

# PerheSomeBody - toimiva menetelmä ennaltaehkäisevään perhetyöhön

Elina Elo

Pro gradu -tutkielma *Perheiden hyvinvointityöhön: PerheSomeBody-menetelmä* on luettavissa osoitteessa: <https://www.utupub.fi/handle/10024/150891>

## Tiivistelmä

Tutkimuksessani on tutkittu PerheSomeBody-menetelmää. Tein pro gradu -tutkielmani PerheSomeBodyn toiminnasta empiirisenä tapaustudkimuksena, jossa tutkin erityisesti PerheSomeBodyn lyhyen aikavälin vaikuttavuutta menetelmänä ja sen myötä perheiden mahdollisesta saamasta tuesta heidän arkeensa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten PerheSomeBody menetelmänä on vaikuttanut perheiden yhdessä toimimiseen, millaista apua perheet ovat saaneet arkeensa, miten osallistuneiden minäkuva on kehittynyt sekä miten PerheSomeBody-menetelmä on toteutunut tavoitteisiinsa nähden. Tutkimukseen osallistuvat PerheSomeBody-ryhmät ovat toimineet Ulvilassa 2018–2019 ja niitä ovat ohjanneet PerheSomeBody-ohjaajakoulutuksen käyneet opetus- ja kasvatustieteen ammattilaiset. Tutkimusaineistona käytettiin sekä laadullista että määrällistä aineistoa, ja se koostui vanhempien ja PerheSomeBody-ohjaajien haastatteluista, sekä ryhmätoiminnan aikana täytettyjen kyselylomakkeiden (PerheSomeBody-mittari, SomeBody®-mittari, 3X10D®-mittari ja KINDL-R-mittari) tuottamasta aineistosta. Tutkimuskysymyksillä pyrittiin saamaan vastauksia menetelmän toimivuudesta ja erityisesti lyhytaikaisesta vaikuttavuudesta perheiden arkeen kokonaisvaltaisen minän tuottaman ymmärryksen myötä. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä sekä kuvailevalla määrällisellä analyysillä. Aineistoa tarkasteltiin lasten, vanhempien ja menetelmän ohjaajien kokemusten mukaan, kehoitietoisuus huomioiden perheiden arjen näkökulmasta. Tutkimuksen

teorian keskeisimpänä käsitteenä oli kokonaisvaltaisen minän käsite, joka sisältää yksilön minäkuvan kehotietoisuuden, tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen osalta.

## Johdanto

Tässä artikkelissa kuvaan, miten PerheSomeBody palvelee perheitä ennaltaehkäisevän perhetyön muotona. Kerron tutkimukseni teoreettista viitekehystä lyhyesti, jonka jälkeen esitän tutkimuksen tuloksia ja lopulta pohdintaa siitä, mikä PerheSomeBodyssa on sellaista hyvää, että menetelmän käyttöä kannattaa jatkaa, levittää ja juurruttaa. Tämän artikkelin tarkoitus on herättää pohtimaan perhetyön merkityksellisyyttä ennaltaehkäisevässä työssä, jossa perheiden hyvinvointiin kiinnitetään huomiota jo siinä vaiheessa, kun perheessä on kaikki vielä hyvin.

PerheSomeBody on pilottiosa ”SomeBody® -menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020” -hanketta. Hankkeen aikana PerheSomeBody-ryhmätöitä pilotoitiin ja tässä tutkimuksessa on tarkasteltu ensimmäisiä toimineita PerheSomeBody-ryhmiä vuosina 2018–2019. PerheSomeBody-menetelmässä hyödynnetään kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä vanhemmuuden tukemisen edistämiseksi ja perheen yhteisen vuorovaikutuksen tukemiseksi. PerheSomeBodyn kehittämisen ajatuksena on ollut ennaltaehkäisevä, varhainen tuki, joka erityisesti kohdistetaan vanhempien voimaantumisen kokemukseen. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017.) Perheiden hyvinvoinnissa tärkeä tekijä on vanhempien voimavarat, sekä heidän kokemuksensa perheiden arjesta. Ulkoapäin katsottuna perheellä saattaa olla kaikki hyvin; lapset pärjäävät koulussa ja vanhemmat käyvät töissä, mutta silti perheen arki saattaa olla sen jäsenilleen hyvin kuormittavaa. PerheSomeBodyn avulla perheet voivat saada itselleen keinoja ja työkaluja jokapäiväiseen arkeensa ja oman minäkäsityksenä kautta jokainen perheenjäsen voi oman itsetuntemuksensa kautta vaikuttaa perheensä hyvinvointiin.

## Perheiden arki

Tutkimukseen osallistuneita kutsutaan tässä tutkimuksessa perheiksi. Perhe koostuu henkilöistä, jotka elävät arkeaan yhdessä, ja määrittelevät itsensä perheeksi, ja kokevat voivansa osallistua perheenä tai sen osana PerheSomeBody-

toimintaan, jonka avulla he voivat kehittyä oman perheensä kanssa arjessa toimimisessa. Tässä tutkimuksessa perhettä tarkastellaan osana yhteiskuntaa arjen toiminnan teorian myötä. Idea perheestä on luultavasti muuttunut vähemmän vuosikymmenien aikana kuin perhe-elämän käytännöt. Edelleen ihanteena on huolenpito lapsista, joka nykyään käytännössä voi tapahtua monenlaisessa perhemuodostelmassa. (Jallinoja, Hurme & Jokinen 2014, 244.) Uutta näkökulmaa perhetutkimukseen saa nostamalla perhe yksilöiden toiminnan ja siihen liittyvien tunteiden tarkastelun keskiöön. Ihmisten sosiaalisia maailmoja tutkineet näkevät yhtäläisyyksiä tunteiden vahvasta merkityksestä perhesuhteissa. (Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 207.) Tunteet perheessä ja jokapäiväisessä elämässä ovat tärkeitä, koska ne vaikuttavat koko perheen toimintaan ja ilmapiiriin. (Böök & Mykkänen 2019, 4.) Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa tunteita on pyritty käsitteellistämään monin eri tavoin. Useimpia näistä määritelmistä yhdistää ajatus, että tunteilla on kehollinen perusta ja vastine. (Eerola & Pirskanen 2018, 9.)

