

PerheSomeBody -ryhmä Porin Esikossa

Avopalveluohjaajat Seija Aalto & Sarra Ruisniemi, Päiväryhmä Esikko, Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry

Osallistujien rekrytointi:

Otimme yhteyttä entisiin päiväryhmäperheisiin, joiden ajattelimme olevan aktiivisia ja hyötyvän PerheSomeBody ryhmätoiminnasta.

Kohderyhmä:

Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n Päiväryhmä Esikon toimintaan lapsen vauva-aikana osallistuneet lapsiperheet. Kolme lasta osallistui ryhmään vanhemman kanssa ja lapset olivat iältään 3 ½ - 8 vuotta.

Tavoitteet:

Halusimme tarjota vauva-aikana toimintaan osallistuneille perheille mahdollisuuden vahvistaa lasten ja vanhempien kehotietoisuutta, tunteiden tunnistamista ja myönteistä vuorovaikutusta perheessä. Tavoitteena on, että vanhemmat ja lapset saavat kokeilla uusia tapoja olla yhdessä, joissa korostuu läsnäolo, läheisyys, kosketus, hyväksyvä ilmapiiri, leikkisyys ja heittäytyminen uuteen yhteiseen toimintaan.

Toteutus:

Ennen ryhmän alkua järjestetty perhetapaamiset, jossa vanhemmat täyttivät SomeBody mittarit ja kerroimme tulevasta toiminnasta. Kokoonnuimme kerran viikossa, maanantai-iltoisin yhdistyksen tiloissa kahdeksan kertaa, 1 ½ tuntia kerrallaan. Ryhmän päätyttyä järjestämme perhetapaamiset, joissa keskustellaan kokemuksesta ja vanhemmat saavat täyttää uudelleen SomeBody mittarit.

Ryhmäkerta alkoi ja päättyi aina Fiilismittarilla. Lapset saivat rakentaa vanhemman kanssa itselleen pesän, jossa jokainen sai olla rauhassa omalla reviirillään. Aluksi oli ryhmäkerran tavoitteeseen liittyvä orientoiva harjoitus. Mitä minulle kuuluu tänään? -harjoitus koettiin mielekkääksi, joten se toistui joka kerta samanlaisena. Teimme teemaan

soveltuvia toiminnallisia harjoituksia 2-3 jokaisella kerralla. Esimerkiksi hengitysharjoitukset, erilaiset liikeharjoitukset ja perheen tanssi, tunnetyöskentely korttien avulla, oman kehon piirtäminen ja tunteiden sijoittaminen kehon kuvaan, erilaisten rauhoittumis- ja rentoutuskeinojen harjoittelu ja aistiharjoitukset sekä keskustelut toimintaan liittyen. Kehon kuvaa hahmotettiin Keijo Keho -palapelin avulla sekä käytettiin apuna piirtämistä, suteja ja naruja. Ryhmä loppui satuhierontaan, jonka jokainen sai kotiläksyksi.

Tulokset ja johtopäätökset:

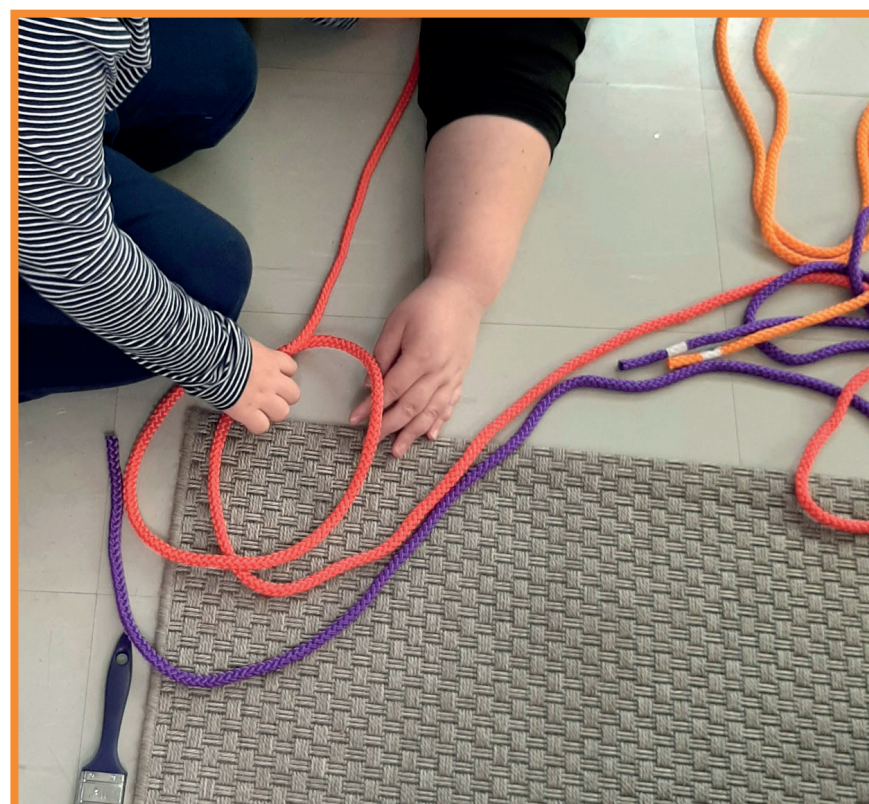
Tietoisuus omista tunteista lisääntyi ja lapsetkin oppivat kertomaan ”peukun” avulla omista tuntemuksistaan spontaanisti. Lasten keskittyminen ja rauhoittuminen harjoituksiin lisääntyi. Ryhmän edetessä lapset alkoivat luottaa ohjaajiin ja kyky olla toisen lähellä sekä sietää kosketusta kasvoi. Osallistujien kyky kertoa omista tunteistaan ja ajatuksistaan laajentui. Ryhmän edetessä ilmapiiri muodostui turvalliseksi ja vanhemmatkin uskaltavivat heittäytymään harjoituksiin. Vanhemmat huomasivat lapsen kanssa yhdessä vietetyn ajan tärkeyden.

Ryhmätoiminta antoi perheille tilaisuuden saada lisä vahvistusta vanhempana toimimiselle uusien menetelmien avulla. PerheSomeBody toiminta vaatii vanhemmalta kykyä olla läsnä ja vuorovaikutuksessa oman lapsen kanssa. Vanhemman sensitiivisyys helpottaa harjoitusten tekemistä ja kykyä ohjata omaa lasta.

”Rentoutus ja kosketus tärkeää.”

”Tiedän, että sinulle tämä on vaikeaa, mutta yritä edes.”

”Kun kiusataan oman pesän ympärille, tulee sulavat kuumapiikit, sähkölankaa, josta tulee sähköä ja haukkuvat haukut ympärille.”



Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry