



# SomeBody®

## MITEN KOULUTTAUDUN SOMEBODY-OHJAAJAKSI?

Seuraava koulutus alkaa: Katso SAMKin avoimen AMKin ja täydennyskoulutuksen tarjonta ([samk.fi/avoin](http://samk.fi/avoin)), [www.samk.fi](http://www.samk.fi) etusivun alalaidasta koulutukset sekä [somebody.samk.fi](http://somebody.samk.fi)

### Yhteyshenkilöt:

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Satu Vaininen, lehtori, (sosiaaliala)  
[satu.vaininen@samk.fi](mailto:satu.vaininen@samk.fi)

## MISTÄ SOMEBODYSSA® ON KYSYMYKSI?

SomeBody-menetelmällä tuetaan lasten, nuorten ja aikuisten kehotietoisuutta, minäkuvaa ja itsetuntoa sekä edistetään tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja.

SomeBodyssa tavoitteina ovat:

- Kehotietoisuuden lisääminen
- Kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen
- Hyvinvointia tukeva asento- ja liiketietoisuus

- Hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen
- Kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen
- Omien rajojen ja reiviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen
- Rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- Tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen
- Voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen



Satakunnan ammattikorkeakoulu • [somebody.samk.fi](http://somebody.samk.fi)

### SomeBody on toimiva menetelmä

- keskittymiskyvyn ja oppimisen ongelmiin
- tunne-elämän ja itsetunnon ongelmiin
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmiin
- kehosta vieraantumisen ja kehon hahmottamisen ongelmiin.

### SomeBody on ihmisen kokonaisvaltaisesti huomioiva menetelmä, jossa yhdistetään luovasti

- vuorovaikutteisen neurobiologian näkökulmaa ja neurofysiologista tutkimustietoa,
- kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä,
- psykofyysisen fysioterapian lähestymistapaa ja menetelmiä
- dialogisen, osallistavan ryhmänohjauksen sekä psykososiaalisen sosiaalityön vuorovaikutuksellisen ohjaustyön teorioita, työmenetelmiä/harjoituksia (ratkaisu- ja voimavarakeskeiset, kognitiiviset ja toiminnalliset terapeuttiset menetelmät).

### KENELLE SOMEBODY SOPII?

SomeBody toimii kaikilla ikäryhmillä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä, työssä ja/tai arjessa jaksamisen tukena sekä itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittämisen välineenä. Se on ennaltaehkäisevä varhaisen tuen työmenetelmä ja sopii myös osaksi kuntoutumisen tukea.

Lasten ja nuorten osalta SomeBody on toimiva työväline kasvatus-, opetus-, ohjaus- ja hoitotyön tukena tai erityisen tuen tarpeessa oleville. PerheSomeBodya voidaan hyödyntää perhetyönä osana

edistettäessä vanhempien voimavaroja ja vastuullista vanhemmuutta. SomeBody ja ruoka -sovelluksessa edistetään hyvinvointia tukevaa ruokasuhdetta ja syömisen taitoja.

### MITEN SOMEBODYA KÄYTÄNNÖSSÄ TOTEUTETAAN?

SomeBodya toteutetaan lapsen, nuoren, perheen tai aikuisen päivittäisessä toimintaympäristössä pienryhmämuotoisena vertaisryhmätoimintana (esim. koulussa). Ryhmätoiminnan rinnalla SomeBodya voidaan tehdä myös yksilötyönä.

SomeBodyn säännöllisissä ryhmätapaamisissa lähtökohtana ovat toiminnallisia harjoitukset (liike- ja liikkumis-, asento-, liiketietous-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja kehonkuva, reviiiri- ja vuorovaikutusharjoitukset), ja harjoitusten herättämien kokemusten tuntemusten, tunteiden ja ajatusten käsittely ryhmässä. Näin osallistujille avautuu mahdollisuuksia oppia itsestään, muista ja ihmisten erilaisuudesta sekä oppimansa perusteella toimia omaa hyvinvointia tukevalla tavalla.



### MIHIN SOMEBODY VAIKUTTAA? MITÄ SOMEBODYSSA OPITAAN?

*SomeBody-ryhmätoimintaan osallistunut lapsi/nuori/aikuinen osaa aikaisempaa selvästi 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
- ymmärtää rentoutumisen ja keskittymisen merkityksen oppimiseen 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 kehon osien suhteet
- tunnistaa miten oma keho reagoi eri tilanteissa ja osaa tunnistamisen pohjalta paremmin ohjata omaa kehoaan ja sen toimintaa haastavissa vuorovaikutustilanteissa
- tietää ja tunnistaa tunteet 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 reviiirinsä sekä osaa kunnioittaa muiden fyysisiä ja psyykkisiä rajoja ja koskemattomuutta
- ymmärtää myötätunnon ja itsemyötätunnon tarpeen ja merkityksen sekä sietää erilaisuutta suhtautuen siihen rakentavasti



- tunnistaa ja tietää omat vahvuutensa ja voimavaransa fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimijana.

*PerheSomeBodyyn osallistunut vanhempi osaa kasvattajana edellisten lisäksi esim. 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 reviiiriä kunnioittavan lähestymistavan merkityksen lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana
- myötätunnon, myötätuntoisen ja empaattisen vuorovaikutuksen merkityksen lapsen kasvua, kehitystä, toimintakykyä, tunne-elämää sekä hyvää hoivaa edistävänä toimintatapana
- omat vahvuudet ja voimavarat vanhempana toimiessaan

*SomeBody ja ruoka -sovellukseen osallistunut tunnistaa paremmin omaa ruokasuhdettaan ja ymmärtää aikaisempaa paremmin syömisen taitojen merkityksen hyvinvoinnissaan.*