Perheissä eletään jokapäiväistä elämää, arkea. Perheen yhteinen aika vietetään arkisissa toimissa, johon sisältyy kaikki nukkumisesta ruokailuihin ja harrastuksiin. Arkea voi pitää myös aikaan, paikkaan ja kulttuuriin sidoksissa olevana osana yhteiskuntaa. Arki ei ole pysyvää, vaan se muotoutuu elämänvaiheen ja elämäntilanteen mukaan. (Törrönen 2012, 10). Arkemme ei määräydy jostakin ulkopuolelta, vaan arkitodellisuuden rakennamme itse päivittäisissä toiminnoissamme ja käytännöissä Burkittin (2004, 211–212) mukaan. (Korvela & Nordlund 2015, 193.) Jokaisella meistä on kokemusta arjesta, sekä omat käsityksemme siitä, millaista se on. Jokainen meistä on arjen asiantuntija. Arki tuntuu niin tutulta, että useat siitä tapahtuvat ilmiöt ja toiminnot tuntuvat itsestään selviltä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010,15.) Perheiden arkeen liittyy artikkelin näkökulmasta vanhemmuus, minäkuva, tunteet ja kehollisuus. Jokaisella näistä osatekijöistä on oma osuutensa ja merkityksensä toimivan perheen ja arjen saavuttamisessa, erityisesti ennaltaehkäisevän perhetyön näkökulmasta.

## Minäkuvan vaikutus koko perheeseen

Yksilön kokema minäkuva vaikuttaa osaltaan jokaisen perheenjäsenen kautta perheen toimintaan ja vuorovaikutukseen. Minäkuva on erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, joiden avulla yksilö kuvaa itseään (Keltikangas-Järvinen 1994, 97). Lasten minäkäsityksen rakentuminen on pitkä

projekti, joka saattaa saada aikuisista pieneltäkin tuntuvista asioista negatiivisen suunnan. Siksi lapsen myönteisen minäkuvan rakentaminen on tärkeää koko perheen, mutta erityisesti lapsen itsensä vuoksi. Pienen lapsen tärkein suhde on hänen suhteensa vanhempiinsa. Siihen kuuluu myös tyydytystä ja helpotusta, ja niitä saadaan jatkuvasti ja rakkaudella. Tämä tarpeita tyydyttävä suhde on oleellinen lapsen fyysiselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Se on myös lapsen mielen ja persoonallisuuden kehityksen perusta. Tämän suhteen kautta lapsi oppii tuntemaan itseään ja pitämään itsestään, ja vähitellen muodostaa mielikuvan minästä. (Furman 1998, 21, 23.) Lapsen ja vanhemman suhde on merkityksellisin suhde yksilön minäkuvan kehittymisen kannalta, vaikuttaen hänen koko tulevaisuuteensa. Perheen näkökulmasta koko perheen yhteinen toiminta ja vuorovaikutus vaikuttaa jokaisen perheenjäsenen minäkuvan rakentumiseen, mutta myös perheen yhteiseen aikaan, perheen arkeen.

## Vanhemmuus perheen osana

Perheen perustajina ja vastuunkantajina ovat perheen vanhemmat. Vanhemmuus on koko ajan yhteiskunnan vaatimusten muovautuva, vaativa tehtävä, jossa vanhempi vastaa lapsen hyvinvoinnista ja kehityksestä. Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 145) kuvaa vanhemmuuden tarkoitukseksi oman perheen kunnioittamista ja sen toiminnan turvaamista sen kaikille jäsenilleen. Vanhemmuudessa tarkoituksena ei ole pyrkiä ulkopuolisten tavoitteiden määrittämään asiaan, eikä vanhemmuus ole erillään aikuisen muusta elämästä. Vanhemmuutta rakennetaan, vaikka lapsi ei olisikaan läsnä, ja toisaalta vanhempien toiminta lasten edessä luo esimerkkiä kasvatukselle. Vanhemmaksi tullaan, ei valmistuta.

Yhteiskuntaamme sidoksissa oleva vanhemmuus saattaa tuntua haastavalta tehtävältä. Vanhemmuuden haasteet ovat kasvaneet yhteiskunnassamme, ja nopeampoinen arki saattaa itsessään väsyttää vanhemmat. Vanhemman väsymys saattaa lisätä lapsen ja vanhemman välisiä ristiriitoja. Lapsi aistii myös vanhemman kokeman stressin ja kiireen tunnun. Vaikka vanhempi tietäisi miten pitäisi toimia, ei hän aina pysty olemaan johdonmukainen ja toimimaan omien periaatteidensa mukaisesti. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 113, 116.) Ennaltaehkäisevä työ vanhempien jaksamisen edistämiseksi on merkityksellistä niin perheen kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. Vanhemmuuden tukemiseksi tärkein tekijä

on positiivisen vanhemmuuskuvan ja vanhemmuusitsetunnon saaminen ja ylläpitäminen, jonka avulla vanhempi tuntee, että hän onnistuu tehtävässään ja tietää tekevänsä asioita koko perheensä kannalta parhain päin.

