

PerheSomeBody

SomeBodyn® sovellus

SISOTEpalveluissa, perhepalveluissa:
perheiden ja vanhemmuuden tukemisessa
varhaiskasvatuksessa, koulussa, perhetyössä...



**Satu Vaininen YTT,
SAMK, Satakunnan ammattikorkeakoulu
projektiasiantuntija**

Miksi PerheSomeBody?

- **Jatkuvasti muuttuva, moniarvoistuva ja digitalisoituva maailma ja siinä suunnistaminen (arjessa pärjääminen) edellyttää sekä lapsilta että vanhemmilta aikaisempaa enemmän tietoisuustaitoja, kykyä pysähtyä ja olla läsnä itselleen ja muille.**
- **Tarvitaan käytänteitä, jotka tukevat ja mahdollistavat edellisiä: lapsen ja aikuisen turvallista, myötäelävää, kiireetöntä ja empaattista kohtaamista, jossa voi tutkia uteliaasti itseä (omia kehotuntemuksia, ajatuksia ja tunteita), oppia itsestään ja muista yhdessä muiden kanssa**
- **Digitalisoituva maailma tarvitsee rinnalleen kehityssuuntia ja toimintarakenteita, jossa mahdollistetaan sosiaalisen liittymisen hermoston aktivoiminen, joka evoluutiossa on mahdollistanut ihmisen selviämisen ja huikkeen kehityksen.**
 - **Kyky tehdä yhteistyötä ja luottaa toiseen on kehityksen ja hyvinvoinnin perusta. Toimessamme suhdeloina ja kehoina suhteessa toisiin mahdollistamme sosiaalisen liittymisen hermoston aktivoitumisen, joka on avain kehitykseen, oppimiseen, hoivaan, huolenpitoon, yhteistyöhön, leikkiin, empaattisuuden ja myötätunnon kykyyn sekä näin ollen myös hyvinvointiin.**

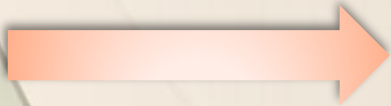
PerheSomeBody on menetelmä, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä

1) Perheenjäsenten kehotietoisuustaitojen, tunne- ja sosiaalisten taitojen edistämässä

2) Perheenjäsenten hyvien vuorovaikutussuhteiden edistämiseen ja vaalimiseen eikä lapsen käytöksen kontrollointiin ja hallintaan

PerheSomeBody työntekijä auttaa osaltaan perhettä toimimaan uudella tavalla vuorovaikutuksessa, **opettaa ikään kuin uutta tanssia**, jota kautta perhe voi löytää jyviä ja ytimiä uudenlaiseen olemiseen tapaan, **jossa on enemmän läsnäoloa, läheisyyttä, kosketusta, luottamusta, turvallisuutta, tutkimista, hyväksymistä, huolenpitoa ja leikkisyyttä.**

3) Voimauttavien kokemusten aikaansaamiseksi yhdessä toimimisesta perheenä ja vanhempana



Minäkuvan eheytyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen ja itsetunnon kehittyminen

Vanhemmuusminäkuvan eheytyminen, vanhemmuusitsetunnon ja vanhemmuus itsetunnon kehittyminen

PerheSomeBody on kehitetty

- **ennaltaehkäisevään varhaiseen tukeen**, erityisesti vanhempien voimauttamiseen
- **Vuorovaikutuksellisen ohjauksen välineeksi** lasten päivittäisiin toimintaympäristöihin osaksi ennaltaehkäisevää perhetyötä (varhaiskasvatus, koulu, perhetyö yms.)
- Sopii oivallisesti myös **osaksi kuntoutumisen tukea**
- **Hyödynnetään SomeBodyn teoreettisten lähtökohtien lisäksi vahvasti kiintymyssuhdeteoriaa sekä vuorovaikutteisen kehityopsykoterapian lähtökohtia (Pace ja Intersubjektivisuus)**

PerheSomeBody-ryhmätoiminnan tavoitteina ovat

Tavoitteita edistetään:

- 1) ryhmän strukturoidun rakenteen
- 2) ja erilaisten toiminnallisten kehotietoisuus-, liike-, asento-, hengitys-, kosketus-, reiviiri-, tunne- ja vuorovaikutus-harjoitusten avulla
- 3) Säännöllisillä ryhmätapaamisilla 10-12 kertaa. + perheen yksilöllinen alku- ja välitapaaminen

