

SomeBody®

2015–2017

MISTÄ SOMEBODYSSA® ON KYSYMYS?

SomeBody-menetelmällä tuetaan lasten, nuorten ja aikuisten kehotietoisuutta, minäkuvaa ja itsetuntoa ja edistetään tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja. SomeBodyssa tavoitteina ovat:

- 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 reiviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen
- Rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- Tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen
- Voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen

SomeBody on toimiva menetelmä

- keskittymiskyvyn ja oppimisen ongelmiin
- tunne-elämän ja itsetunnon ongelmiin
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmiin
- kehosta vieraantumisen ja kehon hahmottamisen ongelmiin.

SomeBody on ihmisen kokonaisvaltaisesti huomioiva menetelmä, jossa yhdistetään luovasti

- vuorovaikutteisen neurobiologian näkökulmaa ja neurofysiologista tutkimustietoa,
- kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä,
- psykofyysisen fysioterapian lähestymistapaa ja menetelmiä
- dialogisen, osallistavan ryhmänohjauksen sekä psykososiaalisen sosiaalityön vuorovaikutuksellisen ohjauksen teorioita, työmenetelmiä/harjoituksia (ratkaisu- ja voimavarakeskeiset, kognitiiviset ja toiminnalliset terapeuttiset menetelmät).

KENELLE SOMEBODY SOPII?

SomeBody toimii kaikilla ikäryhmillä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä, työssä ja/tai arjessa jaksamisen tukena sekä itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittämisen välineenä. Se on ennaltaehkäisevä varhaisen tuen työmenetelmä ja sopii myös osaksi kuntoutumisen tukea.

Lasten ja nuorten osalta SomeBody on toimiva työväline kasvatus-, opetus-, ohjaus- ja hoitotyön tukena tai erityisen tuen tarpeessa oleville. PerheSomeBodya voidaan hyödyntää perhetyön osana edistettäessä vanhempien voimavaroja ja vastuullista vanhemmuutta.

MITEN SOMEBODYA KÄYTÄNNÖSSÄ TOTEUTETAAN?

SomeBodya toteutetaan lapsen, nuoren, perheen tai aikuisen päivittäisessä toimintaympäristössä pienryhmämuotoisena vertaisryhmätoimintana (esim. koulussa). Ryhmätoiminnan rinnalla SomeBodyä voidaan tehdä myös yksilötyönä.

SomeBodyn säännöllisissä ryhmätapaamisissa lähtökohtana ovat toiminnalliset harjoitukset (liike- ja liikkumis-, asento-, liiketietous-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja kehonkuva, revii- ja vuorovaikutusharjoitukset), ja harjoitusten herättämien kokemusten tuntemusten, tunteiden ja ajatusten käsittely ryhmässä. Ennen kaikkea toiminnallisten harjoitusten ja niihin liittyvien havainnointien, kokemusten jakamisen sekä dialogisten pohdintojen perusteella osallistujille avautuu mahdollisuuksia oppia itsestään, muista ja ihmisten erilaisuudesta sekä oppimansa perusteella toimia omaa hyvinvointia tukevalla tavalla.



MIHIN SOMEBODY VAIKUTTAA? MITÄ SOMEBODYSSA OPITAN?

SomeBody-ryhmätoimintaan osallistunut lapsi/nuori/aikuihen osaa aikaisempaa selvästi paremmin:

- ymmärtää ja jäsentää kehossaan tapahtuvan liikkeen, fyysisen aktiivisuuden ja rentoutumisen vaikutukset kehoon ja mieleen, ajatuksiin ja tunteisiin
- oivaltaa oman kehon mahdollisuuksia käyttää hengitystä, liikettä, asentoja ja tuntoaistimuksia (mm. kosketus) omien voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistamisessa
- ymmärtää rentoutumisen ja keskittymisen merkityksen oppimiseen ja arjessa pärjäämiseen
- tunnistaa rentoutumiseen ja keskittymiseen liittyvät tarpeensa sekä taitaa itselle sopivia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia keinoja rentoutumiseen ja keskittymiseen
- tunnistaa oman kehonkuvansa ja kehon osien suhteet
- tunnistaa miten oma keho reagoi eri tilanteissa ja osaa tunnistamisen pohjalta paremmin ohjata omaa kehoaan ja sen toimintaa haastavissa vuorovaikutustilanteissa
- tietää ja tunnistaa tunteet fyysisenä ja psyykkisenä kokemuksena
- osaa käsitellä ja ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan rakentavasti ja vastuullisesti sekä toimia sosiaalisissa tilanteissa omat ja muiden tarpeet, ajatukset ja tunteet huomioiden
- tietää, tunnistaa ja osaa ilmasta omat rajansa ja reviirinsä sekä osaa kunnioittaa muiden fyysisiä ja psyykkisiä rajoja ja koskemattomuutta
- Ymmärtää myötätunnon ja itsemyötätunnon tarpeen ja merkityksen sekä sietää erilaisuutta suhtautuen siihen rakentavasti



- tunnistaa ja tietää omat vahvuutensa ja voimavaransa fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimijana (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen minäkäsitys)

Jatkossa tavoitteenamme on kehittää PerheSomeBodya, johon osallistunut vanhempi osaa kasvattajana edellisten lisäksi aikaisempaa paremmin tiedostaa ja hyödyntää

- läsnäolon ja läheisyyden, kosketuksen ja yhteisen kehollisen toiminnan, tekemisen ja leikinomaisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksia lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana
- lapsen rajoja ja reviiriä kunnioittavan lähestymistavan merkityksen lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana
- myötälävän, myötätuntoisen ja empaattisen vuorovaikutuksen merkityksen lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana
- omat vahvuudet ja voimavarat vanhempana toimiessaan

US • RENTOUTUMINEN • VUOROVAIKUTUS • KEHONKUVA • KEHOTIETOISUUS
ENGITYS • MINÄKÄSITYS • TUNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMINEN • HENG
UOROVAIKUTUS • KEHONKUVA • KEHOTIETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSIT
UNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMINEN • KEHONKUVA • KE
IETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSITYS • TUNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMI
VUOROVAIKUTUS • KEHONKUVA • KEHOTIETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSIT
UNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMINEN • KEHONKUVA • KE
IETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSITYS • TUNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMI
VUOROVAIKUTUS • KEHONKUVA • KEHOTIETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSIT
UNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMINEN • KEHONKUVA • KE
IETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSITYS • TUNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMI



MITEN KOULUTTAUDUN SOMEBODYN OSAAJAKSI?

Seuraava koulutus alkaa **3.11.2017**. Katso SAMKin avoimen AMKin tarjonta (samk.fi/avoim).

Yhteyshenkilöt:

- Satakunnan ammattikorkeakoulu
- Marjo Keckman, lehtori (fysioterapia), SomeBody-hankkeen projektipäällikkö, Ft, TtM
- Satu Vaininen, lehtori, tiimivastaava (sosiaaliala), YTT