## Tunteet ja kehollisuus perheiden arjessa

Perheissä tunteet ovat suuressa roolissa jokapäiväisessä elämässä. Perheeseen liitetään usein läheisyys, kiintymys, luottamus ja etenkin suhteiden jatkuvuus. Tunteet ovat ne tekijät, jotka sitovat perheitä yhteen ja toimivat perhe-elämän ytimenä. (Terävä & Böök 2018, 90.) Tunteista on tullut olennainen moninaisia perhe- ja läheissuhteita rakentava, kiinnipitävä ja hajottava voima. Tunteet ovat nousseet myös entistä tärkeämmäksi osaksi ihmisten välistä vuorovaikutusta ja viestintää, ja yhteiskuntaamme onkin kuvailtu tunteita korostavaksi affektiiviseksi yhteiskunnaksi, jossa tunteet ovat voimakkaasti läsnä kaikkialla. (Eerola & Pirskanen 2018, 7–8; Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 204.) Foscon ja Grychin (2013) tutkimuksissa vanhempien vastaanottavuus lasten tunteille on tärkeässä roolissa perheissä. Vanhemmat, jotka ovat kannustavia ja herkällä korvalla lasten tunteita kuuntelevia luovat vanhemmuussuhteen, jossa lapset oppivat vanhempiensa mallin avulla tunnetaitoja. Lasten sisarussuhteet voivat olla hyvin tunteita täynnä, jopa turhauttavalla tavalla. Mikäli sisarukset eivät ole perheensä kanssa harjoitelleet tunne-elämän taitoja, ei heillä ole keinoja keskinäisiin konflikteihin sakaan. Kyky harjoittaa asianmukaista sosiaalista käyttäytymistä riippuu vahvasti kyvystä hallita emotionaalisia kokemuksia ja käyttäytymistä. Vanhempia voidaan opettaa auttamaan lapsiaan tunnistamaan ne tilanteet, joissa sisarukset turhautuvat ja konflikti on mahdollinen. (Kennedy & Kramer 2008.) Tunteiden kanssa ei tule vain selviytyä, vaan tunteiden kanssa koko perhe voi elää hyvää elämää.

Tunnetaitoja harjoittelemalla koko perheen kesken on mahdollista saavuttaa koko perheen yhteinen, hyvä tunneilmapiiri. Tunteet ovatkin erottamaton osa perhe- ja läheissuhteita, ja näissä suhteissa tunteita koetaan, ylläpidetään ja rakennetaan erityisen aktiivisesti. Myös lapset ovat mukana rakentamassa yhteenkuuluvuutta perheessä. Lapset ja nuoret pitävät läheisiä ihmissuhteita erittäin tärkeinä hyvinvointinsa lähteinä. (Jokinen & Mikats 2018, 52.) Perheympäristössä yksilöillä on taipumus ilmaista kaikenlaisia tunteita, erityisesti negatiivisiksi luokiteltuja, kuten vihaa, surua ja ärsytystä. Tämä johtuu siitä, että perhesuhteet ovat

pysyviä, ja siellä pitäisi olla turvallista ilmaista sekä negatiivisia että positiivisia tunteitaan. Erityisesti vanhemman ja lapsen välinen suhde on vahva; siksi se tarjoaa turvallisen perustan monenlaisten tunteiden esittämiseen. Perhettä kuvaillaan areenaksi, jossa perheenjäsenet, erityisesti lapset, voivat harjoittaa tunnetaitoja, ja oppia säätelemään voimakkaita tunteitaan ja ilmaista niitä tavoilla, jotka eivät vahingoita toisia. (Rönkä & Korvela 2009, 90; Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 208.) Tunnetaitojen merkitys korostuu koko perheen yhteisestä näkökulmasta toimivan arjen saavuttamiseksi. Vaikka perheessä saa ja pitää tuntea, pitää tunteita ilmaista kuitenkin rakentavasti. Omien tunnetilojen äärelle pysähtyminen on tärkeää niiden tunnistamiseksi ja hallitsemiseksi. Tätä taitoa PerheSomeBody-ryhmätoiminnassa harjoitetaan.

Kehollisuuden ja kehotietoisuuden vaikutusta perheiden yhteydessä ei ole tutkittu. Kehollisuus ja tunnetaidot kulkevat kuitenkin käsi kädessä oman toiminnan havaitsemisessa, ymmärtämisessä ja hallitsemisessa, ja tietoisuus omasta kehosta tärkeää jokaiselle perheenjäsenelle. Paul Ricouerin (1996) hermeneuttisen fenomenologian näkökulma kehollisuuteen korostaa, että ihmistä ymmärretään mielen, kehon ja sosiaalisen todellisuuden välisessä vuorovaikutuksessa. Kehonkokemus lähtee oman kehon kuuntelusta. (Kortelainen 2014.) Vainisen ja Keckmanin (2016) mukaan kehossa tapahtuvat muutokset ja aistimukset vaikuttavat mieleen sekä heijastuvat yksilön uudenaikaisena toimintana ja vuorovaikutuksena toisiin. Ihminen on kokonaisuus ja siihen vaikuttavat yksilön oman minäkäsityksen lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen ja ympäristö. Hallitaksemme itsemme kokonaisuutta meillä jokaisella tulisi olla käsitykset itsestämme, siitä, miten minä on suhteessa kehoon, miten minä on suhteessa muihin ja miten minä on suhteessa ympäristöön.

