

Jenna Virtanen

Kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemukset
SomeBody®-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa
Artikkeliopinnäytetyö

Fysioterapeutin koulutusohjelma
2017

KASVATUS-, SOSIAALI- JA TERVEYSALAN AMMATTILAISTEN
KOKEMUKSET SOMEBODY®-MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ LASTEN JA
NUORTEN KANSSA
ARTIKKELIOPINNÄYTEYYÖ

Virtanen, Jenna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutin koulutusohjelma
Marraskuu 2017
Sivumäärä: 22
Liitteitä: 1

Asiasanat: hyvinvointi, moniammatillisuus, kehonkuva

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, korostaen moniammatillisuutta sekä koulujen ja oppilaitosten roolia, Satakunnan ammattikorkeakoulussa on kehitetty SomeBody®-menetelmä 1.1.2015-31.10.2017. Menetelmän kehittämiseen on saatu hankerahoitusta terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen terveyden edistämisen määrärahoista. Tämä opinnäytetyö on tilaustyö SomeBody-hankkeelle, jonka tavoitteena oli analysoida ammattilaisilta kerätty haastatteluaineisto ja tarkoituksena oli tuottaa artikkeli ammattilaisten kokemuksista SomeBody-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa. Artikkelijulkaistaan tiivistettynä hankkeen loppuraportissa 2017.

SomeBody-hankkeen avulla on haluttu luoda uusi menetelmä/työkalu niille sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden ammattilaisille sekä alan opiskelijoille, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa. Lähtökohtana SomeBody®-menetelmässä on kehon ja mielen yhteys sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Menetelmän tärkein tavoite on tukea lasten ja nuorten kehoitietoisuutta, jonka vahvistuessa elämänlaatua voidaan parantaa. SomeBody-menetelmässä yhdistyvät luovasti psykofyysinen fysioterapia ja psykososiaalinen ohjaustyö. Menetelmää on pilotoitu Ulvilan ja Porin peruskouluissa ja 2.asteen ammatillisessa koulussa, Sataedussa, SAMKissa, DIAKissa sekä Lastenkoti Eemelissä. Kirjoittamani artikkelin tavoitteena on tuoda esiin tärkeimmät seikat kasvatustalouden, sosiaali- ja terveysalouden ammattilaisten kokemuksista SomeBody®-menetelmän käytöstä tiivistetyssä muodossa.

Tulosten perusteella SomeBody-menetelmästä hyötyvät niin lapset ja nuoret kuin aikuisetkin. Kokemukset menetelmän käytöstä ovat positiivisia, mutta menetelmää voidaan kehittää vielä monilla tavoilla. Tulosten mukaan SomeBody-menetelmän tarve on tunnistettu ja keinoja sen juurruttamiseenkin on jo olemassa.

EDUCATIONAL, SOCIAL AND HEALTH PROFESSIONALS EXPERIENCE
USING SOMEBODY®-METHOD WITH CHILDREN AND YOUNG PEOPLE
ARTICLE THESIS/THESIS WITH AN ARTICLE

Virtanen Jenna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

November 2017

Number of pages: 22

Appendices: 1

Keywords: welfare, multiprofessionality, body image

To promote the wellbeing of children and young people, emphasizing multiprofessionality and the role of schools, the SomeBody-method has been developed by the Satakunta University of applied sciences in 1.1.2015-31.10.2017. The SomeBody-project has received funding from the national institute for health and welfare (THL). This thesis is made to the SomeBody- project. The aim of this thesis was to analyze the interviewed material collected from professionals and the purpose was to produce an article about the professionals' experience with using the SomeBody method with children and young people. The article will be published in summary in the final project report of SomeBody- project in 2017.

The SomeBody project created a new method for those professionals and students in the social, health and education sector in the field with children and young people. The starting point of the Somebody®- method is a connection between body and mind and social interaction. The main goal of the method is to support the body awareness of children and young people, which can be enhanced by improving the quality of life. SomeBody-method combines creatively psychophysical physiotherapy and psychosocial guidance work. The method has been piloted in the Ulvila and Pori primary schools, Sataedu, SAMK, DIAK and children's home Eemeli. The aim of the article is to highlight the most important aspects of the experiences of educators, social workers and health professionals about the use of the Some-Body®-method in a condensed form.

Based on the results, the SomeBody-method benefits both children and young people as well as adults. Experiences in using the method are positive, but the method can be developed in many ways. According to the results, the need for the SomeBody-method has been identified and the means for its rooting already exist.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI SOTE-UUDISTUKSEN VALOSSA.....	6
3	MONIAMMATILLISUUS LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKENA.....	8
4	SOMEBODY-MENETELMÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	9
4.1	Psykofyysinen fysioterapia ja psykososiaalinen ohjaustyö	9
4.2	SomeBody-menetelmän teemat	10
4.2.1	Kehonkuva ja kehotietoisuus.....	10
4.2.2	Hengitys ja rentoutuminen	11
4.2.3	Vuorovaikutus ja kosketus	12
4.2.4	Minäkäsitys ja tunteet.....	12
4.3	SomeBody-ryhmätoiminnan vaikuttavuuden arviointi.....	13
4.3.1	Fiilismittari.....	13
4.3.2	SomeBody®-mittari	14
5	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	14
5.1	Tutkimusjoukko	16
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
7	POHDINTA.....	18
	LÄHTEET.....	22
	LIITTEET: ARTIKKELI	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten keskeisimpiä kehitysympäristöjä ovat varhaiskasvatus, esiopetus, koulu ja oppilaitokset. Lasten ja nuorten hyvinvointia edistää turvallinen, huomioon ottava ja positiivisia kokemuksia antava yhteisö. Joskus lapsi tai nuori saattaa altistua negatiivisille kokemuksille, kuten turvattomuuden ja arvottomuuden tunteille tai kiusaamiselle. Tiedetään, että varhaiskasvatuksen, esiopetuksen, koulun ja oppilaitosten roolit ovat merkittäviä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämässä. (Valtioneuvosto 2017, 1.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksen eli sote-uudistuksen myötä Satakunnassa toteutetaan tulevaisuus lapsissa -hanketta (SATULA), joka toteuttaa Lapsi- ja perhepalveluiden (LAPE) muutosohjelmaa. LAPE on myös yksi hallituksen kärkihankkeista, jonka toimeenpanija on opetus- ja kulttuuriministeriö. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017.) Tulevaisuus lapsissa -hankkeessa halutaan kehittää varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten roolia lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena (Satasoten www-sivut 2017).

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, korostaen moniammatillisuutta sekä koulujen ja oppilaitosten roolia, Satakunnan ammattikorkeakoulussa on kehitetty Somebody-hanke 1.1.2015-31.10.2017. Somebody®-menetelmän avulla pyritään parantamaan lasten ja nuorten kehotietoisuus-, sosiaalisuus- ja tunnetaitoja. Näiden taitojen kehittyessä voidaan parantaa elämänlaatua. (SomeBody www-sivut 2016.) Menetelmän lähtökohtina toimivat kehon ja mielen yhteys yhdistettynä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Somebody®-menetelmää käytetään kuntouttavassa ja ennaltaehkäisevässä työssä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla vuorovaikutuksellisen ohjauksen välineenä. (Vaininen & Keckman 2016, 9.)

SomeBody-menetelmää on pilotoitu vuosina 2015-2017 eri yhteistyökumppaneiden toimesta Satakunnassa. Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat toimineet Diakonia-ammattikorkeakoulu DIAK, Satakunnan koulutuskuntayhtymä Sataedu, Porin kaupungin sivistyskeskus Kuninkaanhaan yläkoulu, Friitalan koulu, Ulvilan kaupunki ja Lastensuojelulaitos Eemeli. (SomeBody www-sivut 2016.)

SomeBody-hanke on haastatellut edellä mainituissa toimintaympäristöissä työskenteleviä kasvatusta-, sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia SomeBody-menetelmän käytöstä. Heitä on pyydetty antamaan loppuraportti menetelmän toteutuksista omilla toimintaympäristöissään. Tämän lisäksi heitä on haastateltu. Haastatteluilla on pyritty selvittämään ammattilaisten kokemuksia SomeBody-menetelmän ryhmänohjaajina.

Tämä opinnäytetyö on tilaustyö SomeBody-hankkeelle, jonka tavoitteena on analysoida ammattilaisilta kerätty haastatteluaineisto ja tarkoituksena on tuottaa aineiston pohjalta artikkeli ammattilaisten kokemuksista SomeBody-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa. Tarkoituksena on tiivistää ammattilaisten kokemukset yhdeksi kokonaisuudeksi. Analysoinnin tavoitteena on selvittää ammattilaisten ajatukset, mielipiteet ja kokemukset menetelmän toteutuksesta hyödyntäen laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Lisäksi selvitetään, kuinka SomeBody-menetelmää on saatu juurrutettua yhteistyökumppaneiden omiin toimintaympäristöihin. Artikkelin julkaisutaan hankkeen loppujulkaisussa 2017.

2 LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI SOTE-UUDISTUKSEN VALOSSA

Hyvinvointi-käsitteellä viitataan yksilön- sekä yhteisötason hyvinvointiin. Hyvinvointi jaetaan terveyteen, materiaaliseen ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Ympäristö ja elinolot ovat yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia, kun taas esimerkiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen sekä onnellisuus ovat yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2017.)

