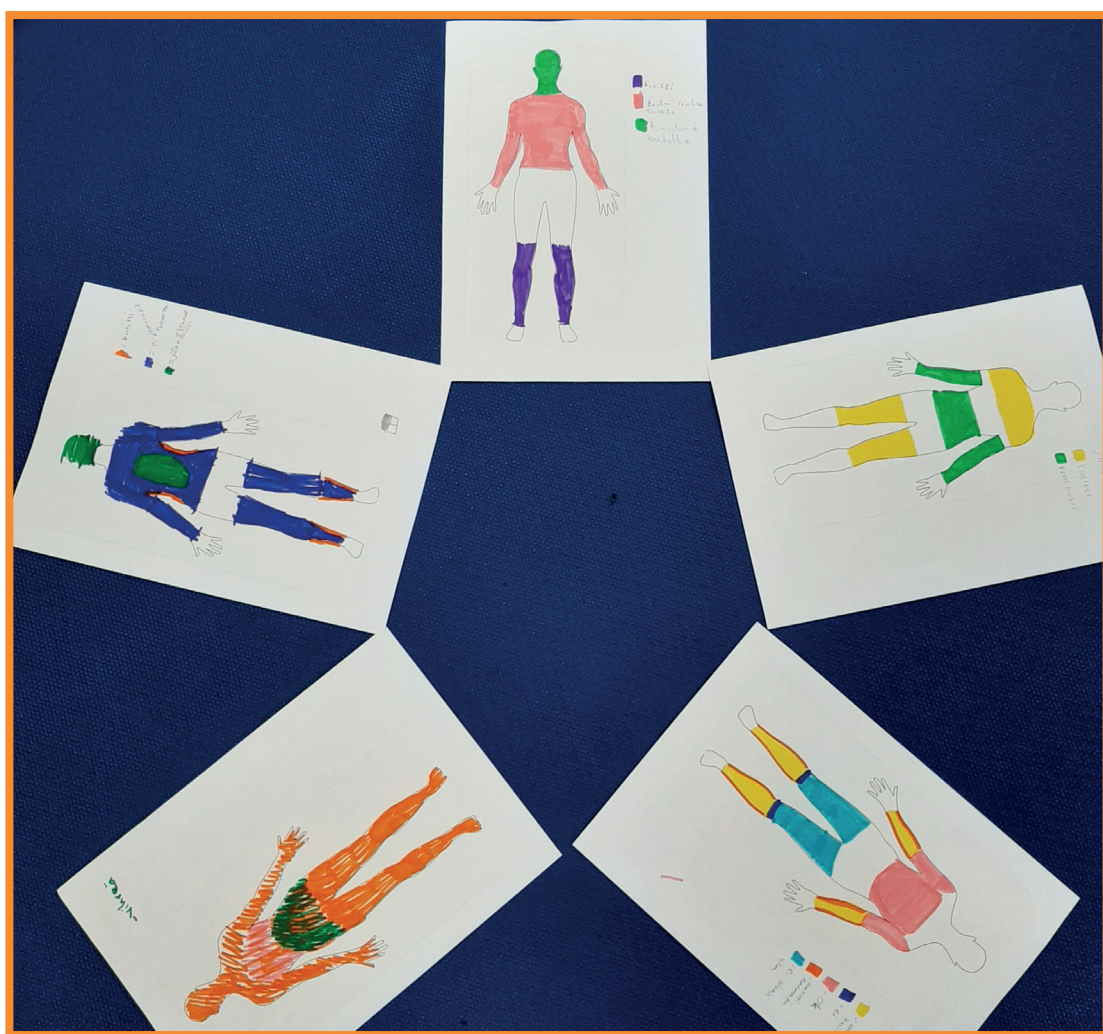


SomeBody® opetti rentoutumista yläkoululaisille

Erityisopettaja Susanna Länsivuori-Lahtinen & koulukuraattori Niina Hietaoja, Koulukolmio, Isojoki



Oppilaiden palautteissa esiinnoussutta:

”Ryhmistä mieleen jäi hiljaisuus ja rauhallisuus, ei ole niin kiire kuin oppitunneilla.”

”Opin rentoutumista.”

”Kuunteleminen ja kertominen.”

”Oon oppinu, että kuinka tärkeää musiikki mulle on.”

Kohderyhmä ja tavoitteet:

Ryhmän kokoonpano muuttui hieman etäopetustauon jälkeen, ja syksyllä ryhmä jatkettiin loppuun viiden 7.-8. luokkalaisen oppilaan kanssa.

Tavoitteiksi ryhmätoiminnalle asetettiin

- 1.) Ryhmytyminen ja ryhmään kuulumisen tunne.
- 2.) Itsetunnon ja minäkuvan vahvistaminen.
- 3.) Tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja säätely.
- 4.) Rentoutumisen harjoittelu ja oman kehon kuvan hahmottaminen.

Osallistujien rekrytointi (miten osallistujat saatiin mukaan):

Oppilaat valikoituivat ryhmään avoimen kutsun tai kuraattorin ja erityisopettajan henkilökohtaisen kutsun kautta. Ensin oppilaille puhuttiin ryhmästä ja esitettiin kutsu osallistua. Sen jälkeen kotiin lähetettiin oppilaan mukana lyhyt esite ryhmätoiminnasta ja lupalomake huoltajan allekirjoitettavaksi.

Toteutus (mitä tehtiin):

Ryhmä kokoontui 2x maaliskuussa ja 4x syyskuussa 2020. SomeBody-tapaaminen kesti keväällä n. 60 minuuttia ja syksyllä n. 110 minuuttia, koska syksyn kerroilla yhdistimme kaksi SomeBody-tapaamista aiheittain.

Tapaaminen aloitettiin aina fiilisjanalla ja hyvän mielen päiväkirjalla sekä orientoitumisharjoituksella.

Sen jälkeen vaihdettiin kuulumiset, missä käytettiin yleensä apuna nallekortteja tai fiiliskuvia. Kuulumisten jälkeen paneuduttiin kunkin tapaamisen aiheeseen erilaisten harjoitusten kautta. Lopuksi tehtiin rentoutusharjoitus ja tapaaminen päätettiin fiilisjanaan.

Usein tapaamisilla oli tarjolla jotain pientä välipalaa ja keskustelua käytiin yhteisen syömisen merkeissä. Ruoka-aihetta käsiteltiin myös erilaisten ruokaa kuvaavien korttien avulla ja mietittiin, mikä puhuttelee itseä, on omaa herkkua tai maistuisi sillä hetkellä.

Tulokset:

Omien havaintojen ja oppilailta saadun palautteen perusteella osa tavoitteista saavutettiin selkeämmin (mm. ryhmytyminen, rentoutuminen, omistaja ajatuksista/tunteista kertominen ja toisen kuuntelu). Osa tavoitteista on vaikeammin mitattavissa (mm. itsetunnon ja minäkuvan vahvistuminen, oman kehokuvan hahmottaminen), mutta havaitsimme kehitystä niissäkin asioissa.

Johtopäätökset ja tulevaa

Oppilaat kokivat ryhmätoiminnan mielekkäänä ja useampi suosittelisi sitä kaverillekin. Toiveena on jatkaa SomeBody-ryhmätoimintaa uusien oppilaiden ja uuden ryhmän kanssa, mahdollisesti alakoulun oppilaille seuraavaksi. Myös SomeBody-tuokioiden pitämistä tietyille luokille on suunniteltu.

Koulukolmio