- *Lasten ja vanhempien kehotietoisuuden lisääminen*
- *Lasten ja vanhempien kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen*
- *Lasten ja vanhempien asento –ja liiketietoisuuden lisääminen*
- *Lasten ja vanhempien hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen*
- *Lasten ja vanhempien rentoutumisen kokeminen ja edistäminen*
- *Lasten ja vanhempien kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketuksi tulemisen kyvyn lisääminen perheen rakentavan vuorovaikutuksen edistämisessä*
- *Lasten ja vanhempien omien rajojen ja reiviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen*
- *Lasten ja vanhempien tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen*
- *Voimauttavan vuorovaikutuksen tukeminen: Lasten ja vanhempien sosiaalisten taitojen, läsnäolotaitojen sekä myötätuntoisen kohtaamisen taitojen edistäminen.*
- *Lasten ja vanhempien minäkuvan, itsetunnon ja itsemyötätunnon tukeminen sekä vanhemmuusminäkuvan, -itsetunnon ja -myötätunnon tukeminen*

PerheSomeBodyn peruslähtökohtia ja fokuksia

- Koska tunteiden on todettu tarttuvan läheisiin ihmisiin helposti, PerheSomeBodyssa **pidetään erittäin tärkeänä että 'ruokitaan' toimintaa, tekemistä ja ajatuksia, jotka osaltaan luovat tunteita, jotka edelleen lisäävät ja luovat rentoutta, läheisyyttä, huolenpitoa, keskittymistä ja oppimista** ja näin ollen hyvinvointia, kasvua ja kehitystä.
- Fokus ja idea opittavien **taitojen edistämisessä ja kehittämisessä**. Taitoja ja vanhemmuustaitoja voi aina opetella ja kehittää. Autamme vanhempia tulemaan **tietoisemmaksi vanhemmuutensa voimavaroista** ja niiden vahvistamisesta
Taitoja ja niiden oppimista edistää rentoutunut sopivassa viireystilassa oleva keho. Tämä kehokokemus syntyy rennossa ja leikkisässä, hyväksyvässä, neutraalista asioita "tutkivassa" ilmapiirissä sekä empaattisessa ja myötätuntoisessa ympäristössä (PACE)

PerheSomeBodyn peruslähtökohtia ja fokuksia

Autamme vanhempia tulemaan taitavammaksi siinä, miten he vanhempina ylläpitävät ja edistävät omalta osaltaan lapsen mahdollisuuksia kehittyä, oppia ja kasvaa turvallisessa, arvostavassa, myötätuntoisessa, leikkisässä, hoivaavassa ja rakastavassa sosiaalisessa ympäristössä.

Toivomme, että PerheSomeBody-toiminnan harjoitukset ja yhdessä tekeminen ”houkuttelevat” myös vanhemmissa olevaa sisäistä luovaa lasta löytämään itsensä.

Tärkeänä ideana on, että lapset mutta myös vanhemmat saavat rentouden, välittämisen, leikin, ilon ja jopa riemun kokemuksia, jotka itsessään ovat arvokkaita hetkiä ja voivat edistää hyvinvointitaitoja ja vanhemmuuden taitoja.

PerheSomeBodyyn osallistunut vanhempi osaa kasvattajana 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 reiviiriä kunnioittavan lähestymistavan merkityksen lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana.
- myötäelävän, myötätuntoisen, empaattisen ja tunteita sanoittavan vuorovaikutuksen merkityksen lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana.
- omat vahvuudet ja voimavarat vanhempana toimiessaan

PERHEIDEN HYVINVOINTITYÖHÖN: PERHESOMEBODY MENETELMÄ

Elina Elo, pro gradu tutkielma
Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos

Tutkimusaineisto

PerheSomeBody-ohjaajien
ryhmähaastattelu

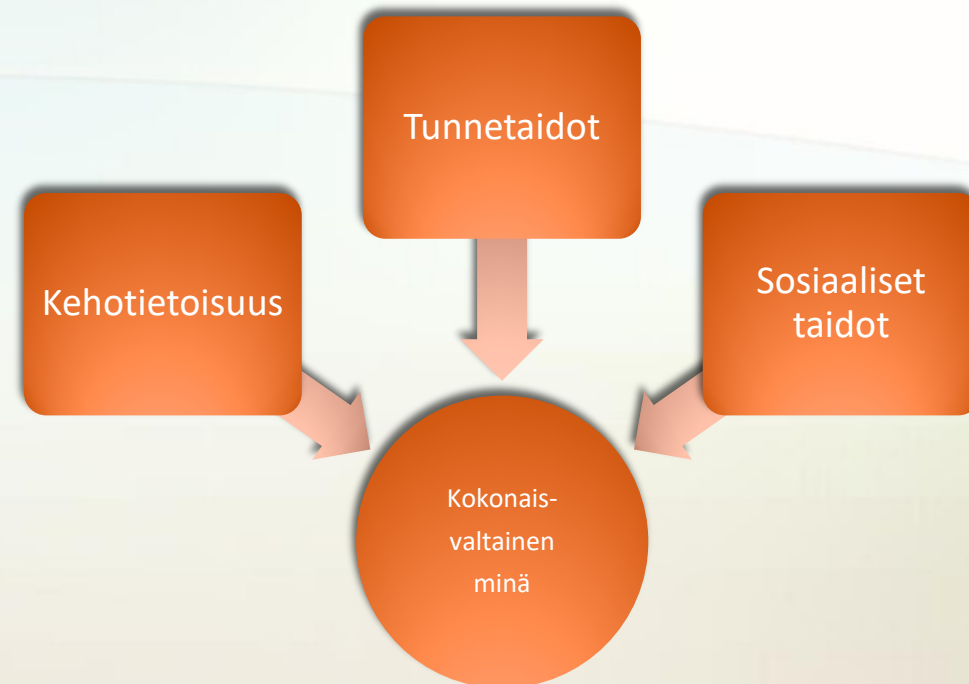
+ Ryhmän toiminnan aikana
täytetyt kyselylomakkeet

Vanhempien yksilöhaastattelut

**Empiirinen tapaustutkimus,
jossa on käytetty sekä
laadullista että määrällistä
aineistoa.**

Kokonaisvaltainen minä

- Jokaista tutkimukseen osallistunutta lasta, vanhempaa ja ohjaajaa on tarkasteltu yksilöllisen minän kautta. Kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaaliset taidot on nivottu kokonaisuudeksi, jota **tässä tutkimuksessa kutsutaan kokonaisvaltaiseksi minäksi.**
- PerheSomeBodyyn vaikutusta on tutkittu **perheiden arjen näkökulmasta**



Tutkimuksen tavoitteena on selvittää

- *Miten PerheSomeBody auttaa perheitä heidän arjessaan?
- *Miten kokonaisvaltaisen minän käsitys (kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaaliset taidot) auttaa perheenjäseniä saamaan toimivamman arjen ja perheen?
- *Miten PerheSomeBodyn menetelmät toimivat tavoitteisiinsa nähden?

Tutkimuksen tulokset

- **PerheSomeBody osana arkea**

Perheiden arkeen oli ryhmätoiminnan kautta **siirtynyt työkaluja haastaviin hetkiin.**

Perheet saavat ryhmätoiminnasta apua, **erityisesti heidän jo etukäteen nimettyihin ongelmiinsa, mutta harjoitteiden arkeen siirtäminen on haastavaa.**

Tunteiden hallinta parani perheiden arjessa, joka lisäsi koko perheen hyvinvointia.

Vertaistuen saaminen kaikissa muodoissa oli perheille tärkeää.

- **Toimiva perhe**

PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan aikana saadut positiiviset huomiot omasta vanhemmuudestaan ovat tärkeitä vanhemmuusetunnon kannalta. Perheenjäsenten väliset yhteydet ja yhdessä toimiminen ovat avaintekijöitä toimivamman perheen kehittymiseksi.

Perheet pitivät tärkeänä yhteistä aikaa ryhmätoiminnassa, vanhemmat korostivat läsnäoloa ja aikaa ilman mobiililaitteita.

Perheet nauttivat yhdessä heittäytymisestä, leikkimisestä ja riehumisesta, jotka tahoillaan tiivistävät perhettä saaden siitä toimivamman yksikön myös arkeen.