Useimmalla lapsella ja nuorella hyvinvointi- ja terveystilanne Suomessa on hyvä, mutta aiheita huoleenkin löytyy. Keskeisin terveysuhka on nuorten mielenterveyden häiriöt (20%). Yleisimmät mielenterveysongelmat ovat päihteiden aiheuttamat häiriöt sekä käytös-, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt. Koulukiusaamista tapahtuu jonkin verran päiväkodeissa, peruskouluissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Lasten ja

nuorten hyvinvointia uhkaavat myös valitettavan usein väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö ja -häirintä. Muita huolenaiheita ovat lasten ja nuorten sekä vanhempien vähäinen osallisuus koulu- ja oppilaitosyhteisössä, alueelliset kunta- ja oppilaitoskohtaiset erot palvelujen saannissa, kuten kuraattorien ja psykologien palvelut sekä puutteelliset lapsi- ja nuorilähtöiset työtavat. Kehittämistarpeita on myös opiskelu- huollon monialaisessa johtamisessa. Suomessa on useita menetelmiä ja käytäntöjä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseksi, mutta menetelmien soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen ja koulujen käytäntöihin tiedetään vielä vähän. (Valtioneuvosto 2017, 2-4.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksen eli sote-uudistuksen myötä Satakunnassa toteutetaan tulevaisuus lapsissa -hanketta (SATULA), jonka myötä pyritään huomioimaan paremmin lasten ja perheiden tarpeet sekä antamaan oikeaan aikaan oikeanlaista apua. Hanke korostaa vanhemmuuden tukea ja lapsen etua. SATULA-hanke toteuttaa Lapsi- ja perhepalveluiden (LAPE) muutosohjelmaa. (Satasoten www-sivut 2017.) LAPE on myös yksi hallituksen kärkihankkeista, jonka toimeenpanija on opetus- ja kulttuuriministeriö (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017). Hanke pyrkii rakentamaan uudenlaiset lapsi- ja perhepalvelut. SATULA- Hankkeessa halutaan kehittää varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten roolia lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena. (Satasoten www-sivut 2017.)

LAPE-muutosohjelman tavoitteita ovat muun muassa vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia monialaisesti, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti, edistäen lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja sekä vähentää kiusaamista. Lähestymistapa on yksilöllinen, jossa huomioidaan myös perheet. Tavoitteet pyritään saavuttamaan tunnistamalla ja vahvistamalla henkilöstön osaamista sekä järjestämällä tarvittavaa koulutusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017.)

LAPE-muutosohjelman ydinkohtia ovat:

1. Korjaavien palveluiden, kuten laitoshoidon ja huostaanottojen tarpeen vähentyminen, jolloin saadaan aikaan kustannussäästöjä.
2. Peruspalvelujen vahvistaminen ja painopisteen siirtäminen ehkäiseviin ja varhaisentuen sekä hoidon palveluihin.
3. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen

4. Lasten, nuorten ja perheiden osallistumista lisätään palveluiden suunnitteluun.
5. Vahvistetaan vanhempien tukea sekä matalan kynnyksen palveluita.

(Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017.)

3 MONIAMMATILLISUUS LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKENA

Kun eri ammattiryhmiin kuuluvat asiantuntijat tekevät yhteistyötä ja työskentelevät yhdessä, puhutaan moniammatillisuudesta. Moniammatillisuus auttaa ammattilaisia näkemään asiakkaan/potilaan kokonaisvaltaisemmin ja töiden jakaminen ammattiyhteisössä on helpompaa. Moniammatillinen tiimi toimii yhdessä dialogisesti ja mahdollistaa myös uuden tiedon jakamisen. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 343.) Ammatillisuudella tarkoitetaan muun muassa uuden tiedon etsimistä, asennetta uuteen tietoon sekä tarpeellisten lisäkoulutusten tai kurssien käymistä. Tieto muuttuu ja tärkeää onkin etsiä laadukasta tietoa oman ammatillisuuden kehittämiseksi. Yhteiskunnan muuttuessa myös asiakkaiden vaatimukset ja odotukset muuttuvat. Tästä syystä ammattilaisten tiedon lisääminen on tärkeää. (Vilen ym. 2002, 344-45.)

Pohjoismaiset fysioterapialiitot ovat suositelleet 3.7.2017 julkaisemassaan kannanotossa, fysioterapeuttien ottamista osaksi kouluterveydenhuoltoa. Fysioterapeuttien ammattitaitoa ja asiantuntijuutta fyysisestä aktiivisuudesta, terveyden sekä hyvinvoinnin edistämisestä tulisi hyödyntää terveydenhuollon lisäksi kouluterveydenhuollossa. Kouluterveydenhuollossa fysioterapeuttien osaamiseen kuuluisi muun muassa terveyden ja mielenterveyden edistämisen ohjaus ja valvonta sekä tunnistaa ja tukea vähän liikkuvia lapsia fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän lisäksi fysioterapeutit huolehtisivat lapsilla yleistyvien tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisystä sekä ergonomiaympäristön edistämisestä kouluissa. (Suomen Fysioterapeuttien www-sivut 2017.)

4 SOMEBODY-MENETELMÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Satakunnan ammattikorkeakoulussa on kehitetty SomeBody-hanke 1.1.2015-31.10.2017. SomeBody-hankkeen avulla on haluttu luoda uusi menetelmä/työkalu niille sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisille sekä alan opiskelijoille, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa. (SomeBody www-sivut 2016.) SomeBody®-menetelmässä huomioidaan kehon ja mielen yhteys sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Menetelmä korostaa tutkimustietoon perustuen ajatusten, kehon, mielen, hyvinvoinnin ja terveyden yhteyttä toisiinsa. (Vaininen & Keckman 2016, 9.) Menetelmän tärkein tavoite on tukea lasten ja nuorten kehotietoisuus-, sosiaalisuus- ja tunnetaitoja, joiden kehittyessä lasten ja nuorten hyvinvointia voidaan lisätä. SomeBody-menetelmässä yhdistyvät luovasti psykofyysinen fysioterapia ja psykososiaalinen ohjaustyö. (SomeBody www-sivut 2016.)

4.1 Psykofyysinen fysioterapia ja psykososiaalinen ohjaustyö

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka korostaa kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Psykofyysisen fysioterapian lähtökohtana on ajatus siitä, että keholla ja mielellä on yhteys ja molemmat sekä keho että mieli toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Psykofyysinen fysioterapia korostaa hengityksen, asennon, rentoutumisen, ajatusten, tunteiden ja liikkumisen yhteyttä sekä edellä mainittujen merkitystä yksilön hyvinvoinnille. Suuntauksessa otetaan huomioon asiakkaan elämäntilanne ja voimavarat. Usein psykofyysistä fysioterapiaa käytetään erilaisten mielen-terveysongelmien, kuten ahdistuneisuus- ja masennushäiriöistä kärsivillä, stressin ja jännittyneisyyden hoidossa, parantamaan asiakkaan kehotietoisuutta sekä monissa muissa ongelmissa. Psykofyysistä lähestymistapaa voidaan soveltaa kaikkeen fysioterapeuttiseen työhön. (Psyfyn www-sivut 2017.)

Psykososiaalisen sosiaalityön tavoitteena on tukea yksilöiden, perheiden, ryhmien sekä yhteisöjen sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Vuorovaikutuksellinen ohjaustyö on yhteydessä psykososiaaliseen sosiaalityöhön. Keskeinen ajatus on, että

ihmisen käsitys muista ihmisistä, tärkeistä asioista, omasta itsestään ja identiteetistään sekä toiminnan mahdollisuuksista rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Vaininen, Kantonen, & Keckman 2017, 15.) Psykososiaalisessa ohjaustyössä työntekijän ja asiakkaan välinen suhde on dialogista, vuorovaikutuksellista, huolenpitoa ja hoivaa sekä ongelmanratkaisua (Kemmo 2016, 7-8). Psykososiaalisessa ohjaustyössä otetaan huomioon erityisesti kognitiivinen terapeuttinen työote, joka korostaa mielen, kehon ja ajatusten yhteyttä. Lähtökohtana on kohdata ajatukset ja tunteet sekä työstää niitä toiminallisesti. Psykososiaalinen ohjaustyö on esimerkiksi kehollista työskentelyä, taidetta tai sosiodraamaa apuna käyttäen. (Vaininen & Keckman 2016, 9.)

4.2 SomeBody-menetelmän teemat

SomeBody-menetelmän teemoja ovat kehonkuva, kehotietoisuus, hengitys, rentoutuminen, vuorovaikutus, kosketus ja minäkäsitys sekä tunteet. SomeBody-menetelmää on toteutettu yhteistyökumppaneilla vuosina 2015-2017. Menetelmä on toteutettu ryhmätoimintana, jossa on kaksi ohjaajaa ja 8-10 osallistujaa. Ryhmäkoontumisia on yhden toteutuksen aikana 8-10. Kokoontumiset aloitetaan tutustumisella ja ryhmäytymisellä, jonka jälkeen on kerrottu, mistä SomeBody-menetelmässä on kyse. Ohjaajat ovat pyrkineet kartoittamaan osallistujien lähtötilanteen kehotietoisuuden osalta. SomeBody-hankkeen perusteemat (kehonkuva, hengitys, minäkäsitys, tunteet, kosketus, rentoutuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus) on tuotu esille erilaisien konkreettisten kehollisten harjoitteiden kautta. (SomeBody www-sivut 2016.)

4.2.1 Kehonkuva ja kehotietoisuus

Kehonkuvalla eli ruumiinkuvalla tarkoitetaan itsen hahmottamista sekä käsityksiä, kokemuksia ja havaintoja omasta kehosta. Kehotietoisuudella taas tarkoitetaan syvää oman kehon ymmärrystä ja hallintaa sekä kokonaisvaltaista itsen tiedostamista. (Herralala, Kahrola & Sandström 2008, 29-33.)

