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.

Miksi SomeBodyssa tehdään tunteisiin liittyviä harjoituksia?

Opitaan

- tunnistamaan tunteita kehoillisina 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 tunteita rakentavasti muille.

Tunnetaitoja harjoittamalla opit:

- omia ja toisten tapoja reagoida kehoillisesti erilaisiin tunteisiin
- ymmärtämään tunnekokemusten vaihtelevuutta ja niiden liittymisen omiin ajatuksiisi ja kehon tilaan
- tiedostamaan tunteiden kokemisen, tunteiden sietämisen, tunteiden tutkimisen ja tunnesäätelyn merkityksen
- hyväksymään omat tunteet osana itseä ja omia kokemuksia
- tietoisesti ohjaamaan tunteiden ilmaisemista.

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

9 VUOROVAIKUTUS (Interaction)

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. Perustarpeitamme 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.

Vuorovaikutussuhteissa on myöhemmin myös mahdollista saada rakastetuksi tulemisen, merkityksellisuuden, turvallisuuden, hyväksymisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Erityisesti kokemuksia siitä, että kuuluu johonkin ja on arvokas ja tärkeä omana itsenään.

Sosiaalisissa tilanteissa vastavuoroinen viestintä on välttämätöntä ja 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.