Kehotietoisuustaitojen harjoittelu perheen kesken voi olla perheen hauskaa, yhteistä aikaa. Kehotietoisuustaitoja voi opetella esimerkiksi pelien kautta. Pelaamisen avulla lapsella on mahdollisuus kokeilla kiihtymystä ja rauhoittumista säädellysti, ja sen on luonnonmukainen tapa varhaiseen sosiaalistamiseen. Peuhaamisessa ja peuhaamisleikeissä lapsi harjoittelee itse oman toimintansa säätelyä. Peuhaamisessa harjoitellaan kaikkein voimakkaimpia kiihtymisen tiloja. Rajujen leikkien kautta lapset oppivat tulkitsemaan tunteitaan ja säätelemään omaa toimintaansa. Peuhaamisleikit tuovat myös välitöntä mielihyvää, joka taas voi vähentää impulssikontrollin häiriöiden esiintymistä. Leikkien avulla lapsella on

mahdollisuus harjoitella voimakkaampien impulssien hallintaa ja säätelyä. (Sajaniemi ym. 2015, 137–139.) PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan osana on peuhamis- ja riehumisleikkejä, joissa harjoitellaan lasten kehotietoisuustaitoja turvallisessa ympäristössä positiivisen kautta.

## Etiikka tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa lähtökohtana on ollut ihmisten kunnioittaminen. Kuten Kuula (2006, 124) kirjoittaa, se on yksi tärkeimpiä tutkimuseettisiä normeja. Anonymiteetin turvaaminen on yhtä tärkeää kuin on tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen hyviä tietosuojakäytäntöjä noudattaen. Perheiden yksityisyyden suojaaminen on ollut koko tutkimuksen ajan tutkimusta ja sen toteuttamista ohjaavana tekijänä. Koska tutkimukseen liittyi perheitä, pitää tutkijan toimia tiukasti eettisten ohjeiden mukaan, yksityisyyttä noudattaen. Tutkija arvostaa perheitä ja heidän kokemuksiinsa ja näkemyksiinsä. Perheet osallistuivat anonyymeinä, eikä heidän nimiään tallennettu mihinkään tutkimuksen aikana. Merkityskokemuksia tutkittaessa pitää muistaa, että informantti itse on paras asiantuntija omalle kokemukselleen (Perttula 1996, 93). Tutkijan tehtävänä onkin ottaa tieto vastaan sellaisena, kuin perheet ne antavat, eikä muuttaa informaation merkitystä omien ajatustensa mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen eettisten tavoitteiden mukaan tutkimuksessa pitää pyrkiä siihen, että vain tutkittava itse voi tunnistaa itsensä tutkimustiedosta (Perttula 1996, 95).

## Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tulokset on jaettuna kolmeen osaan ja ensimmäisenä tuloksena tarkastellaan, miten PerheSomeBody auttaa perheitä heidän arjessaan. Perheet kokivat yleisesti saaneensa monia erilaisia työkaluja arjen haastaviin tilanteisiin. Jo pelkkää ryhmään osallistumista pidettiin tärkeänä rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkenä arjen keskellä, ja ryhmätoiminnan koettiin lisäävän vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa, sekä erityisesti vanhemman läsnäoloa lapsensa kanssa. Tällä on suuri merkitys perheiden hyvinvoinnin kannalta, kun perheenjäsenet kokevat, että heillä on arkisiin haastaviin tilanteisiin erilaisia keinoja ja työkaluja. Useat perheet olivat ryhmätoiminnan jälkeen panostaneet yhteyden saamiseen perheen kesken, esimerkiksi keskustelemalla päivän kuulumisia säännöllisesti tai

tiedostaen lisäämällä läheisyyttä lapsen ja vanhemman välille. Myös erilaisten tunteiden ja kehonkokemusten sanoittaminen perheissä oli lisääntynyt, ja erityisesti vanhemmat oivalsivat, että hekin voivat kertoa lapsilleen, jos heillä oli huono päivä tai muuta negatiivista. Pienet, arkiset haasteet saattavat tuntua raskailta, vaikka ne eivät olisi kokoluokaltaan suuria. Tällaisten tilanteiden hallitseminen on yksinkertaisuudessaan iso, laaja osa perheiden arkea. PerheSomeBody-ryhmätoimintaa itsessään pidettiin myös hyvänä asiana arjessa, ja perheet kokivat ryhmätoiminnan eräänlaisena arjen hengähdystaukona, vaikka kiireisen arjen keskellä ryhmätoimintaan lähteminen aiheutti osassa vanhempia ja lapsia negatiivisia tunteita; useimmiten aikataulullisista syistä. Kuitenkin jokainen vanhempi korosti, kuinka aina ryhmätoimintaan osallistumisen myötä negatiiviset tunteet katosivat niin lapsilta kuin aikuisiltakin, ja ryhmätoiminnasta koettiin olevan hyötyä, siitä saatiin rentouttava hetki kiireiseen arkeen, ja aina kannatti lähteä. Myös vertaistuki nostettiin esille niin vanhempien kuin ohjaajienkin toimesta. Molemmat ryhmät kokivat vertaistuen saamisen ryhmätoiminnassa isoksi osaksi, jota saattoi saada jopa huomaamattaan ryhmätoiminnan yhteydessä. Osalla perheistä oli lähtenyt prosessi käyntiin huomatakseen sen, että pienilläkin arkisilla teoilla voi olla suuri merkitys arjen toiminnassa, koko perheen kannalta.