Keho voidaan jakaa elettyyn kehoon ja objekti kehoon. Eletyllä keholla tarkoitetaan subjektiivista kokemusta omasta kehosta. Eletty keho on kehotietoisuutta, joka välit-

tää tuntemuksia omasta kehosta, kuten esimerkiksi kipu tai sydämen lyönnit. Eletyn kehon kokemuksen käsite on kokonaisvaltainen, välitön kokemuksellinen olotila, esimerkiksi juoksulenkin jälkeinen hyvä olotila kehossa. Objektikeholla taas tarkoitetaan oman kehon tarkastelua ulkopuolisen silmin. Objektikehoon voidaan laskea esimerkiksi verenkiertoelimistö, hermosto, luusto, lihaksisto jne. Keho tulisi mieltää elettyä- ja objektikehona. (Kortelainen 2014, 127-128.)

4.2.2 Hengitys ja rentoutuminen

Normaalisti hengityksemme on tiedostamatonta ja automaattista. Omasta hengityksestä voi kuitenkin tulla tietoiseksi ja sitä voi tahdonalaisesti kontrolloida. Hengitystä säätelee autonominen hermosto, joka jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattisen hermoston tehtävä on aktivoitua vaativissa ns. taistele tai pakene -tilanteissa. Uupuneella ja stressaantuneella ihmisellä sympaattinen hermosto on ikään kuin jäänyt päälle. Parasympaattisella hermostolla tarkoitetaan sympaattisen hermoston vastakohtaa. Parasympaattinen hermosto hidastaa mm. sydämen sykettä ja aktivoituu ihmisen rentoutuessa. Hengitys voi olla epätasapainossa esimerkiksi liian vähäistä tai liiallista. Epätasapainoinen hengitys näkyy kehossamme usein erilaisten tilojen yhteydessä. Tällaisia tiloja ovat esimerkiksi jännitys, stressi, kipu, ahdistuneisuus ja paniikkihäiriö. (Herrala ym. 2008, 77-84.)

Rentoutumisella voidaan tarkoittaa esimerkiksi mielen ja kehon tasapainoa. Rentoutumiskeinot vaihtelevat laajasti eri yksilöiden välillä. Esimerkiksi, joku rentoutuu lukemalla, kun taas toinen liikunnan avulla. (Herrala ym. 2008, 169.) Rentoutunut elimistö erittää ns. "rakkaushormonia" eli oksitosiinia, joka muun muassa lievittää ahdistusta ja nostaa kipukynnystä. Ihmisen rentoutuessa aivoissa aktivoituvat alueet, jotka säätelevät tunteita, tarkkaavaisuutta ja motivaatiota. Nämä aivoalueet osallistuvat autonomisen hermoston säätelyyn. (Sandström & Ahonen 2013, 151.) Ihmisen rentoutuessa, hengitys muuttuu rauhallisemmaksi. Tästä syystä hengitykseen vaikuttamalla, voidaan saavuttaa nopeasti rauhallinen mieli ja rentoutunut olo. (SomeBody-hankkeen www-sivut 2017.)

4.2.3 Vuorovaikutus ja kosketus

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan tulkintaprosessia, joka tapahtuu jatkuvana sekä tilannesidonnaisena ihmisten välillä. Prosessin aikana viestitään asioita ja vaikutetaan sekä luodaan yhteyttä muihin ympärillä oleviin. Vuorovaikutuksen kautta ihminen saa myös palautetta omasta toiminnastaan. Vuorovaikutus jaetaan sanalliseen ja sanattomaan vuorovaikutukseen. Sanallinen eli verbaalinen vuorovaikutus on nimensä mukaisesti kirjoitettua ja puhuttua kieltä sekä sen ymmärtämistä. Sanaton vuorovaikutus on taas kaikkea muuta viestintää, kuten ilmeet ja eleet. (Vilen ym. 2002, 19-20.)

Kosketus on yksi inhimillisen vuorovaikutuksen tärkeä osa. Kosketus ja huolenpito ovat turvallisuuden tunteen ja normaalin kehityksen tärkeitä elementtejä. Kosketus on sanatonta viestintää, jonka kautta saadaan yhteys ulkomaailman ja itsen välille. Kosketuksen avulla voidaan viestiä huolenpitoa, välittämistä, inhimillisyyttä ja pitämistä sekä lisätä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. (Herrala ym. 2008, 71-72.)

SomeBody-menetelmässä käytetään rauhoittavaa ja kehotietoisuutta edistävää kosketusta. Tiedetään, että tyynnyttävä ja rauhoittava kosketus lievittää kipua, vahvistaa kohdatuksi tulemisen kokemusta ja rentoutumista. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 25.)

4.2.4 Minäkäsitys ja tunteet

Minäkäsitys (self-concept) käsittää kaikki tunteet, ajatukset, havainnot, elämykset, taidot, tiedot, mielikuvat, uskomukset, toiveet, kuvitelmat ja teot, jotka ihminen yhdistää itseensä, ihmissuhteisiinsa ja kykyihinsä kuuluvaksi. Minäkäsitys kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Minäkäsitys jaetaan sosiaaliseen, akateemiseen, fyysiseen ja emotionaaliseen minään. (Sandström 2010, 17.) Minäkäsityksen merkitys on tärkeä ihmisen käyttäytymiselle ja kehitykselle. Positiivisen minäkuvan rakentamiseen tarvitaan kokemuksia selvittää uudenlaisista ja vaikeistakin haasteista, jolloin usko omaan kykyihin kasvaa. Positiivisen minäkuvan kehittymiselle on myös tärkeää oma suhtautuminen vastaan tuleviin ongelmiin, miten yksilö ko-

kee tilanteen sekä millaiset mahdollisuudet yksilöllä on ongelman ratkaisemiseksi. (Zimmet, 2011, 50.)

Tunteet ovat kehon sisällä tapahtuvia ja kehosta heijastuvia prosesseja (Kataja 2003, 183). Tunteet heräävät, esimerkiksi kun ihmiselle tapahtuu jotakin hänelle merkittävää tai jokin tunnemuistissa oleva kokemus aktivoituu. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa tietoisesti ja tiedostamattomasti. (Herrala ym. 2008, 48.) Itsetuntemusta lisäävät kyky tunnistaa ja ymmärtää omia tunteita. Tätä kautta myös muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen helpottuu, joka vuorostaan helpottaa arjessa sekä haastavissa tilanteissa toimimista. (SomeBody www-sivut 2017.) Herrala ym. (2008, 50) kutsuvat omien ja muiden tunteiden havaitsemista ja ymmärtämistä tunneälyksi.

4.3 SomeBody-ryhmätoiminnan vaikuttavuuden arviointi

Vaininen, Kantonen & Keckman (2017, 41-42), toteavat, että on tärkeää todentaa ja osoittaa SomeBodyn vaikuttavuutta arvioinnin avulla. Näyttö mahdollisista vaikutuksista auttaa ammattilaisia perustelemaan resursseja SomeBody-ryhmätoimintaan ja/tai sen juurruttamiseen ja jatkumiseen toimintaympäristöissä. SomeBody-ryhmien ohjauksessa omakohtainen reflektointi ja toiminnan arviointi auttavat osallistujia edistämään omaa kehotietoisuuttaan. SomeBody-ryhmätoimintaa on arvioitu fiilismittarin ja SomeBody-mittarin avulla. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 41-42.)

4.3.1 Fiilismittari

Fiilismittarin avulla mitataan SomeBodyn merkitystä ja vaikuttavuutta. Fiilismittari on 10cm jana, jonka toisessa päässä on surulliset kasvot ja toisessa päässä iloiset kasvot. Osallistuja merkitsee jokaisen ryhmätapaamisen alussa ja lopussa fiilisjanalle oman fiiliksensä. Mittarin avulla saadaan selville osallistujan mielialassa tapahtuvaa mahdollista muutosta. Fiilismittarin avulla halutaan selvittää, onko osallistuja kokenut ryhmätoiminnan kautta mielekkäitä tai tärkeitä tuntemuksia. Mittarin tulokset ovat tärkeitä, sillä jo itse mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemukset lisäävät

osallistujien hyvinvointia, joka on yksi keskeisimmistä SomeBodyn tavoitteista. (Vaininen ym. 2017, 42-43.)

4.3.2 SomeBody®-mittari

Vainisen ja Keckmanin tuottama (2017) SomeBody®-mittari on arviointilomake, jolla selvitetään osallistujan käsityksiä omasta kehonkuvasta ja kehotietoisuudesta sekä omista tunnetaidoista ja sosiaalisista taidoista (44-45). Arviointilomake mittaa edellä mainittuja taitoja tutuissa tilanteissa ja haasteellisissa, vieraisissa tilanteissa. Mittari on suunniteltu käytettäväksi yläkouluikäisillä n. 13-vuotiaista eteenpäin mitattamaan nuorten ja aikuisten SomeBody-ryhmätoiminnan aikana tapahtuvia muutoksia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen minäkäsityksen osa-alueilla. Lomakkeessa on 38 kysymystä, jotka on jaettu kolmeen eri teemaan: 1. kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta, 2. omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä 3. vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen. Taitojen ja osaamisen arviointi tapahtuu kymmenportaisella asteikolla, jossa (0) tarkoittaa, että osallistuja ei tunnista väittämässä ilmaistua taitoa/osaamista itsestään lainkaan. Toisessa ääripäässä (10) tarkoittaa parasta mahdollista taitoa/osaamista. Jokaisen teeman jälkeen osallistuja vastaa myös avoimeen kysymykseen teemaan liittyen. Viimeisellä ryhmätapaamisella lomake täytetään uudelleen ja vastaukset käsitellään yhdessä osallistujien kanssa. (Vaininen ym. 2017, 44-45.)