- **Kokonaisvaltaisen minän vaikutus perheiden arkeen**

Kokonaisvaltaisen minän käsitykseen liittyvät osa-alueet (kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaaliset taidot) ovat tärkeitä toimivan perheen kannalta, ja pienikin kehitys auttaa perheitä arjessa.

Perheet ovat ryhmätoiminnan aikana keskittyneet enemmän juuri heidän tarpeisiinsa koskettavaan osa-alueeseen, joka useimmilla oli **tunnetaitojen oppiminen ja hallinta.**

Kehotietoisuustaitojen lisääntymisen prosessia on vaikea sanoittaa, vaikka aineiston mukaan **kehotietoisuustaidot lisääntyivät.**

Oma ymmärrys ja käsitys **vuorovaikutuksesta sosiaalisissa suhteissa muihin** on oman minäkuvan vaikutusta, jonka prosessi on yksilöllinen.

Menetelmän toimivuus suhteessa sen tavoitteisiin

Perheille kehittyi **positiivinen minäkuva vanhempana** sekä **vanhemmuusitsetunto** kehittyi.

Vanhempien ja lasten **kehotietoisuus lisääntyi**.

Perheet kokivat **rentoutusharjoitukset** mieluisina, ja niiden tekemisen jatkui osassa perheissä ryhmätoiminnan jälkeenkin. **Kosketuksen hyvät ja huonot puolet** tiedostetaan perheissä paremmin, sekä vanhempien että lasten osalta ja **oma reviiri on tunnistettu** ja otettu arkea helpottavaksi tekijäksi.

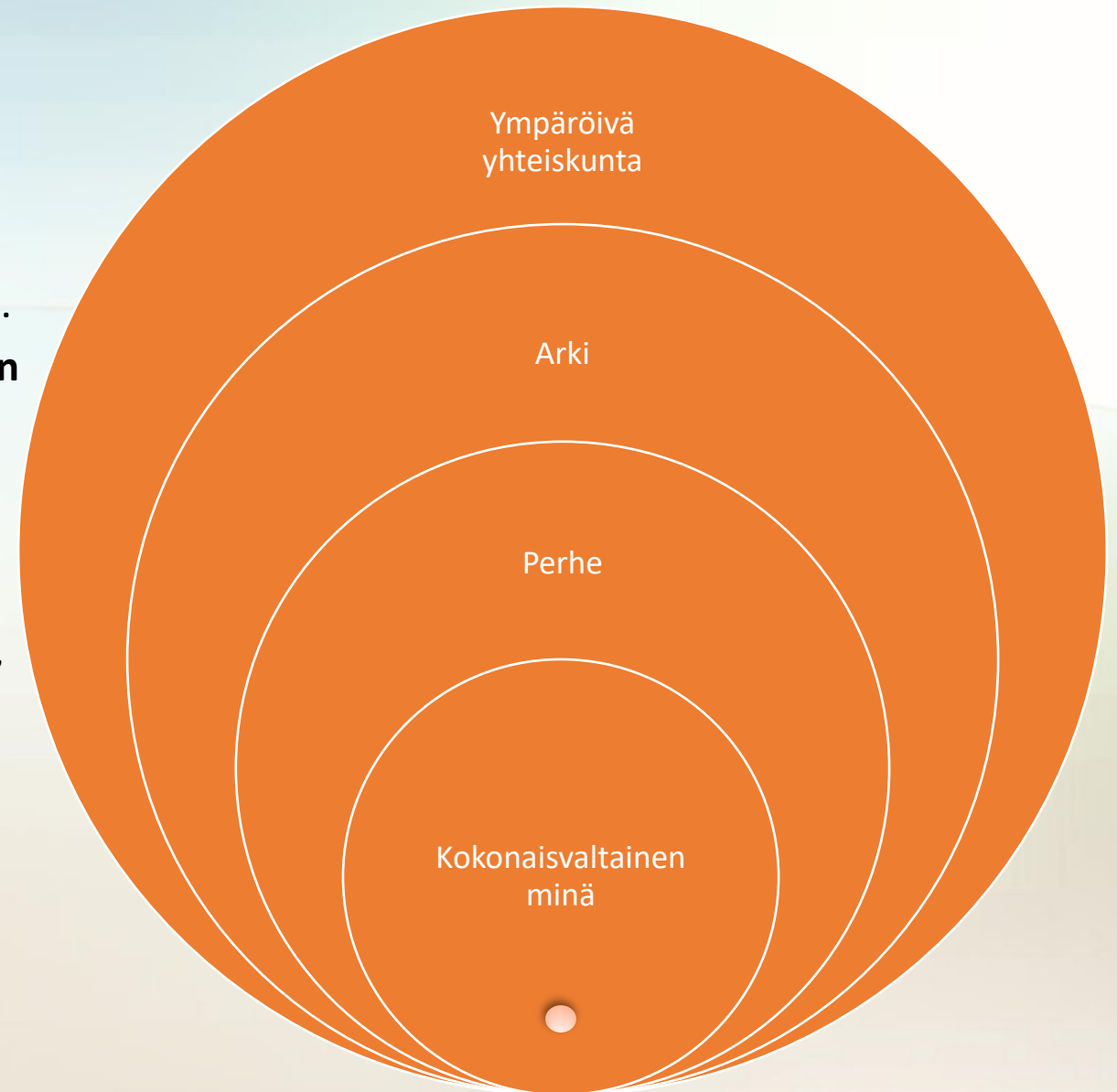
Vanhemmat kokivat **perheen yhteisen ajan** ja erityisesti heidän läsnäolonsa ryhmäkertojen aikana merkitykselliseksi asiaksi.