Toisena tutkimuksen tuloksena esitettiin, miten kokonaisvaltaisen minän käsitys auttaa perheenjäseniä saamaan toimivamman arjen ja perheen. Kokonaisvaltaiseen minään kuuluu niin kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaaliset taidot, jotka kaikki yhdessä vaikuttavat meidän jokaisen toimintaamme, mutta erityisesti oman itsemme ymmärtämiseen. Hyvän arjen saavuttamiseksi perheen tulee olla toimiva. Toimivampaan perheeseen vaikuttaa suurelta osin vanhemmuus ja sen kokeminen. PerheSomeBodyn myötä omasta vanhemmuudesta löydettiin enemmän hyviä puolia, tai saatiin varmistusta aikaisemmalle toiminnalleen. Toimivamman perheen saavuttamiseksi tarvitaan oivalluksia ja ymmärrystä niin omasta, lapsen kuin koko perheenkin toiminnasta. Myös vanhemman ja lapsen välisen yhteyden löytäminen, joko uudelleen tai ensimmäistä kertaa, auttoi perheen toiminnassa. Hughesin (2011, 130) mukaan kommunikaatio on tehokkainta silloin, kun osapuolet keskustelevat keskenään, tuovat ajatuksensa, tunteensa ja toiveensa esille ja pyrkivät ymmärtämään toisiaan. Tällä tavoin molemmat osapuolet vaikuttavat toistensa sisäisiin maailmoihin. Ennaltaehkäisevän perhetyön kannalta



toimivan perheen saavuttaminen ja sen tukeminen on yhteiskunnallisestikin kustannustehokasta. Mikäli perheillä on ymmärrystä siitä, kuinka he voivat toimia yhdessä, niin vanhemmat kuin lapset, ja osaavat kommunikoida aidosti keskenään, on perheen hyvinvoinnin perusta rakennettu. Jokainen perhe, vanhempi ja lapsi, jotka ovat toimintaan osallistuneet, ovat erilaisia. Kuitenkin jokaisella on mahdollisuus saada ryhmätoiminnan myötä apua omiin tarpeisiinsa. Toimivan perheen kokemus on moniulotteiden ja monen henkilön kokemuksen summa, johon on mahdollista päästä vain, mikäli koko perhe on valmis siihen pyrkimään. Vanhemmuuden taitojen ja ymmärryksen myötä vanhempi on vastuussa perheestään ja lapsen kasvusta ja kehityksestä. Vanhemmat ovat vastuussa perheestään ja sen kehityksestä toimivammaksi. Avun ja tuen vastaanottaminen aidosti on tärkeää matkalla kohti parempaa vanhemmuutta. PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan aikana saadut positiiviset huomiot omasta vanhemmuudestaan ovat tärkeitä vanhemmuusitsetunnon kannalta. Perheenjäsenten väliset yhteydet ja yhdessä toimiminen ovat avaintekijöitä toimivamman perheen kehittymiseksi.

Kehotietoisuus, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat isoja kokonaisuuksia, joita perheet eivät pysty ottamaan kaikkineen vastaan näin lyhyen ryhmätoiminnan aikana. Näiden suurten kokonaisuuksien sisäistäminen ja ymmärrys omasta kokonaisvaltaisesta minästä on prosessi, joka kehittyy ja muuttuu koko ajan. Ymmärrys itsestä kokonaisena ihmisenä, joka rakentuu pienemmistä palasista, on yksilöllinen, ja jokainen tulkitsee ja sanoittaa omat kokemuksensa eri tavoin. Kokonaisvaltaisen minän käsitykseen liittyvät osa-alueet 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.

Kolmantena tutkimuksen tuloksena käsitellään PerheSomeBody-menetelmän toimivuutta. Kokonaisuutena menetelmä, sen toiminnot ja käytännöt saivat vanhemmilta kiitosta. Menetelmän toimivuutta tai vaikuttavuutta ei kyseenalaistettu, eikä menetelmää kritisoitu. Ainoat negatiiviset huomiot koskivat ennen toiminnan alkua selkeän tiedon saamisesta ryhmätoiminnasta sekä ohjaajien pysyvyyttä, vaikka kaikki ymmärsivät, että esimerkiksi sairastumisille ei mitään voi. Kaikki perheet olivat kuitenkin jälkeenpäin tyytyväisiä siitä, että olivat osallistuneet toimintaan, ja olisivat valmiita menemään uudelleenkin. Vanhemmat osoittivat ole-

vansa kiitollisia siitä, että ovat päässeet lastensa kanssa ryhmiin mukaan. Kyseisiä ryhmiä vetäneet PerheSomeBody-ohjaajat, toivat esille oman kehityksensä menetelmän ohjaajakoulutuksen ja toiminnan myötä. He kokivat saaneensa omaan työhönsä keinoja ja työkaluja enemmän, ja kaikki käyttävät SomeBody®-menetelmää osin myös työssään. Myös ohjaajat olivat kiitollisia mahdollisuudesta toimia PerheSomeBody-ohjaajana ja he kokivat tekevänsä tärkeää työtä, jonka myötä myös heidän oma ammatillinen osaamisensa kasvoi ja kehittyi.