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyössä analysoidaan ja tiivistetään SomeBody-menetelmän toteutukset ja litteroitu haastatteluaineisto, johon ammattilaiset olivat vastanneet. Tavoitteena oli tuoda mahdollisimman kattavasti, mutta tiivistä esille kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemukset SomeBody-menetelmän käytöstä lapsilla ja nuorilla. Tässä opinnäytetyössä päädyttiin kvalitatiiviseen eli laadullisen tutkimuksen menetelmiin, sillä tilastollinen argumentointi ei ollut tarpeen, eikä myöskään mahdollista, sillä SomeBody-hankkeen laatimat kysymykset osallistujille olivat pääosin avoimia.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa käsitellään kokonaisuutena. Laadullinen analyysi käsittää kaksi vaihetta: 1. havaintojen pelkistäminen ja 2. arvoituksen ratkaiseminen. Edellä mainitut kaksi vaihetta nivoutuvat toinen toisiinsa. Aineiston käsitteilyyn valitaan aina tietty näkökulma. (Alasuutari 2012.) Tässä opinnäytetyössä lähestyttiin aineistoa SomeBody-menetelmää toteuttaneiden sosiaali-, kasvatusta ja terveysalan ammattilaisten näkökulmasta. Opinnäytetyössä pyrittiin pelkistämään havaintoja käyttäen analysoinnin apuna teemoittelua ja tyypittelyä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224). Teemoittelun avulla aineistosta voi nostaa erilaisia teemoja. Työn aineisto on teemoiteltu ammattilaisille lähetettyjen kysymysten mukaan. Tyypittelyä hyödynnettiin etsimällä aineistosta samankaltaisuuksia. (Eskola & Suoranta 1998). Konkreettisesti havaintojen pelkistäminen tarkoitti yksittäisten mielipiteiden, kokemusten ja kommenttien jäsentämistä yhdeksi kokonaisuudeksi (Alasuutari 2012).

Arvoitusten ratkaisemisella tarkoitetaan tulosten merkitystulkintaa. Laadullisessa tutkimuksessa tulosten tulkinnalla tarkoitetaan merkityksien etsimistä erilaisten vihjeiden ja johtolankojen pohjalta tutkittavasta ilmiöstä. Samalla tutkimuksesta muodostetaan rakennekokonaisuus, jonka avulla voidaan saada erilaisia ratkaisuja. (Alasuutari 2012.) Tässä opinnäytetyössä vihjeinä toimivat ammattilaisten vastaukset eli ajatukset, kokemukset ja mielipiteet SomeBody-menetelmän käytöstä. Kun nämä havainnot pelkistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi, saatiin aikaiseksi rakennekokonaisuus, jonka pohjalta syntyi artikkeli ammattilaisten kokemuksista menetelmän käytöstä.

SomeBody-hankkeessa mukana olleille on lähetetty marraskuussa 2016 seuraavat kysymykset:

1. Organisaatiosi?
2. Kuinka monta SomeBody-ryhmätoiminnan kokonaisuutta olette tehneet vuoden 2016 ja vuoden 2017 aikana ja kuinka monta tapaamista kukin ryhmä sisälsi.
3. Arvioikaa sitä, miten SomeBody-menetelmä on soveltunut toimintaympäristöönne ja miten näette, että menetelmä on käytännössä toiminut. Mitä tulok-

sia mielestänne olette saaneet? Miten kohderyhmänä olleet lapset ja nuoret ovat hyötöneet Somebody-ryhmätoiminnasta.

4. Pohtikaa myös sitä, miten menetelmää pitäisi vielä kehittää, jotta se toimisi nykyistä paremmin omassa toimintaympäristössänne.
5. Pohtikaa myös sitä, mitkä ovat suunnitelmanne Somebody-menetelmän käyttämiseen jatkossa. Miten aiotte jatkossa käyttää ja hyödyntää Somebody-menetelmää?
6. Laittakaa tähän liitteeksi Somebody-ryhmän tavoitteet ja käytännön ryhmäkertojen toteutukset

Haastatteluaineiston kysymykset:

1. Tavoitteet ja niiden toteutuminen?
2. Miten arvioitte omaa toimintaanne Somebody-ryhmäohjaajina?
3. Somebody-toiminnan kehittäminen?
4. Vaikuttavuuden arviointi?
5. Somebodyn käyttö organisaatiossanne
6. Somebody-hanke 2015-2017, toteutuiko siinä jotain tärkeää?

5.1 Tutkimusjoukko

Tässä opinnäytetyössä tutkimusjoukkona olivat Somebody-menetelmää toteuttaneet ammattilaiset omilla toimintaympäristöissään Ulvilan ja Porin peruskouluissa, Sataedussa, SAMKissa, DIAKissa sekä Lastenkoti Eemelissä (SomeBody-hankkeen www-sivut 2016). Lastenkoti Eemelin haastatteluaineistoja ei käsitelty tässä opinnäytetyössä, sillä tarkoituksena oli keskittyä analysoimaan oppilaitosten ammattilaisten kokemuksia. Taulukko 1 havainnollistaa opinnäytetyöni kohderyhmiä. Taulukossa 1 on eritelty myös Somebody-hankkeen yhteistyökumppanit ja lasten sekä nuorten ikäryhmät. Tässä opinnäytetyössä tutkimusjoukkona olleet kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat suorittaneet Somebody-koulutuksen.

Taulukko 1. Opinnäytetyöni ja Somebody-hankkeen tutkimusjoukot ja kohderyhmät

<i>Tutkimusjoukko</i>	Opinnäytetyöni kohderyhmä Ammattilaiset	SomeBody-hankkeen kohderyhmä Lapset ja nuoret
<i>SomeBody®- hankkeen yhteistyökumppanit 2015-2017</i>	Ulvilan peruskoulut (Friitalan koulu, Kosken koulu ja Olavin koulu)	Eskareita ja 1-6 luokkalaisia
	Kuninkaanhaan yläkoulu	7-9 luokkalaisia
	Käppärän koulu, Länsi-Porin koulu	3-5 luokkalaisia
	Sataedu (PSYL, Lyseo ja Winnova)	Toisen asteen oppilaita
	SAMK ja DIAK	Opiskelijoita

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on tilaustyö, jonka tavoitteena on analysoida ja tiivistää kasvatusta, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemukset SomeBody®-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjoittaa artikkeli, jonka tavoitteena on tuoda esiin tärkeimmät seikat ammattilaisten kokemuksista tiivistetyssä muodossa. Artikkelin julkaistaan SomeBody-hankkeen loppuraportissa 2017.

Pääkysymykset, joihin opinnäytetyön tilaaja (SomeBody-hanke) haluaa artikkelissa vastauksen:

1. Millaisia kokemuksia ammattilaisilla on SomeBody-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa.
2. Miten ammattilaiset ovat juurruttaneet SomeBody-toimintamallia omaan toimintaansa?

3. Mikä on yhteistyökumppaneiden hallinnon näkökulma SomeBody-menetelmän juurruttamisesta?

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi alkoi seitsemän kuukauden vaihdossa olon jälkeen aiheen pohdinnalla yhdessä opettajien kanssa. SomeBody-hanke oli lähenemässä loppuaan ja ammattilaisten haastatteluaineistoja oli vielä paljon käsittelemättä. Aiheen valitseminen oli siis helppoa. Näin SomeBody-hanke hyötyisi opinnäytetyöstäni ja itse saisin hyvää kokemusta opinnäytetyön kirjoittamisen lisäksi myös artikkelin kirjoittamisesta. Aikataulu oli tiukka sillä aiheeni valitsin elokuun lopussa 2017 ja artikkelin tuli olla valmis marraskuussa 2017.

Opinnäytetyöni kautta olen kehittynyt itse kirjoittajana ja oppinut itsestäni, kuinka aikatauluttaa kirjoittaminen tiukalle aikavälille. Itseasiassa huomasin, että nopealla aikataululla työskentely sopii itselleni hyvin. Opinnäytetyöprosessin aikana osallistuin myös SomeBody-hankkeen loppuseminaarin järjestelyyn, jonka kautta opin myös lisää koko SomeBody-hankkeesta. Tätä kautta opin uutta, mitä vaaditaan yleisesti hankkeen aloittamiseen, sen suunnitteluun ja kulkuun. Aikaisempaa kokemusta minulla ei ollut tieteellisen artikkelin kirjoittamisesta ja artikkelioinnäytetyö oli myös itselleni uusi asia. Haasteellista oli ison haastatteluaineiston tiivistäminen niin, että saisin kuitenkin mahdollisimman laajasti ammattilaisten kokemukset yhteen artikkeliin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole helppoa. Omia ratkaisuja on pohdittava aktiivisesti, analyysin on oltava riittävän kattava ja luotettava. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääroolissa onkin tutkija itse ja hän toimii myös luotettavuuden kulmakivenä. (Eskola ja Suoranta 1998.) Opinnäytetyön tulosten luotettavuuteen saattaa vaikuttaa loppuraporttien vastausten osittainen puutteellisuus. Osaan kysymyksistä ei ollut vastausta. Ammattilaisille kohdennetut kysymykset olivat pääosin avoimia. Näin oli mahdollista päästä yksityiskohtaisempiin ammattilaisten kokemuk-

siin, joka toi tuloksiin syvällisempää tietoa. Vastaukset olivat oman tulkintani varassa, joka saattaa laskea tulosten luotettavuutta. Työn aikataulut oli tiukka ja opinäytetyön ja artikkelin kirjoittamiseen oli aikaa vain kaksi ja puoli kuukautta. Kiire on saattanut vaikuttaa aineistojen analysointiin ja kirjoittamiseen, vaikka sen koinikin itselleni sopivaksi työtahdiksi.