Tunnetaitojen oppiminen ja hallinta parantui ryhmätoiminnan myötä. Perheet myös **keskustelivat enemmän keskenään**, erityisesti omista kuulumisistaan ja tunteistaan.

Ryhmäohjaajat olivat nähneet oivalluksen alkuja **voimauttavan tai dialogisen vuorovaikutuksen** kokemuksista.

Ohjaajien mukaan toiminta on ollut mielekästä sekä perheille, että itse ohjaajille, ja se on kokonaisuudessaan tuottanut mielihyvää kaikille osapuolille.

- Tämän tutkimuksen tulokset liittyvät **kokonaisvaltaisen minän kautta perheeseen, joka elää arjessaan ja ympäröivässä yhteiskunnassa**. Minässä on ydin, **minäkuva, johon voi vaikuttaa PerheSomeBodyn kautta**, joka taas pääsee vaikuttamaan kaikkiin kehiin yksilön ympärillä.
- **Oman minäkuvan eheytyksen kautta yksilön kokonaisvaltainen minä kehittyy kehotietoisuuden, tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen myötä**. Tämän kautta yksilön taidot ja kokemukset muokkaavat perhettä ja sen mahdollisuutta kehittyä toimivaksi perheeksi perheen omassa arjessa, jota he elävät ympäröivässä yhteiskunnassa.
- **Tutkimus on keskittynyt yksilön oman minä- ja vanhemmuuskuvan ymmärtämiseen ja kehittämiseen, jolloin PerheSomeBodyn vaikutukset lähtevät jokaisesta omasta itsestään**, mutta sillä on suuri mahdollisuus kertautua ja vaikuttaa kaikkeen yksilön ympärillä perheen ja arjen osalta.



Johtopäätökset

- Perheet saivat arjen helpottamiseen vaikuttavia työkaluja ja toimivamman perheen saavuttaminen **on mahdollista PerheSomeBodyn myötä. Pienillä muutoksilla on arjessa suuri hyöty.**
- **PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan aikana saadut positiiviset huomiot** omasta vanhemmuudestaan ovat tärkeitä vanhemmuusitsetunnon kannalta.
- **PerheSomeBody auttaa vanhempia omassa tehtävässään.**
- Kehotietoisuus, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat isoja kokonaisuuksia. **Jokaisen oma kokemus ja asian kokonaisvaltainen prosessointi on ainutlaatuista.**
- Oman itsensä eli oman **kokonaisvaltaisen minän ymmärtämisen ja kehityksen myötä, on koko perheellä mahdollisuus toimia paremmin yhdessä.**
- **PerheSomeBody menetelmänä on kokonaisuudessaan toimiva, josta perheiden on mahdollista saada apua monenlaisiin tilanteisiin.** Menetelmän tavoitteet ovat realistisia ja mahdollisia toteutua; perheiden vastuulla on se, mitä ja miten he ovat valmiita vastaanottamaan.

Kiitos!