## Johtopäätökset ja pohdinta

Ensimmäisenä johtopäätöksenä tutkimuksen tuloksista todetaan, että PerheSomeBody-menetelmä voi olla avuksi perheiden arjessa. Perheiden arki on tavallista perheiden aikaa, jossa opitaan, koetaan ja koetellaan. Perhe on koko perheen oma yhteisö ja sillä on oma kulttuurinsa. Perheen toimintaan vakiintuu tapoja, normeja ja arvoja, joiden mukaan perhe toimii. (Envall 2005, 183–184.) Perheillä voi olla arjessaan kaikki hyvin, mutta silti joku tekijä, joka kuormittaa koko perhettä. Perheiden tukemisella, arjen helpottamiseen vaikuttavilla työkaluilla ja perheen yhteinen ymmärrys tilanteesta on mahdollista saavuttaa PerheSomeBodyn myötä. Perhetyö on keskeinen osa hyvinvointiyhteiskunnan toimintaa. Perhetyötä perustellaan tehtäväksi erityisesti lapsen edulla, ja valtaosa perhetyöstä kohdistuu lapsiperheisiin. (Vuori & Nätkin 2007, 8–9.) Useimmiten yhteiskunnassamme tällä hetkellä perheet hakeutuvat tai haetaan perhetyön piiriin siinä vaiheessa, kun perheillä on jo selkeitä ongelmia ja ne näyttäytyvät ulospäin, esimerkiksi lasten osalta koulussa. PerheSomeBody-menetelmällä olisi mahdollisuus jo pienin resurssein kouluttaa PerheSomeBody-ohjaajia, jotka voivat toteuttaa PerheSomeBody-ryhmiä työnsä ohessa. Ennaltaehkäisevän perhetyön nimissä varhainen apu on suhteellisen pientä verrattuna muunlaiseen kuntoutustyöhön. Perheet saivat ryhmätoiminnasta apua, erityisesti heidän jo etukäteen nimettyihin ongelmiinsa. Säännöllisin väliajoin, vaikkakin harvemmin, oleva kokoontuminen voisi sitouttaa perheitä toimimaan enemmän opittujen työkalujen mukaisesti, sekä pitämään niitä arjessa enemmän mukana. Ryhmien toiminnan kannalta tämä tietysti työllistää ohjaajia, ja tällä tavalla ryhmiä voi olla useampikin päällekkäin, jolloin ryhmien ohjaaminen on mahdollisesti raskasta. Vanhempia

voisi ohjata myös etänä ryhmätoiminnan jälkeen, joka voisi auttaa perheitä PerheSomeBodyn kiinnittämisessä arkeen. Tällä tavoin perheet pysyvät avun piirissä, mutta eivät kuitenkaan kuormita yhteiskuntaa.

Toisena johtopäätöksenä todetaan perheiden mahdollisuudet kehittyä toimivammaksi perheeksi PerheSomeBodyn myötä. Lapsi ei vaadi perheeltään mitään, vaan tarvittaessa sopeutuu ja muuttaa omaa käytöstään. Kuitenkin vanhemmat ovat vastuussa perheestään ja sen kehityksestä toimivammaksi. Vanhemman tehtävänä on ohjata ja kasvattaa lasta aikuisten maailmaan. Lasten näkökulmasta hyviä kasvuedellytyksiä ovat muun muassa lasten pitämistä tärkeänä, heistä huolehtimista sekä myös rajoittamista ja vapauden antamista ikätason ja kehityksen mukaisesti. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 112.) Avun ja tuen vastaanottaminen aidosti on tärkeää matkalla kohti parempaa vanhemmuutta. PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan aikana saadut positiiviset huomiot omasta vanhemmuudestaan ovat tärkeitä vanhemmuusitsetunnon kannalta. Perheenjäsenten väliset yhteydet ja yhdessä toimiminen ovat avaintekijöitä toimivamman perheen kehittymiseksi. Perhe on systeemi, jossa jokainen perheenjäsen vaikuttaa toisiinsa (Järvinen ym. 2012, 32). Vanhempana toimiminen vaatii vanhemmuusitsetunnon kehittymistä ja elämänhallinnan tunteita. Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat vanhemmuuteen ja siihen kohdistuviin muutoksiin. Vanhemmuus on kerran alettuaan peruttamaton ja jatkuvasti muuttuva tehtävä ja rooli. Aikaisemmat kokemukset omasta lapsuudesta ja vanhemmuudesta, sekä käsitys omista kyvyistään selviytyä vanhempana auttavat tai estävät vanhemmuuden tyydyttävää toteutumista. (Järvinen ym. 2012, 124–125.) PerheSomeBody auttaa vanhempia omassa tehtävässään, erityisesti oman vanhemmuusitsetunnon kokemisen myötä. Omat oivallukset ja ymmärrys omasta perheestä auttaa koko perhettä toimimaan ja kehittymään paremmaksi. Yhteisen kommunikaatiokanavan ja -keinojen myötä vanhemmat ja lapset saavat yhteyden toisiinsa ja osaavat toimia dialogisen vuorovaikutuksen keinoin.

Kokonaisvaltaisen minän vaikutus perheiden arkeen on tutkimuksen kolmas johtopäätös. Kokonaisvaltainen minä liittyy jokaiseen perheenjäseneseen omalla tavallaan, oman tietoisuuden ja kehityksen myötä. Kehittyvän minäkuvan avulla on yksilöllä mahdollisuus eheytyä, sekä sitä kautta olla osana toimivaa perhettä. Oman itsensä ja toimintansa tiedostaminen mahdollistaa koko perheelle yhteisen