SomeBody-menetelmää en ole itse koskaan käyttänyt tai nähnyt käytettävän. Vahvuuteni tähän tehtävään on objektiivisuus. Luotettavuutta lisää myös että, pystyin analysoimaan haastatteluaineistot ja itse SomeBody-menetelmää ulkopuolisen näkökulmasta. Pystyin tarttumaan toimeksiantajan tehtävään ennakkoluulottomasti, sillä minulla oli lähes olemattomat ennakkotiedot itse SomeBody-hankkeesta ja -menetelmästä ennen opinnäytetyön aloittamista.

Yhdistämällä laadullisen analyysin vaiheita sain jäsenneltyä suuren haastatteluaineiston yhdeksi kokonaisuudeksi. (Alasuutari 2012). Analyysin vaiheissa hyödynsin teemoittelua ja tyypittelyä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224), joka osaltaan selkeytti isoa haastatteluaineistoa. Anonyymisyyttä noudattaessani kirjoitin artikkeliin ammattilaisten kokemukset yleisemmällä tasolla. Anonyymisyys toi esiin myös eettisyyskysymyksen. Laadullisessa tutkimuksessa avoimet kysymykset voivat lisätä tunnistautumisriskejä (Kuula 2015). Vaikka artikkeli on anonyymi, pystyykö siitä mahdollisesti tunnistamaan osallistujien henkilöllisyyden. Artikkeleihin pyrin kokoaamaan ammattilaisten kokemukset haastatteluaineistojen perusteella. Pyrin kirjoittamaan asiat artikkeliin ”omalla käsialallani”, kuitenkin säilyttäen haastatelluista tulosten ammattilaisten kokemusten merkityksen samana. Käytin muutamia sitaatteja ilman henkilön nimeämistä sitaatin alle. Tämä on ehkä suurin riski artikkelin anonyymisyydelle. En kuitenkaan pidä haastatteluaineistoja liian arkaluonteisina, jos joku sattuisi tunnistamaan osallistujan/osallistujia artikkelista.

Vaikka loppuraporttien vastaukset olivat osittain puutteelliset, antoivat tulokset laajan kuvan ammattilaisten kokemuksista SomeBody-menetelmän käytöstä, joka oli myös yksi tutkimuskysymyksistä. Tulokset antavat uutta tietoa siitä, kuinka SomeBody-menetelmää voidaan kehittää ja mitä uutta se on tuonut menetelmää toteuttaneiden ammattilaisten näkökulmasta.

Mielenkiintoista on nähdä tulevaisuudessa, kuinka hyvin menetelmää saadaan juurrutettua kouluihin ja oppilaitoksiin. Loppuraporteissa kysyttiin organisaatioiden hallinnon näkökulmaa SomeBody-menetelmän juurruttamisesta ja vakiinnuttamisesta toimintaympäristöihin. Tärkeimmiksi seikoiksi nostettiin riittävät resurssit, osallistujien motivointi ja tavoittaminen ryhmiin, koulutus ja perehdyttäminen ja SomeBody-menetelmän sijoittaminen oppilaitosten arkeen. Tuloksien mukaan SomeBody-menetelmän tarve on tunnistettu ja keinoja sen juurruttamiseenkin on olemassa. Esimerkiksi menetelmää voidaan jo toteuttaa osassa toimintaympäristöistä kerho- tai tukitunteina. Tuloksista tulee esille myös, että organisaatioiden hallinnoissa on alettu pohtimaan ja ideoimaan menetelmän juurruttamista. Tulosten mukaan haasteena koetaan vähäiset resurssit ja mihin SomeBody-menetelmä saadaan sijoitettua oppilaitosten arjessa. Toivon mukaan SomeBodya saadaan myös muille ikäluokille, kuten työikäisille ja vanhuksille sekä koko menetelmää leviämään myös Satakunnan ulkopuolelle.

SomeBody-menetelmä on yksi keino kehittää varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten roolia lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena, joka on myös yksi SATULA-hankkeen kehityskohteista (Satasoten www-sivut 2017). SomeBody-menetelmän avulla voidaan vahvistaa henkilöstön osaamista, joka oli myös yksi LAPE-muutosohjelman keino edistää lasten ja nuorten hyvinvointia monialaisesti, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017.) Mielestäni SomeBody-menetelmän vahvuus on ryhmien pienet koot, joissa on 8-10 osallistujaa ja kaksi ohjaajaa. Kansainvälisten tutkimustulosten perusteella pienemmissä opetusryhmissä oppilaiden osaaminen on parempaa. Näyttöä on saatu siitä, että pienempien opetusryhmien vaikutukset näkyvät myöhemmin korkeampina tuloina, kouluttautumisena ja työllistymisenä. (Valtioneuvosto 2015, 52-53, 57.) Vuonna 2013 opetusryhmien keskikoko oli alakouluissa 19,7 oppilasta ja yläkouluissa 16,5 oppilasta (Valtioneuvosto 2015, 55). SomeBody-ryhmissä ala- ja yläkoulujen oppilaille on ainutkertainen mahdollisuus hyötyä ja olla osana pienempää ryhmää.

SomeBody-hankkeeseen ja haastatteluaineistoihin tutustuessani olen saanut laajan kuvan hankkeen toiminnasta ja tarkoituksesta. SomeBody-menetelmä on tärkeä konkreettinen työkalu ammattilaisille. Menetelmästä hyötyvät niin lapset ja nuoret kuin aikuisetkin. Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella kokemuksia myös itse

SomeBody-koulutuksesta. Ammattilaisten keskuudessa oli pohdintaa SomeBodyn rekrytoinnista. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää ja/tai kehittää erilaisia rekrytointikeinoja SomeBody-ryhmiin eri ikäisten kanssa. Millä keinoilla SomeBody-ryhmiin saataisiin juuri ne henkilöt, jotka sitä eniten tarvitsisivat?

Ihanteellisessa tilanteessa lasten ja nuorten hyvinvoinnin noustessa erilaiset mielen-terveyden häiriöt laskevat, joka on keskeisin terveyttä ja hyvinvointia uhkaava tekijä lapsilla ja nuorilla. (Valtioneuvosto 2017, 2). Lasten ja nuorten pahoinvoinnin laski-essa voidaan saada aikaan säästöjä mahdollisesti koko yhteiskunnalle. SomeBody-menetelmä on yksi keino lisää luoda hyvä pohja nykypäivän lapsille ja nuorille, tulevaisuuden hyvinvoiville ja terveille aikuisille.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Osuuskunta Vastapaino. Viitattu 15.11.2017. <http://www.samk.fi/kirjasto/>
- Eskola, J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Osuuskunta Vastapaino. Viitattu 15.11.2017. <http://www.samk.fi/kirjasto/>
- Herrala, H., Kahrola, T & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Kemmo, J. 2016. Kohti psykososiaalisen sosiaalityön itseymmärrystä. Vuorovaikutus menetelmänä ja käytäntönä suomalaisessa psykososiaalisen sosiaalityön diskurssissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Viitattu 11.11.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99186/GRADU-1464946764.pdf?sequence=1>
- Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus tutkimuksen kohteena. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes print, 127-128.
- Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka. Osuuskunta Vastapaino. Viitattu 15.11.2015. <https://www-ellibslibrary-com.lillukka.samk.fi/book/978-951-768-310-4>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut. 2017. Viitattu 15.9.2017. <http://minedu.fi/lape>
- Psyfyn www-sivut. 2017. Viitattu 15.9.2017. <http://psyfy.net>
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen. Aivot, Liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Saarijärven offset Oy: VK-Kustannus Oy.
- Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Satasoten www-sivut. 2017. Viitattu 15.9.2017. http://www.satasote.fi/?page_id=2086
- SomeBody www-sivut. 2016. Viitattu 9.9.2017. <http://somebody.samk.fi>
- Suomen fysioterapeuttien www-sivut. 2017. Viitattu 21.9.2017. <http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/689-fysioterapia-ja-lasten-hyvinvointi-fysioterapeuttien-rooli-kouluterveydenhuollossa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitatu 9.9.2016.
<http://www.thl.fi>

Vaininen, S. & Keckman, M. 2016. Somebody® lukkojen avaajana. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.8.2017. URN:ISBN:978-951-633-193-8

Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. Somebody®-käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi. Viitattu 17.10.2017.

Valtioneuvosto. 2015. Tulevaisuuden peruskoulu. Teoksessa T. Kirjavainen, T. Pekkarainen & R. Uusitalo (toim.) Resurssit, oppimistulokset, tulot ja taloudellinen kasvu. Viitattu 12.11.2017.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75121/okm8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> , 50-57

Valtioneuvosto. 2017. Varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena. Viitattu 23.9.2017.

<http://verkkojulkaisut.valtioneuvosto.fi/stm/zine/17/article-538>

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-kustannus OY.

LIITE 1

ARTIKKELI

SOMEBODY®-MENETELMÄ LAPSILLE, NUORILLE JA
AMMATTILAISILLE

JOHDANTO

Lasten ja nuorten keskeisimpiä kehitysympäristöjä ovat varhaiskasvatus, esiopetus, koulu ja oppilaitokset. Vaikka Suomessa lasten ja nuorten hyvinvointi- ja terveystilanteet ovat hyvällä tasolla, huolenaiheitakin löytyy. (Valtioneuvosto 2017, 1.) SomeBody-hanke on kehitetty Satakunnan ammattikorkeakoulussa 1.1.2015-31.10.2017. Tuloksena Syntyi SomeBody®-menetelmä, jonka avulla voidaan laskea lasten ja nuorten pahoinvointia. SomeBody-menetelmä on uusi työkalu lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. (SomeBody www-sivut 2016.)

