



PerheSomeBody

SomeBodyn[®] sovellus perhepalveluissa

PerheSomeBodyn tavoitteena on tukea yhteistoiminnallisten harjoitusten kautta lasten ja vanhempien kehotietoisuutta, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja, ja näin vahvistaa ja eheyttää kunkin perheenjäsenten minäkuva, itsetuntoa sekä perheen jäsenten yhdessä toimimisen kykyä.

E erityisenä tavoitteena on tukea vanhempia kasvatustehtävässään ja vanhemmuustaidoissa. Ryhmätoiminnassa lapset ja vanhemmat saavat voimauttavia kokemuksia yhdessä toimimisesta ja kaikille perheenjäsenille tärkeiden taitojen harjoittelemisesta sekä mahdollisuuden vertaissuhteisiin, jotka voivat kantaa myöhempiin ryhmän ulkopuolisiin kohtaamisiin.

PerheSomeBody

PerheSomeBody on menetelmä, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä perheen hyvinvointia tukevan vuorovaikutuksen, kasvatuksen ja vanhemmuuden tukemisen edistämiseksi. Se on vuorovaikutuksellisen ohjaustyön väline, jota voidaan käyttää osana ennaltaehkäisevää perhetyötä sekä opetus-, sosiaali-, kasvatustai kuntoutustyön toimintaympäristöissä. Se on kehitelty ennaltaehkäisevään varhaiseen tukeen, erityisesti vanhempien voimauttamiseen, mutta sopii myös osaksi kuntoutumisen tukea.

PerheSomeBody-ryhmätoiminnan tavoitteina ovat:

- lasten ja vanhempien kehotietoisuuden lisääminen
- lasten ja vanhempien kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen
- lasten ja vanhempien hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen
- lasten ja vanhempien hyvinvointia tukevan asento- ja liiketietoisuuden edistäminen
- Lasten ja vanhempien rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- lasten ja vanhempien välisen kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketuksi tulemisen kyvyn lisääminen perheen hyvinvointia tukevan vuorovaikutuksen lisäämiseksi
- 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 myötätuntosen kohtaamisen taitojen edistäminen

- lasten ja vanhempien minäkuvan, itsetunnon ja itsemyötätunnon tukeminen sekä vanhemmuusminäkuvan, -itsetunnon ja -myötätunnon tukeminen

Teoreettisista lähtökohdista

PerheSomeBody on lapset ja vanhemmat kokonaisvaltaisesti huomioiva menetelmä, jossa yhdistetään luovasti

- vuorovaikutteisen neurobiologian ja -psykologian näkökulmaa sekä neurofysiologista tutkimustietoa
- kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä,
- kiintymyssuhdeteorian, vuorovaikutteisen kehityspsykoterapian ja sensomotorisen psykoterapian sekä traumateoreettisen tiedon teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä
- psykofyysisen fysioterapian menetelmiä
- dialogisen, osallistavan ohjauksen sekä psykososiaalisen sosiaalityön vuorovaikutuksellisen ohjaustyön teorioita, työmenetelmiä/harjoituksia (ratkaisu- ja voimavarakeskeiset, kognitiiviset ja toiminnalliset terapeuttiset menetelmät).

Miten toteutetaan ja mitä tehdään?

PerheSomeBodya suositellaan toteutettavan lapsen, nuoren tai perhetyön toimintaympäristössä pienryhmämuotoisena vertaisryhmätoimintana (esim. koulussa tai perhekeskuksen osana) 4–6 perheen ryhmissä, jossa ovat mukana perheen lapset ja aikuiset. Tapaamisia on 8–12 kertaa. Osa tapaamista voidaan toteuttaa myös niin, että lapset ovat omana ryhmänään ja vanhemmat omana ryhmänään. Tapaamisten suosituskesto on 1,5–2,5 tuntia. Lisäksi kokonaisuuteen kuuluu yksittäisen perheen tapaaminen 1–2 kertaa. Ryhmätapaamisten välillä on SomeBody-koti-tehtäviä.

PerheSomeBodyn säännöllisissä ryhmäta-
paamisissa lähtökohtana ovat:

- läsnäoleva ja turvallinen kohtaaminen
- kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä hyödyntävät toiminnalliset harjoitukset (liike- ja liikkumis-, asento-, liiketietous-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja kehonkuva, reviiri- ja vuorovaikutusharjoitukset)
- harjoitusten herättämien kehollisten aistimusten ja tuntemusten, tunteiden ja ajatusten käsittely myötätuntoisessa, hyväksyvässä sekä tietoisesti uteliaasti tutkivassa ilmapiirissä ryhmän ohjaajan tuella.

Toiminnallisten harjoitusten ja niihin liittyvien havainnointien, kokemusten jakamisen sekä dialogisten pohdintojen perusteella vanhemmille avautuu mahdollisuuksia oppia itsestään sekä oppimansa perusteella vuorovaikuttaa, kasvattaa ja toimia lapsen hyvinvointia ja omaa hyvinvointia tukevalla tavalla.



PerheSomeBodyn vaikutukset

PerheSomeBodyyn osallistunut lapsi ja vanhempi osaa aikaisempaa 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 ja vanhempana toimimisen vahvistamiseksi
- ymmärtää rentoutumisen ja keskittymisen merkityksen oppimiseen, kasvuun ja kehitykseen 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 kehonosien suhteet
- tunnistaa miten oma keho reagoi eri tilanteissa ja osaa tunnistamisen pohjalta paremmin ohjata omaa kehoaan ja sen toimintaa itselle haastavissa vuorovaikutustilanteissa
- tietää ja tunnistaa tunteet kehollisena 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 toisen fyysisiä ja psyykkisiä rajoja ja koskemattomuutta
- ymmärtää myötätunnon ja itsemyötätunnon tarpeen ja merkityksen sekä sie-tää erilaisuutta suhtautuen siihen rakentavasti
- tunnistaa ja tietää omat vahvuutensa ja voimavaransa fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimijana



PerheSomeBodyyn 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 reiviä 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.

Lisätietoa:

Satu Vaininen

satu.vaininen@samk.fi, p. 044 710 3865