ymmärryksen myötä keinoja toimia ja elää jokapäiväisessä arjessa. Arkisessa todellisuudessa mielen ja tietoisuuden yhteys kehollisiin tiloihin on osa jokapäiväistä elämää (Lehtonen 2014, 29). Kokonaisvaltaisen minän käsitykseen liittyvät osa-alueet ovat tärkeitä toimivan perheen kannalta, ja pienikin kehitys auttaa perheitä arjessa. PerheSomeBody-menetelmä keskittyy yksilöiden kehotietoisuuden lisäämiseen, jonka vaikutuksesta yksilö toimii niin itsensä kanssa kuin suhteessa muihin ja sosiaalisen ympäristönsäkin kanssa paremmin. Oman itsensä eli oman kokonaisvaltaisen minän ymmärtämisen ja kehityksen myötä, on koko perheellä mahdollisuus toimia paremmin yhdessä. On tärkeää luottaa aistien kokemukseen ruumiista, joka kiinnittää kehon ja minän. Tietoisuus omasta kehosta tarkoittaa myös tunteiden ja tarpeiden tiedostamista ja kokemusta olla todella elossa. (Gyllensten ym. 2010, 439.) Kehotietoisuuden avulla, mutta myös sen kautta rakentuvat sosiaaliset suhteet perheissä ovat lähtökohtaisesti tiiviitä, mutta aina ei niin ole. Oman kokonaisvaltaisen minän kokonaisuus suhteessa perheeseen on isolta osalta myös sosiaalisten taitojen myötä tulleita hetkiä. Sosiaalisten taitojen merkitystä ja hyvää kehitystä pitäisi ryhmätoiminnan jälkeenkin tukea perheissä niin, että he itse oivaltavat sen merkityksen arjessaan. Lähtökohtaisesti vuorovaikutuksen oppimiselle on sosiaalisesti toimiva ympäristö, jossa kodilla ja perheellä on suuri osuus. Lapset tarvitsevat oppiakseen sosiaalisia malleja, sekä tietoa vuorovaikutuksesta. (Kauppila 2006, 13–14.) Kokonaisvaltaisen minän kokonaisuus on moninainen ja -tasoinen, joka muuttuu ja kehittyy koko ajan jokaisen perheenjäsenen osalta, yhdessä ja erikseen. PerheSomeBodyn myötä perheenjäsenet voivat kehittyä yhdessä, samaan suuntaan.

Neljäntenä johtopäätöksenä käsitellään menetelmän toimivuutta. 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. PerheSomeBody-toiminta on vapaaehtoista, eikä kukaan ulkopuolinen voi vaikuttaa yksilön omaan kokemusmaailmaan tai omaan kokonaisvaltaiseen minään tai sen vaikutukseen yksilöä ympäröivään kontekstiin. PerheSomeBody-harjoitteet ovat myös vapaaehtoisia, joista pitäisi pääasiassa tulla hyvä mieli, eikä kilpailuhenkisiä suorituksenomaisia hetkiä. Menetelmän toimivuuden tarkasteluun liittyy suuressa roolissa menetelmän ohjaajat ja heidän kokemuksensa ryhmätoiminnan ja menetelmän harjoittamisen osalta. Ohjaajien

merkitys tämänkaltaisen menetelmän toimivuudessa on avainroolissa ja ohjaajien omien kokemusten ja innostuneen toiminnan myötä menetelmä saa positiivia kokemuksia. Kehityksen myötä mahdollisesti käynnistyvät ryhmäläisten omat kokemusmaailman prosessit. Ohjaajat korostivat menetelmän toimivuutta niin ryhmässä, omissa työtehtävissään kuin omassa arjessaankin. Ohjaajat toivat esille, kuinka ovat otettuja siitä, että heillä on keinoja ja menetelmiä käytössään, joilla he voivat aidosti auttaa ja tukea perheitä, vanhempia ja lapsia heidän kasvussaan ja kehityksessään. Ohjaajat kokivat menetelmän antavan heille paljon hyvää, ja kaikki haluavat toimia menetelmän parissa jatkossakin. Menetelmän toimivuuden kannalta se on selkeä positiivinen merkki, koska ilman menetelmään uskovia ohjaajia ei tämänkaltaiset menetelmät jatku tai juurru arkipäiväiseen käyttöön.

Tämä tutkimus tuloksineen on tärkeä SomeBody®-hankkeen sisällä toimivalle PerheSomeBodyyn pilottiosalle, koska tutkimuksen tuottamien tulosten perusteella menetelmää on mahdollista kehittää vieläkin toimivammaksi, jolloin se palvelee ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa työssä entistäkin paremmin. Mahdollisimman ennakoiva tai varhainen tukeminen arjessa ja ongelmatilanteissa ehkäisee tehokkaasti ongelmien kasvua ja kasautumista (Myllyniemi 2015, 131). Perheiden monimuotoisuuden ja erilaisten elämäntilanteiden osalta PerheSomeBodylla on mahdollisuus auttaa perheitä juuri heidän määrittelemiinsä ongelma-kohtiin, tai ryhmätoiminnan myötä syntyneiden oivallusten kautta löytämään kehitettäviä asioita toimivamman perheen saavuttamiseksi. Kokonaisuudessaan menetelmä voi auttaa erilaisia perheitä ennaltaehkäisevän perhetyön nimissä. Perheiden itsensä vastuulla on kuitenkin se, mitä perhe on valmis tekemään ja kokeilemaan, sekä ottamaan arkeensa ja elämäänsä yleisesti mukaan. Tämä tutkimus on yhtäältä kokonaisuudessaan osoitus siitä, kuinka tärkeää perheiden ennaltaehkäisevä ja kuntouttava tuki on, ja toisaalta, kuinka toimivan menetelmän avulla perheitä on mahdollista auttaa erilaisen perhetyön keinoilla.