Satakunnassa tulevaisuus lapsissa (SATULA) -hanke pyrkii kehittämään varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten roolia lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena (Satasoten www-sivut 2017). Lapsi- ja perhepalveluiden (LAPE) -muutosohjelman tavoite on vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia moniammatillisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017).

Moniammatillinen työskentely mahdollistaa asiakkaan kohtaamisen kokonaisvaltaisemmin, työskentely on dialogisempaa sekä tiedon jakaminen helpompaa. (Vilen ym. 2002, 343). LAPE-muutosohjelman tavoitteita pyritään saavuttamaan tunnistamalla ja vahvistamalla henkilöstön

osaamista sekä järjestämällä tarvittavaa koulutusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017).

SomeBody-menetelmä korostaa moniammatillisuutta ja koulujen sekä oppilaitosten roolia. Tässä artikkelissa tarkastellaan kasvatusta-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemuksia SomeBody®- menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa Satakunnassa.

AINEISTO JA MENETELMÄT

Tämä artikkeli on syntynyt opinnäytetyön tuloksena, joka on ollut tilaustyö SomeBody-hankkeelle. SomeBody-menetelmää toteuttaneiden kasvatusta-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemuksia on selvitetty laadullisen tutkimuksen menetelmin. Ammattilaisilta on pyydetty SomeBody-toteutuksien jälkeen loppuraportit, joista tulee ilmi hankkeen yhteistyökumppaneiden SomeBody-toteutuksien määrät. Loppuraporteissa on haluttu selvittää ammattilaisten kokemuksia SomeBody-ryhmien toteutuksista. Lisäksi, on haluttu selvittää, miten SomeBody-menetelmä on saatu juurrutettua yhteistyökumppaneiden toimintaympäristöihin. Ammattilaisia on myös haastateltu. Haastatteluissa ammattilaisilta on kysytty seuraavat kysymykset:

1. Tavoitteet ja niiden toteutuminen?
2. Miten arvioitte omaa toimintaanne SomeBody-ryhmäohjaajina?
3. SomeBody-toiminnan kehittäminen?
4. Vaikuttavuuden arviointi?
5. SomeBodyn käyttö organisaatiossanne
6. SomeBody-hanke 2015-2017, toteutuiko siinä jotain tärkeää?

Tätä artikkelia varten on analysoitu ammattilaisilta saadut loppuraportit ja litteroidut haastatteluaineistot. Analysoinnin tavoitteena oli saada mahdollisimman kattavasti, mutta tiiviisti ammattilaisten kokemukset esille tässä artikkelissa. Aineistojen analysoinnissa päädyttiin laadullisen tutkimuksen menetelmiin, sillä tilastollinen argumentointi ei ollut tarpeen.

Tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen laadullisen analyysin kahta vaihetta. 1. Havaintojen pelkistäminen ja 2. arvoituksen ratkaiseminen. (Alasuutari 2012). Analysoinnissa havaintoja pyrittiin pelkistämään teemoittelun ja tyyppittelyn avulla (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224). Arvoitusten ratkaisemisessa vihjeinä toimivat ammattilaisten vastaukset eli ajatukset, kokemukset ja mielipiteet Somebody-menetelmän käytöstä. Kun nämä havainnot pelkistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi, saatiin aikaiseksi rakennekokonaisuus ammattilaisten kokemuksista menetelmän käytöstä. (Alasuutari 2012.)

TULOKSET

Aineistojen analyysin perusteella saatiin selville, miten Somebody-menetelmää on toteutettu eri toimintaympäristöissä ja millaisia kokemuksia ammattilaisilla on menetelmän käytöstä. Tulokset jakaantuvat seuraavien teemojen alle; Rekrytointi, tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen, ammattilaisten arviot ryhmänohjaajina, haasteet, kehittämisideat, vaikuttavuuden arviointi ja menetelmän juurruttaminen. Taulukossa 1. on havainnollistettu Somebody-hankkeen (2015-2017) yhteistyökumppanit, kohderyhmät (SomeBody-hankkeen www-sivut 2016) ja toteutuksien määrät.

Taulukko 1. SomeBody-hankkeen yhteistyökumppanit, kohderyhmät ja toteutuksien määrät.

Organisaatio	Kohderyhmä	Toteutukset
Uvilan peruskoulut (Friitalan koulu, Kosken koulu ja Olavin koulu)	Eskareita ja 1-6 luokkalaisia	10
Kuninkaanhaan koulu	ylä- 7-9 luokkalaisia	4
Käppärän koulu, Länsi-Porin koulu	3-5 luokkalaisia	3
Sataedu, PSYL, Lyseo ja WinNova	Toisen asteen oppilaita	8
SAMK ja DIAK	Opiskelijoita	Kankaanpään, Rauman ja Porin kampukset
Lastenkoti Eemeli	Lapset ja nuoret	1

Osallistujien rekrytointi SomeBody-ryhmiin

SomeBody-ryhmiin rekrytointi tapahtui toimintaympäristöstä sekä kohderyhmästä riippuen hieman eri tavoilla. Pääperiaate rekrytoinnissa oli, että ryhmiin otettiin vain siitä innostuneet ja kiinnostuneet osallistujat.

Luokka-asteesta riippuen osallistujia rekrytoitiin SomeBody-ryhmiin opettajien ja ohjaajien sekä terveydenhoitajien ja erityisopettajien arvioinnin mukaan, olemalla huoltajiin yhteydessä sekä tarjoamalla SomeBodya vaihtoehtoisina/vapaasti valittavina opintoina.

Ammattikorkeakouluissa rekrytointia tapahtui sähköpostin ja markkinoinnin välityksellä. Rekrytointia tapahtui myös Facebookin kautta ja englanninkielisille luokille lähetettynä kutsukirjeenä. Raumalle lähetettiin kirje kansainvälisyystoimistoon SomeBodysta, jolloin mukaan saatiin myös muutama ulkomaalainen.

SomeBody-ryhmien tavoitteet

SomeBody-ryhmille asetettuja tavoitteita lasten kanssa työskentelevillä olivat rentoutumisen, rauhoittumisen ja tunnetaitojen harjoittelu, kehotietoisuuden ja kehollisen ilmaisun kehittäminen, sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen sekä itsetuntemuksen lisääminen. Pienten lasten kanssa tavoitteet pyrittiin ns. piilottamaan toiminnan sisään, koska ryhmän tavoitteista ei pystytty vielä pienten lasten kanssa syvällisesti keskustelemaan.

Tavoitteita olivat myös omien käyttäytymistapojen tunnistaminen, sillä tietyillä ryhmillä oli keskittymisen ja tarkkaavaisuuden haasteita. Tavoitteena oli ryhmän toiminnan testaaminen, oppilaiden ryhmäyttäminen ja ryhmässä toimimisen taitojen harjoittelu. Useilla ryhmillä tavoitteena oli ryhmähengen parantuminen esimerkiksi, jos SomeBodya toteutettiin kokonaisille luokille. Tavoitteena olivat ryhmän voimaannuttaminen ja eheyttäminen sekä erilaisuuden hyväksyminen. SomeBodylla pyrittiin myös antamaan apua stressaamiseen ja jännittyneisyyteen taipuville.

Nuorilla osallistujilla tavoitteena saattoi olla vain paikalle tuleminen. Ammattiin opiskelevilla tavoitteisiin asetettiin kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen kehittämisen lisäksi opiskeluun ja jaksamiseen liittyvien

tavoitteiden tunnistaminen, uusien työkalujen saaminen tulevaan työhön sekä kokemus siitä millaista on ryhmän vetäminen. Tavoitteena oli saada opiskelijat havahtumaan omasta kehosta ja sen vuorovaikutuksesta elämänhallinnan tunteen vahvistamiseksi.

Tavoitteiden saavuttaminen

SomeBody-ryhmien toteutusten jälkeen ammattilaiset arvioivat kuinka tavoitteet olivat saavutettu. Jokaisen yhteistyökumppanin kohdalla ammattilaiset mainitsivat, että SomeBody-ryhmissä toiminta kehittyi tapaamisten edetessä. Mitä pidemmälle aikaa kului, ryhmät toimivat paremmin yhdessä ja pohdinta sekä ymmärrys SomeBody-menetelmän teemoista syveni.

Ulvilan ja Porin peruskoulut

Pääsääntöisesti ryhmät kehittyivät tunnetaidoissa ja oppivat rentoutumaan, rauhoittumaan sekä pysymään paikallaan paremmin. Osallistujien itsetuntemus ja kehotietoisuus lisääntyivät. Ryhmissä oli hyvä ilmapiiri.

”Hyvä mieli, se huokuu”

Moni osallistuja kertoi SomeBody-ryhmätoiminnan olleen kivaa ja olisivat olleet halukkaita jatkamaan ryhmää sen loputtua. Monien lasten kohdalla tapahtui myös avautumista ja vapautumista. Monet kykenivät puhumaan paremmin kokemuksistaan ja tunteistaan.

”en tiennytkään, että minulla on niin paljon tunteita...”

Arkojen ja hiljaisten tyttöjen kohdalla tapahtui rohkaistumista. Lapset oppivat tuntirutiinin, mikä auttoi keskittymisessä, vaikka osalla lapsista paikallaan pysymistä ja keskittymistä vaativat harjoitteet olivatkin haasteellisia. Osallistujat oppivat myös minäkuvaharjoitteen kautta arvostamaan itseään paremmin. Esimerkiksi, jos oppilas ei aikaisemmin ollut tunnistanut yhtään itsestään hyviä puolia, pystyi hän minäkuvaharjoitteen kautta luomaan itsestään laajemman kuvan ja löytämään omia vahvuuksiaan.

Koko luokalle pidetyissä Somebody-ryhmissä tapahtui ryhmäytymistä ja syrjiminen väheni luokkalaisten kesken. Hyväksyntä ja ymmärrys toisia ryhmäläisiä kohtaan lisääntyi. Oppilaat innostuivat, kiinnostuivat ja sitoutuivat ryhmään sekä ottivat ohjeita paremmin vastaan. Osalla ryhmän edetessä ja vakiintuessa se alettiin kokea omana etuoikeutena ja siitä myös kerrottiin eteenpäin kavereille.

Sataedu, SAMK ja DIAK

Ammattilaisten mukaan kaikki nuoret olivat läsnä, ryhmäytymistä tapahtui ja keskustelu oli vapaata. Osallistujat kokivat voivansa jatkossa hyödyntää ja soveltaa Somebodyssa tehtyjä harjoitteita omaan itseen sekä tulevaan työhönsä. Osallistujat mainitsivat rauhoittuneensa ja keskittyneensä hengitykseen, josta seurasi hyvä olo.

Ammattikorkeakouluissa Somebody koettiin hyödylliseksi niin ohjaajien kuin osallistujienkin taholta ja palaute oli positiivista. Moni oli sitä mieltä, että Somebodya pitäisi olla jokaisen opinnoissa. Erityisesti osallistujien tunnetaidot ja rauhoittuminen, sekä itsetuntemus kehittyivät. Ohjaajat havaitsivat, että ryhmäläiset saivat tapaamisista voimaa ja energiaa. Osallistujat kokivat saavansa jonkin verran välineitä stressinhallin-

taan ja jännittyneisyyteen. Oman kehonkuvan jäsentäminen ja piirtäminen koettiin innostavaksi. Tapaamisten edetessä ryhmän pohdinta ja ymmärrys tunteiden vaikutuksesta ajatuksiin ja kehoon syveni.

Ammattilaisten arvioita Somebody-ryhmänohjaajina

Ammattilaiset arvioivat muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta onnistuneensa motivoimaan osallistujat toimintaan. Ammattilaiset saivat Somebodyn kautta uusia kokemuksia, työtapoja ja onnistumisen kokemuksia. Osa työskenteli lasten kanssa ensimmäistä kertaa työparin kanssa. Myös työskentely lasten kanssa pienryhmässä oli antoisaa ja osalle myös täysin uutta. Ammattilaiset korostivat parityöskentelyn hyödyllisyyttä. Työparista saa tukea pitkän työpäivän jälkeen myös omaan keskittymiseen Somebodyssa. Työparin kanssa toiminen on hyödyllistä myös lasten kannalta, jolloin ryhmässä onkin kaksi aikuista lapsia varten. Ryhmänohjauksessa ammattilaiset pitivät tärkeänä omaa heittäytymistä, joka huokui osallistujiin. Somebody antoi myös tauon muuten kiireiselle työpäivälle ja mahdollisuuden myös omaan rauhoittumiseen.

”Me tultiin sit hyvissä ajoin ja rauhoituttiin ja nautittiin itsekin tosi paljon siitä ryhmän vetämisestä”

Ammattilaisten haasteet Somebody-menetelmän käytössä

Somebody-ryhmiä ohjatessaan ammattilaiset törmäsivät seuraaviin haasteisiin. Monelle oli haastavaa antaa osallistujille riittävästi aikaa harjoitteiden tekemiseen. Osalle oli haastavaa myös oma rauhoittuminen ennen tuntia. Ammattilaiset kertoivat, että jos ryhmää saapui vetämään kiireisenä, se näkyi myös osallistujille.

Haasteena pienten lasten kanssa oli, miten selittää lapselle, miksi hän on Somebody-ryhmässä ja miten lapsi hyötyy ryhmään osallistumisesta. Haasteena oli juurikin, miten saada lapsi ymmärtämään mistä on kyse sekä miten ja millaisia tavoitteita pienille lapsille asetetaan. Tämän lisäksi osalla ammattilaisista haasteena oli rauhallisen sekä riittävän tilavan ympäristön löytyminen, etenkin kouluympäristöissä.

Vain yhden toteutuksen ohjanneilla ammattilaisilla haasteellista oli työn tavoitteellisuuden eli harjoitusten tarkoitusten ja tavoitteiden selittäminen osallistujille. Osalla ongelmana oli myös ajan puute perehtyä Somebody-menetelmään muun työn lomassa. Moni uusista ohjaajista yritti haastaa ryhmäläisiä osallistumaan paremmin keskusteluihin, mutta ne jäivät vähäisiksi, sillä toiminnan tavoitteet eivät aina olleet selvät niin osallistujille kuin ohjaajillekaan.

Kehitysideat

Moni ammattilaisista olisi ollut halukas pitämään ryhmiä pidempään. Osa ehdotti, että ryhmiä voisi jatkossa toteuttaa harvemmin, mutta pidemmällä aikajaksolla esimerkiksi koko lukukauden ajan. Ammattilaiset pohtivat myös, miten Somebody-ryhmiä voisi koota kouluissa, kuten luokittain tai muilla tavoilla. Opettajat ovat pohtineet, miten somebodya voisi sitouttaa luokkien tavalliseen arkeen. Jotta somebodya saataisiin näkyvämmäksi, voitaisiin olla myös yhteydessä esimerkiksi koululaisten vanhempiin. Osa ehdotti, että somebodya olisi hyvä käyttää lasten siirtymävaiheissa esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtyessä, joka on lapselle iso muutos.

Ammattilaiset pohtivat myös oman ohjaustoiminnan kehittämistä. Useat mainitsivat tärkeäksi oman rauhoittumisen ennen tapaamisia sekä rauhallisen ohjaustyylin. Harjoitteisiin liittyvät kehitysideoita koskivat muun muassa harjoitteiden toistuvuutta. Kun jokaisella tapaamisella on eri teema, toistoja tulee kovin vähän. 8-10 kertaan mahdutetaan paljon erilaisia asioita, saadaanko näin siis SomeBodyn perusideasta kiinni. Muita kehittämissideoita olivat omalla tahdilla tekemisen korostaminen harjoitteissa sekä huomioida, ettei yhteen tapaamiseen tule liikaa menetelmiä.

Ammattilaisten mukaan palautteen keruuta osallistujilta olisi voinut vielä kehittää esimerkiksi kirjaamalla osallistujien sanomisia itselleen muistiin. Ehdotuksia tuli myös miniluentojen pitämisestä osallistujille, jotta jokainen olisi tietoinen mistä SomeBody-menetelmässä on kyse. Osa pohti myös luontoympäristön hyödyntämistä keväällä ja kesällä sekä musiikin käyttämistä rohkeammin ryhmää ohjatessa.

Moni ammattilaisista pohti jatkossa päiväkirjan käyttöä SomeBody-osallistujien tueksi. Päiväkirjan käyttö sopisi hyvin hieman vanhemmille ja siitä jäisi myös muisto SomeBody-ryhmän loputtua. Ammattilaiset olisivat myös kiinnostuneita kuulemaan osallistujien mielipiteitä SomeBodysta. Esimerkiksi mitä oppilaiden/opiskelijoiden mielestä SomeBody on? Mikä oli paras/ikävin harjoite? jne.

Osallistujien rekrytointiin liittyen oli pohdintaa saavuttaako SomeBody juuri ne lapset ja nuoret, jotka hyötyisivät siitä eniten. Esimerkiksi kun SomeBody on ohjattu vapaavalintainen valinta, jossa opettajat kertovat SomeBodysta ja halukkaat osallistuvat ryhmään, osa joilla olisi tarvetta ryhmään, eivät osallistu. Ehdotuksena oli, että jatkossa aikuiset voisivat ohjata yksilökohtaisemmin lasten ja nuorten valintoja. Rekrytointiin ja

myös työskentelyyn ehdotettiin vanhempien osallistamista, jolloin saavutettaisiin paremmin ryhmää tarvitsevat lapset ja nuoret. Yläkouluissa pohdittiin opettajien, terveydenhoitajien sekä erityisopettajien roolia ryhmäläisten rekrytoinnissa. Opettajat voisivat myös ehdottaa kenelle ryhmä olisi sopiva ja etukäteen miettiä onko ryhmällä hyvät toimintaedellytykset. Ammattikorkeakouluissa rekrytointiin voisi ottaa enemmän suullista informaatiota ja tarjota opintopisteitä SomeBody-ryhmään osallistumisesta.

Menetelmän vaikuttavuuden arviointi

SomeBody-menetelmän vaikuttavuutta on mitattu SomeBody®-mittarin ja Fiilismittarin avulla. SomeBody®-mittarista on muokattu versio myös lapsille. Näyttö mahdollisista vaikutuksista auttaa ammattilaisia perustelemaan resursseja SomeBody-ryhmätoimintaan ja/tai sen juurruttamiseen/jatkumiseen toimintaympäristöissä. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 41-42.) Taulukossa 3 on havainnollistettu SomeBody-menetelmässä käytettyjen mittarien toimivuutta. Taulukossa on tuotu esille ammattilaisten kommentteja ja arvioita mittarien toimivuudesta.

Taulukko 3. SomeBody-menetelmän vaikuttavuuden arviointiin käytetyt mittarit ja ammattilaisten kommentteja mittarien toimivuudesta.