Perhe arvona on tänä päivänä entistäkin arvostetummassa roolissa, ja vanhemmat ovat valmiita panostamaan lapsiinsa ja perheisiinsä enemmän. Hyvinvoivassa perheessä jokainen perheenjäsen voi kokea, että hänellä on mahdollisuus kehittyä ja elää niin yksilönä, kuin myös osana perheen kokonaisuutta (Vilén ym. 2011, 67). Perheessä toimitaan usein vanhempien mallin mukaan, mutta PerheSomeBodyn myötä perheet ovat havainneet, miten ollaan aidosti läsnä ja mi-

ten dialoginen vuorovaikutus rakentuu. Oma ymmärrys ja käsitys vuorovaikutuksesta sosiaalisissa suhteissa muihin on oman minäkuvan vaikutusta. Omien ajatusten purkaminen minä -viestinnän kautta on perheille keino paremman yhteyden luomiseksi, mutta eniten perheissä korostettiin tavallisten, arkipäiväisten kuulumisten jakamista. On tärkeää kuulla joka päivä, kuinka toinen ihminen on aidosti valmis kuulemaan minun kuulumisiani ja saan kertoa, mitä olen tänään tehnyt, kokenut tai nähnyt. Toimivassa perheessä osataan puhua niin arkipäiväisistä kuin vaikeistakin asioista ja siinä osataan tukea toisia. Toimivassa perheessä voi näyttää positiivisia ja negatiivisia tunteita ja yhdessä toimiminen perustuu yhdessä sovituille säännöille. (Vilén ym. 2011, 67.) Näin sosiaalisten suhteiden kautta saatu merkitys koko perheen arjelle ja sitä myötä ympäröivälle yhteiskunnalle on merkityksellinen. PerheSomeBodyn myötä tulleet oivallukset voivat olla suuria, mutta teoissa pieniä. Perheitä voi auttaa arjessa pelkästään yksi ääneen kysytty kysymys: ”Mitä sinulle kuuluu tänään?” Perhe on tärkeä vanhemmille, mutta erityisen tärkeä perhe on sen lapsille. Mikään ei voita perheen merkitystä lasten elämässä kasvun ja kehityksen kannalta. Perheen merkitys on lapselle valtava, mutta niin on myös perheessä eletävän arjen kokemus. Arjen merkityksen korostaminen osoittaa sen, että ihmisten arjesta ja sen vaikutuksesta ymmärretään enemmän. Toimivamman perheen saavuttamiseksi PerheSomeBodyn keinoin on koko perheen sekä sen ympärillä toimivan yhteiskunnan etu. Kun lapsi saa kasvaa ja kehittyä toimivassa perheessä, on hänellä paremmat mahdollisuudet rakentaa itselleen tulevaisuutta, jossa hän kokee pärjäävänsä ja onnistuvansa. Perheet ovat yhteiskuntamme ydin, mutta perhe on myös lapselle hänen koko elämänsä tärkein ydin. Perhe on sen jäsenilleen kaikkein tärkeintä.

## Lähteet

- Böök, M.L. & Mykkänen, J. 2019. Finnish Mothers' and Fathers' Constructions of and Emotions in Their Daily Lives. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 16 April 2019, Vol.63(3), pp.412–426.
- Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus.
- Envall, M. 2005. *Perheen aika*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Fosco, G. & Grych, J.H. 2013. Capturing the Family Context of Emotion Regulation: A Family Systems Model Comparison Approach. *Journal of Family Issues*, April 2013, Vol.34(4), pp.557–578.
- Furman, E. 1998. *Auta lasta kasvamaan*. Helsinki University Press.
- Hughes, D. A. 2011. *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: PT-Kustannus.
- Gyllensten, A.L., Skär, L., Miller, M. & Gard, G. 2010. Embodied identity – A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*. 26: 439–446.
- Jallinoja, R., Hurme, H. & Jokinen, K. (toim). 2014. *Perhetutkimuksen suuntauksia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Jokinen, K. & Mikats, J. 2018. *Lähisuhteet lasten arjessa*. Teoksessa Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus. 49–65.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. Helsinki: Edita.
- Kauppila, R. A. 2006. *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kennedy, D.E. & Kramer, L. 2008. Improving Emotion Regulation and Sibling Relationship Quality: The More Fun With Sisters and Brothers Program. *Family Relations*, December 2008, Vol.57(5), pp.567–578.
- Kortelainen, I. 2014. *Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta*. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press. 125–140.
- Korvela, P. & Nordlund, A. 2015. *Nuorten arjen rytmit ja perhe*. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) 2015. *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 193–205.

Kuula, A. 2006. Yksityisyydensuoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallanmaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Tietolipas 211.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Lehtonen, J. 2014. Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehoitietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 25–35.

Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Perttula, J. 1996. Ihmistieteen tiedonmuodostus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Palmroth, A. & Nurmi, I. (toim.) 1996. Alttiiksi asettumisen etiikka. Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. 83–108.

Rönkä, A., & Korvela, P. (2009). Everyday family life: Dimensions, approaches and current challenges. *Journal of Family Theory & Review*, 1(2), 87–102. doi:10.1111/j.1756-2589.2009.00011.

Rönkä, A., Laitinen, K. & Malinen, K. 2009. Miltä arki tuntuu? Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus. 203–222.

Sajaniemi, N. Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Terävä, J. & Böök, M.L. 2018. Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 89–107.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Gaudeamus Helsinki University Press.

Vaininen, S. & Keckman, M. (toim.) 2016. SomeBody lukkojen avaajana. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, Raportit 2/2016, Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 8–13. Viitattu 5.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-193-8>.

Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. SomeBody® -käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Porvoo: WSOY.

Vuori, J. & Nätkin, R. (toim.) 2007. Perhetyön tieto. Tampere: Vastapaino.