SomBody®-mittari	Fiilismittari	Muut
Haasteellinen	Helppo	Videokuvaus:
Pitkä	Konkreettinen	Hyvä lapsilla
Osa vastaajista saattoi täyttää mittarin alussa	Toimiva Nuoremmilla osallis-	Haasteena kameran ”unohtaminen”
yläkanttiin, mutta lopussa vastaukset olivat	tujilla fiilismittarin käytössä saattoi esiin-	Kehitysideana koko toiminnan kuvaami-

rehellisempiä	tyä ryhmäpaineita	nen
Kehitysidea: Avoimia kysymyksiä ryhmän toiminnasta	Lapsilla toiminnallinen minen nosti selkeästi fiiliksiä. Kun toiminta oli rauhallisempaa pohdiskelemista, fiilikset selvästi laskivat	Kortit: Ei jää mihinkään tietoa, ellei niitä kirjata ylös

SomeBody-menetelmän juurruttaminen arkeen

SomeBody-hankkeen pitkän aikavälin tavoite on levittää menetelmää mahdollisimman laajalle kouluihin, lastensuojelulaitoksiin ja muihin hyvinvointipalveluihin (SomeBody-hankkeen hankehakemus, 2014). SomeBody-menetelmän käytöstä on kysytty yhteistyökumppaneiden organisaation ja hallinnon näkökulmaa menetelmän vakiinnuttamisesta toimintaympäristöihin. SomeBody-hankkeessa on käytetty innokylän innovaatiomallin kohtia 5 ja 6, jotka ovat vakiinnuta käytännöksi ja yleistä malliksi. Käsitteet on määritelty alla olevassa taulukossa 4.

Taulukko 4. SomeBody-hankkeessa käytetyt innovaatiomallin kohdat 5 ja 6. (Innokylän www-sivut 2017).

Vakiinnuta käytännöksi	Yleistä malliksi
<p>Mikäli saavutettiin haluttuja tuloksia:</p> <p>1. Toiminnan vakiinnuttaminen pysyväksi käytännöksi</p>	<p>Kehitetty ratkaisu toimintamalliksi, siten ettei se sisällä ratkaisun kehittämiseen liittyvää tietoa tai paikallista informaatiota.</p> <p>1. Määritä käyttötarkoitus</p>

**2. Vakiinnuttamisen aika-
taulun suunnittelu**

**3. Organisointi (resurssit,
koulutukset ja perehdy-
tykset)**

**Tärkeää keskeisten toimijoiden
sitoutuminen ja osallistuminen
toimintaan (johto, päätöksente-
ko, kansalaiset, ammattilaiset ja
muut kumppanit)**

2. Nosta esiin keskeiset vai-
heet ja osatekijät, jotka to-
teutuva mallia sovelletta-
vissa ympäristöissä

3. Toimintamalli käyntikortti-
na

4. Toimintamallin tarvittava
korjaaminen ja soveltami-
nen kokemuksen kautta

Peruskouluissa menetelmä on hyvä rakentaa koulupäivän sisään, johon on löytynyt myös keinoja. Olemassa olevat resurssit mahdollistavat esimerkiksi Somebody-menetelmän käytön tukitunteina/kerhotunteina. Menetelmää hyödynnetään käyttäytymisen tukemiseen ja aggressiivisuuden vähentämiseen, jota esiintyy paljon pienillä lapsilla. Hallinnon mukaan tärkeää on sopia yhteiset pelisäännöt ja työaika pitäisi saada käyttää menetelmän toteuttamiseen.

Sataedussa Somebody-menetelmää voidaan hyödyntää esimerkiksi opiskelijahuollossa, ryhmäytymisen sekä jaksamisen työvälineenä. Opettaja ja opiskelijapalveluiden työntekijä voisivat toimia työparina ja menetelmää voisi hyödyntää myös opetuksessa. Lapsiperheitä, lapsia ja nuoria, erityisryhmiä sekä opettajia voisi kouluttaa ja perehdyttää Somebody-menetelmän käyttöön. Somebody-menetelmää tarvitaan nuorten kehityksen, kasvun ja itsetuntemuksen lisäämisen tueksi. Nuorilla oman kehon ja tunteiden hahmotus sekä kyky rauhoittua on tärkeää. Somebody-menetelmä nähdään vastauksena lasten ja nuorten moninaisiin tarpeisiin

liittyen hyvinvointiin. Yhteiskunnan monimuotoistuesssa nuoriin kohdistuu paljon vaatimuksia, kuten rohkeutta, itsenäisyyttä sekä vahvuutta, joita SomeBodyn avulla voidaan tukea. Kaikkien ryhmien tulisi osallistua SomeBody-ryhmään. Kurssitarjontaan haluttaisiin lisätä SomeBody-kurssi, jolloin siitä saisi myös opintopisteitä.

Ammattikorkeakouluissa toiveena olisi, että resurssit riittäisivät SomeBody-menetelmän toteuttamiseen opiskelijoille. Menetelmää voisi tuoda esille esimerkiksi tutortunneilla. SomeBody-menetelmä on tärkeä työkalu, jota on pohdittu toteuttavaksi suomen- ja englanninkielisenä toteutuksena kerran lukukaudessa. Haasteena on tuoda SomeBody uuteen opetussuunnitelmaan, joka on jo valmiiksi todella täynnä. Haasteena on, miten saada SomeBodya kaikille opiskelijoille. Vaihtoehtoina sosiaali- ja terveysalalla olisi yhdistää SomeBodya sosionomien vapaasti valittaviin opintoihin tai mielenterveysopintoihin. Diakissa kuraattori ja opinto-ohjaajat ovat järjestäneet opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä ryhmiä muun muassa elämänhallintaryhmän ja ryhmän paniikkihäiriöistä kärsiville. SomeBody haluttaisiin osaksi vapaavalintaisia opintoja, mutta haasteena on, että SomeBody-kurssia ei pystytä toteuttamaan verkossa.

Johtopäätökset ja pohdinta

Tulokset osoittavat, että SomeBody-menetelmä on koettu tärkeänä ja se halutaan osaksi oppilaitosten arkea. Tulokset antavat laajan käsityksen ammattilaisten kokemuksista SomeBody-ryhmien ohjaajina. Ammattilaisten mukaan SomeBodysta hyötyvät niin lapset ja nuoret kuin ammattilaiset itse. Tulokset antavat uutta tietoa SomeBody-menetelmän haasteista ja kehittämistarpeista.

Tärkeä tutkimuskysymys oli, kuinka SomeBody-menetelmää on saatu juurrutettua toimintaympäristöjen arkeen ja mikä on hallinnon näkökulma menetelmän vakiinnuttamisessa. Tulosten perusteella SomeBody-menetelmän tarve on tunnistettu ja keinoja sen juurruttamiseenkin on jo olemassa. Juurruttamisen haasteena koetaan vähäiset resurssit ja miten SomeBody-menetelmä saadaan järkevästi sijoitettua oppilaitosten arkeen sekä miten tavoitetaan ja motivoidaan osallistujat SomeBody-ryhmiin. Tämän lisäksi juurruttamiseen vaaditaan henkilökunnan koulutusta ja perehdyttämistä.

Tulosten perusteella SomeBody-menetelmää voidaan kehittää monella tapaa. Jotta menetelmän vaikuttavuutta voitaisiin arvioida luotettavasti, tulisi SomeBody-mittaria kehittää eteenpäin. SomeBody-ryhmien rekrytointiin tulisi löytää ja selvittää uusia keinoja. Tulosten perusteella haasteellista oli saada ryhmiin juuri ne lapset ja nuoret, jotka sitä eniten tarvitsisivat.

Kun ammattilaisilta kysyttiin, tapahtuiko SomeBodyssa, jotain tärkeää vastaukset olivat seuraavanlaisia; SomeBody on tullut jäädäkseen osaksi työskentelyä. SomeBody-välitunti voisi olla ensiaskel tuomaan menetelmää koulujen arkeen. SomeBody antaa mahdollisuuden työskennellä moniammatillisesti lasten ja nuorten elämänlaadun parantamiseksi. Esimerkiksi kouluissa edellä mainittuun SomeBody-välituntiin voisi osallistua niin kuraattori kuin terveydenhoitajakin ja myös opettajat. Pohjoismaiset fysioterapialiitot ovat ottaneet kantaa siitä, että fysioterapeuttien ammattitaitoa tulisi hyödyntää kouluissa (Suomen fysioterapeuttien [www-sivut](http://www.sft.fi), 2017). Näin ollen muun kouluhenkilökunnan lisäksi myös fysioterapeutit voisivat ammattitaidollaan edistää lasten ja nuorten hyvinvointia kouluissa ja oppilaitoksissa.

”Oon onnistunut luomaan semmoisen, et kun tää on tää meidän juttu ja tää ei oo mikään oppiaine, mut tää menee silti tietyllä tavalla. ”

Ammattilainen

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Osuuskunta Vastapaino. Viitattu 15.11.2017. <http://www.samk.fi/kirjasto/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Innokylän www-sivut. 2017. Viitattu 21.9.2017. <http://www.innokyla.fi/tietoa-innokylasta/innovaatiomalli>

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut. 2017. Viitattu 15.9.2017. <http://minedu.fi/lape>

Satasoten www-sivut. 2017. Viitattu 15.9.2017. http://www.satasote.fi/?page_id=2086

SomeBody-hankkeen hankehakemus. 2014. Viitattu 12.10.2017.

SomeBody www-sivut. 2016. Viitattu 9.9.2017. <http://somebody.samk.fi>

Suomen fysioterapeuttien www-sivut. 2017. Viitattu 21.9.2017. <http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/689-fysioterapia-ja-lasten-hyvinvointi-fysioterapeuttien-rooli-kouluterveydenhuollossa>

Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. SomeBody®-käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi. Viitattu 17.10.2017.

Valtioneuvosto. 2017. Varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena. Viitattu 23.9.2017.
<http://verkkojulkaisut.valtioneuvosto.fi/stm/zine/17/article-538>

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY