SOMEBODY-HANKE 2015–2017 | LOPPURAPORTTI

SOMEBODY®

– MENETELMÄN KEHITTÄMINEN JA JUURRUTTAMINEN LASTEN JA NUORTEN TOIMINTAYMPÄRISTÖIHIN

Marjo Keckman & Satu Vaininen

samk

MARJO KECKMAN & SATU VAININEN

SOMEBODY®-MENETELMÄN KEHITTÄMINEN JA JUURRUTTAMINEN LASTEN JA NUORTEN TOIMINTAYMPÄRISTÖIHIN

SOMEBODY-HANKE 2015–2017 LOPPURAPORTTI

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Pori
2018

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja B, Raportit 14/2018
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633 -264-5 (verkkojulkaisu)

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
PL 1001, 28101 Pori
www.samk.fi

Graafinen suunnittelu ja taitto: Eveliina Sillanpää, Kallo Works
Kuvat: Marjo Keckman, kannen kuva: Pixabay

SAMKin julkaisut ovat ladattavissa: theseus.fi.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO ... 6

2 Somebody-hankkeen tavoitteet, eteneminen ja tulokset ... 9

3 SomeBody-menetelmän kehittäminen ... 11

3.1 SomeBody ... 11

3.2 Miten SomeBodya käytännössä toteutetaan ... 12

3.3 Mihin SomeBody vaikuttaa ... 12

4 SomeBody-menetelmän vaikutusten arviointi ... 14

4.1 SomeBody-hankkeen vaikutusten arvioinnin kokonaisuus ... 14

4.2 SomeBody-hankkeen arviointiaineistojen analyysi ... 18

5 SomeBody-menetelmän sovellukset ja tulokset eri toimintaympäristöissä ... 21

5.1 SomeBody esikoulu- ja alakouluikäisille ... 21

5.2 SomeBody yläkouluikäisille ... 27

5.3 SomeBody toisen asteen opiskelijoille ... 31

5.4 SomeBody korkeakouluopiskelijoille ... 33

5.5 SomeBody lastensuojelun nuorille ... 35

5.6 Yhteenvetoa toimintaympäristöjen tuloksista ... 37

6 SomeBody-hankkeen ja SomeBody-menetelmän tulosten levittäminen ja juurruttaminen ... 40

6.1 SomeBody-ohjaajakoulutus ... 40

6.2 Juurrutus yhteistyökumppaneiden organisaatioissa ... 41

6.3 SomeBody-hankkeen alueellinen ja valtakunnallinen näkyvyys ja levittäminen ... 43

LOPUKSI ... 46

Kirjallisuus ... 48

LIITTEET ... 51

1 JOHDANTO

Eri yhteyksissä on useasti todettu, että lasten ja nuorten arki on muuttunut hektiseksi ja aikaisempaa monella tavalla vaativammaksi. Lapsilla ja nuorilla on paljon uudenlaisia maailman muuttumisen myötä tulevia paineita liittyen muun muassa omaan kehoon, sosiaalisiin taitoihin, itseohjautuvuuteen, itsenäisen opiskelun sekä valintojen tekemisen taitoihin. Tässä muutoksessa lapset ja nuoret tarvitsevat toimintaympäristöjä, jossa on mahdollisuus pysähtyä, rauhoittua ja jäsentää omaa minäkuvaa: tunnistaa omaa kehollisuutta, omia tunteita ja ajatuksia sekä omaa toimintaa suhteessa muihin – ennen kaikkea oivaltaa omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan vaikutusta omaan hyvinvointiin ja oppimiseen. Näitä taitoja lapsi ja nuori tarvitsee, jotta voisi selvitä, sukkuloida ja pärjätä yhä nopeammin muuttuvassa, monimutkaistuvassa ja moniarvoistuvassa maailmassa.

Myös sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisilta tarvitaan uudenlaista otetta tehdä työtään toisin: auttaa lapsia pysähtymään, rauhoittumaan, kuulostelemaan ja tiedostamaan omaa itseä, ajattelua ja arvoja, toimintaa ja niiden perusteita, sekä auttaa lapsia toimimaan niin, että he voivat huomioida omaa ja muiden hyvinvointia. Ammattilaisilta vaaditaan hyvinvointitaitoihin liittyvää kokonaisvaltaista otetta, jossa yhdistetään kehollisuutta, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja lasten ja nuorten oppisen, kehittymisen ja terveyden ja sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseksi.

Satakunnassa lasten ja nuorten kanssa toimivat ovat tarttuneet ja sitoutuneet haasteeseen ja lähteneet ennakkoluulottomasti kehittämään yhdessä Satakunnan ammattikorkeakoulun henkilöstön kanssa uutta työmenetelmää: SomeBody-ryhmätoimintaa ja sen soveltamista. Näiden innokkaiden, itseään jatkuvasti kehittävien ja kehittämiseen sitoutuneiden satakuntalaisten ammattilaisten avulla ja tuella SomeBody®-menetelmä on juurtunut osassa alueen kuntia toimintatavaksi. Mikä hienointa, sen edelleen kehittämistä jatketaan innostuneesti. Tästä kertonee myös se, että menetelmän koulutukseen on jatkuvasti kiinnostuneita osallistujia sekä Satakunnassa sekä muualla Suomessa.

SomeBody on vakiintunut menetelmäksi, jossa yhdistetään uudella tavalla kehotietoisuustaitojen, tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen opettelua. Niillä tuetaan itsetuntoa ja minäkuvan jäsentämistä sekä eheytymistä. Menetelmän kehittäminen mahdollistui sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista rahoitetun hankerahoituksen turvin vuosina 2015–2017. Hankkeessa kehiteltiin SomeBody-menetelmää ja sen soveltamisen prosessia sekä menetelmän kouluttamisen ja vaikutusten arvioinnin mallia. Lisäksi menetelmää levitettiin ja juurrutettiin lasten ja nuorten arjen toimintaympäristöjen organisaatioihin, pääasiassa kouluihin ja oppilaitoksiin.

Tässä loppuraportissa esittelemme hankkeen tavoitteet, etenemisen, tulokset ja tuotokset. Lisäksi kuvaamme SomeBody-menetelmän idean ja toteutuksen. Raportin toinen luku on hankekuvaus, jossa tuodaan esille: mitä tavoiteltiin, mitä on tehty ja mitä hankkeessa on saatu aikaiseksi. Tämän jälkeen luvussa kolme on esitelty menetelmän idea: miten sitä toteutetaan ja mihin se vaikuttaa. Tämän jälkeen luvussa 4 tarkastellaan hankkeen arvioinnin kokonaisuutta ja esitellään hanketyössä tehtyjen pilottien kehittämisen ja vaikutusten arvioinnin menetelmät. Tästä tarkastelu etenee luvussa 5 esiteltäviin eri toimintaympäristöissä toteutettujen SomeBody-pilottien toimivuutta ja vaikutuksia lasten, nuorten ja ammattilaisten näkökulmasta. Luvussa 6 tarkastellaan hankkeen tulosten levittämistä ja juurruttamista. Tässä yhteydessä esitellään levittämiseen liittyvät seminaarit, julkaisut ja muut tapahtumat.

SomeBody® on rekisteröity tavaramerkki 31.5.2013–. Se on rekisteröity seuraaviin luokkanumeroihin: 41 koulutus, 42 Tieteelliset ja teknologiset palvelut sekä niihin liittyvä tutkimus ja suunnittelu sekä 45 Oikeudelliset palvelut.

2 SOMEBODY-HANKKEEN TAVOITTEET, ETENEMINEN JA TULOKSET

SomeBody-hanke on Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) hallinnoima ja sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista rahoittama hanke vuosille 2015–2017. Hankkeen tavoitteena on ollut

- kehittää, mallintaa ja arvioida SomeBody-menetelmää lasten ja nuorten toimintaympäristöissä käytettävänä työmenetelmänä
- kehittää SomeBody-menetelmän vaikutusten arviointikäytäntöjä
- juurruttaa ja levittää SomeBody-menetelmää lasten ja nuorten toimintaympäristöihin.

SomeBody-menetelmää on hankkeessa pilotoitu ja edelleen kehitelty useissa lasten ja nuorten toimintaympäristöissä: varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläkoulussa, toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa, lukiossa, korkeakouluissa ja lastenkodissa. Hankkeen yhteistyökumppaneina ja näin menetelmän soveltamisen toimintaympäristöinä ovat olleet Ulvilan ja Porin sivistys- ja koulutoimet, Sataedu, DIAK, SAMK ja lastenkoti Eemeli.

Menetelmän pilotointi ja kehittäminen on edellyttänyt lasten ja nuorten toimintaympäristöjen ammattilaisten kouluttamista SomeBody-ohjaajiksi. Hankkeen aikana on järjestetty neljä koulutuskokonaisuutta, joissa on ollut koulutettavana 41 sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja kasvatusalan ammattilaista. Koulutukset on toteutettu moniammatillisina koulutuksina, joihin kuhunkin on osallistunut terveydenhoitajia, kuraattoreita, opettajia tai erityisopettajia, ohjaajia sekä sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan opiskelijoita.

Hanke on sisältänyt kaksi pilotointivaihetta. Koulutuksessa olleet ovat hankkeen työntekijöiden ohjauksessa suunnitelleet, toteuttaneet ja arvioineet oman toimintaympäristöönsä sijoittuvan lapsille ja nuorille soveltuvan 6–10 kerran SomeBody-ryhmätoteutuksen. Ensimmäisen pilotin kokemusten arvioinnin pohjalta toimintaympäristöissä on kehitelty ja mallinnettu edelleen eteenpäin kunkin toimintaympäristön tarpeet huomioivaa ryhmätoteutusta. Tämän kehittämistyön pohjalta on vielä toteutettu toinen ryhmätoteutus.

Toisen pilotin jälkeen ryhmätoiminta on suuressa osassa mukana olleita toimintaympäristöjä vakiinnutettu normaalikäytännöksi, osaksi kasvatus-, koulutus- tai sosiaali- ja terveyspalveluja.

Hankkeen yhteistyökumppanien organisaatioissa hankkeen aikana on toteutettu yhteensä 33 ryhmätoteutusta, joissa on ollut mukana 209 lasta tai nuorta. Hankkeen koulutuksien myötä menetelmä ja sen pilotointi on hankkeen aikana levinnyt uusiin organisaatioihin (Porin kaupungin psykososiaaliset palvelut, Pohjois-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä POSA, Rauman sivistys- ja koulutoimi), joissa on kehitelty omiin toimintaympäristöihin soveltuvia toteutuksia. Lisäksi mukana olleissa organisaatioissa on hankkeen päätösvaiheessa syksyllä 2017 ollut useita toteutuksia, jotka kertonevat toiminnan vakiintumisesta. Näitä toteutuksia ei ole sisällytetty edellä mainittuihin toteutuslukuihin. Esimerkiksi Ulvilan sivistystoimessa toteutuksia on hankkeen päätösvaiheessa menossa varhaiskasvatuksen esikouluryhmille sekä 1–2 luokkalaisille.

Jokaiseen koulutukseen ja siitä seuranneisiin käytännön ryhmätoteutuksiin on sisällytetty menetelmän vaikutusten arviointia sekä arviointimittarien kehittämisen näkökulma. SomeBody-menetelmän toteutukseen (ryhmätoiminta) on tämän kehittämistyön tuloksena sisällytetty sellaiset vaikutusten arvioinnin mittarit, jotka auttavat SomeBody-ryhmätoimintaan osallistuvia jäsentämään omaa minäkuvaa, kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä niiden kehitystä ryhmätoiminnan aikana. Menetelmään sisällytetty vaikutusten arviointi on näin vakiintunut osaksi SomeBody-menetelmää.

Menetelmän kehittämisprosessin aikana on kerätty tietoa, havaintoja, kokemuksia, käsityksiä sekä mallinnettu työ-, koulutus- ja arvioitiprosesseja. Tämän työn pohjalta voidaan vetää yhteen hankkeen tuloksia. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Hankkeen tulokset

Lapset, nuoret ja vanhemmat **ovat kokeneet SomeBody-menetelmän olevan hyödyllinen**	Menetelmä ja sen **työprosessi on mallinnettu käsikirjaksi**
Ammattilaiset ja heidän esimiehensä **ovat kokeneet saaneensa lapsia ja nuoria** hyödyttävän työkalun, joka **tukee** myös **ammattilaisen omaa jaksamista**	Menetelmästä on **kehitetty koulutuskokonaisuus,** jota tarjotaan suunnitellusti **jatkuvana täydennyskoulutuksena**
SomeBody-ryhmätoiminta on **vakiintunut pilottiympäristöjen työmenetelmäksi** ja sen käyttö on levinnyt myös muualle kuin hankkeen pilottiympäristöihin	Menetelmän **vaikutusten arviointikäytännöt on mallinnettu osaksi** SomeBody-menetelmän **toteutuksen prosessia**

3 SOMEBODY-MENETELMÄN KEHITTÄMINEN

3.1 SomeBody

SomeBody on menetelmä, jolla tuetaan lasten ja nuorten itsetuntoa sekä edistetään minäkuvan jäsentymistä ja eheytymistä tukemalla kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja.

SomeBodyn tavoitteina ovat

- kehotietoisuuden lisääminen
- kehonkuvan ja minäkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen, itsetunnon tukeminen
- hyvinvointia tukeva asento- ja liiketietoisuus
- hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen
- kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen
- omien rajojen ja reviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen
- rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen
- voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen.

SomeBody on toimiva menetelmä muun muassa seuraavissa haasteissa:

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

Menetelmä huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti ja siinä 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).

Lasten ja nuorten osalta SomeBody on toimiva työväline kasvatus-, opetus-, ohjaus- ja hoitotyön tukena tai erityisen tuen tarpeessa oleville. Se on ennaltaehkäisevä varhaisen tuen työmenetelmä, mutta sopii myös osaksi kuntoutumisen tukea. Hankkeen kehittämistyön aikana on todettu, että menetelmä toimii kaikilla ikäryhmillä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä sekä työssä ja/tai arjessa jaksamisen tukena.

3.2 Miten SomeBodya käytännössä toteutetaan

SomeBodya suositellaan toteutettavan lapsen, nuoren, perheen tai aikuisen päivittäisessä toimintaympäristössä pienryhmämuotoisena vertaisryhmätoimintana (esim. koulussa) 4–8 osallistujan ryhmissä. Jos ei ole mahdollista toimia suosituksen mukaisesti pienryhmässä, voidaan resurssien ja muiden tarpeiden mukaan räätälöidä toimintaa myös esimerkiksi luokkamuotoisena toteutuksena tai sitä voidaan jossain poikkeustilanteissa tehdä myös yksilötyönä. Muut toteutuksen muodot sopivat erityisesti pienryhmätyöskentelyn tueksi tai lisäksi.

SomeBodyn säännöllisissä ryhmätapaamisissa lähtökohtana ovat toiminnalliset harjoitukset (liike- ja liikkumis-, asento-, liiketietous-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja kehonkuva, reviiri- ja vuorovaikutusharjoitukset) ja harjoitusten herättämien kehollisten aistimusten ja tuntemusten, tunteiden ja ajatusten käsittely turvallisesti, myötätuntoisessa ja myönteisessä ilmapiirissä ryhmässä ohjaajan tuella. Toiminnallisten harjoitusten ja niihin liittyvien havainnointien, kokemusten jakamisen sekä dialogisten pohdintojen perusteella osallistujille avataan ja avautuu mahdollisuuksia oppia itsestään, muista ja ihmisten erilaisuudesta, sekä oppimansa perusteella toimia omaa hyvinvointia tukevalla tavalla. Ryhmät on suositeltu toteutettavaksi vähintään 8 kerran tapaamisena. Kouluympäristössä suositellaan pidempää, esimerkiksi lukukauden mittaista työskentelyä. Tapaamisten suosituskesto on 1,5–2 tuntia, mutta ryhmätapaamiset voivat kestoltaan olla lyhyempiä lasten mahdollisuuksien ja tarpeiden mukaisesti. Esimerkiksi pienten lasten ryhmätapaamiset voivat olla selvästi lyhyempiä. Ryhmätapaamiset suositellaan toteutettavan SomeBody-käsikirjan sisältöjen ja ohjeiden mukaisesti.

3.3 Mihin SomeBody vaikuttaa

Mihin SomeBody vaikuttaa? Mitä SomeBodyssa opitaan? Ryhmätoimintaan osallistunut lapsi tai nuori 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 (muun muassa kosketus) omien voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistamisessa
- ymmärtää ja oivaltaa 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 reviirinsä sekä osaa kunnioittaa muiden fyysisiä ja psyykkisiä rajoja ja koskemattomuutta
- ymmärtää myötätunnon ja itsemyötätunnon tarpeen ja merkityksen sekä sietää erilaisuutta suhtautuen siihen rakentavasti
- jäsentää minäkuvaansa sekä tunnistaa ja tietää omat vahvuutensa ja voimavaransa fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimijana (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen minäkäsitys).

4 SOMEBODY-MENETELMÄN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

4.1 SomeBody-hankkeen vaikutusten arvioinnin kokonaisuus

Tässä hankkeessa tavoitteena oli kehittää SomeBody-menetelmän vaikuttavuutta mittaavia arvioinnin välineitä. Näitä välineitä hyödyntäen arvioitiin, kuinka SomeBody-toiminta vaikutti lasten ja nuorten kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisiin taitoihin sekä minäkuvaan.

Hankkeen toteutussuunnitelmaan sisältyi arviointisuunnitelma, jonka pohjalta hankkeen aikana arvioitiin sekä 1) SomeBody-menetelmän toimivuutta, 2) vaikutusten arvioinnin mittareita ja 3) hankkeen etenemistä tavoitteiden suuntaan.

Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa keväällä 2015 kehitettiin **SomeBodyn vaikutuksia arvioivia mittareita**. Työ tapahtui hyödyntämällä jo ennen tätä hanketta tehdyn opinnäytetyön tuloksia, jossa kehitettiin SomeBody-arviointimallia yläkoulussa ja arvioitiin siellä tehdyn ryhmätoiminnan vaikutuksia. (Kuusisto 2016). Lisäksi haettiin ja perehdyttiin jo olemassa oleviin kehotietoisuutta, toimintakykyä, terveys- ja hyvinvointitaitoja kuvaaviin mittareihin. Tässä kohden olemassa olevaa tietoa suhteutettiin SomeBodyn tavoitteisiin ja kehitettiin **SomeBody-mittari nuorille** (liite 1). Vaikutusten arvioinnissa päädyttiin käyttämään fiilisjanaa (liite 2), kehokuvan piirtämistä, kehon osien ja tunteiden nimeämistä sekä kävelyn ja rentoutumisen videoimista. Mukana olevien toimintaympäristön ammattilaisten kanssa neuvoteltiin kunkin mittarin soveltuvuudesta ja tapauskohtaisesta soveltamisesta kyseiseen toimintaympäristöön. Näin ollen mittareita käytettiin eri tavalla eri toimintaympäristöissä. Kehittämistyön pohjalta aloitettiin pilotti 1 (syksy 2015), jossa toteutettiin hankkeessa mukana olevissa toimintaympäristöissä SomeBody-ryhmätoiminta ja sen osana ensimmäisen pilotin toteutukseen liitetyn vaikutusten arvioinnit mittarit.

Pilotti 1

Jokaisessa hankkeessa mukana olevassa toimintaympäristössä (alakoulu, yläkoulu, lastenkoti, toisen asteen ja korkea-asteen oppilaitokset) toteutettiin ryhmätoiminnan ohjauksen osana asiakasarvioinnit. Ryhmään osallistuneet täyttivät mittareita ja osallistuivat arvioiden tekemi-

seen. Tässä vaiheessa kokeiltavia mittareita olivat **1) fiilisjana, 2) SomeBody-mittari, 3) kävelyn ja rentoutumisen videointi, 4) kehonkuva sekä 5) kehon osien luettelo.**

Vuoden 2016 alussa, ensimmäisen pilotin päätyttyä, toteutettiin ryhmätoimintaa toteuttaneiden **ammattilaisten arvioinnit**. **Ne toteutettiin fokusryhmäkeskusteluna (videotallenteet)** menetelmän ja mittareiden toimivuudesta, omasta ohjausosaamisesta sekä toiminnan etenemisestä ensimmäisessä ryhmätoteutuksessa. Kaikista tässä vaiheessa käyttöön otetuista mittareista – niiden kokeiluista – saatiin ammattilaisten haastattelujen perusteella tietoa siitä, miten mittari soveltuu ryhmätoiminnan vaikutusten arvioinnin mittaamiseen lapsilla tai nuorilla. Lisäksi kukin ryhmänohjaaja on kirjoittanut lyhyen kuvauksen siitä, miten ryhmä toteutui ja miten ryhmälle asetetut tavoitteet yleisellä tasolla toteutuivat.

Seuraavaksi 1) kussakin mukana olevassa toimintaympäristössä toteutettiin **pilotti 1:n arvioivat yhteiskeskustelut**, joissa oli mukana kunkin organisaation ryhmien toteuttajat ja heidän esimiehensä ja 2) **seminaaripäivä**, jossa eri toimintaympäristöjen kaikki ryhmien toteuttajat oli koottu yhteen pohtimaan alustavia tuloksia ja menetelmän toimivuutta.

Edellä kuvattuja arviointeja ja keskusteluja hyödyntäen projektin vastuuhenkilöt kävivät yhteisen oman **projektiryhmän keskusteluarvioinnin**, josta koostettiin SomeBody-menetelmän toimivuuteen ja sen vaikutusten arviointiin liittyvä esitys projektin ohjausryhmää varten. **Ohjausryhmä arvioi keväällä 2016 kehiteltyjä ja käytettyjä arvioinnin mittareita ja niiden toimivuutta.** Lisäksi ohjausryhmässä arviointiin hankkeen etenemistä tavoitteiden suuntaan.

Keväällä 2016 tehtiin karkea yhteenveto siitä, mitä kouluissa, oppilaitoksissa ja lastenkodissa tehdyt analyysit ovat kokonaisuutena tuottaneet. Tämä antoi suuntaviivat siihen, miten SomeBody-menetelmää ja ryhmätoimintaa piti edelleen kehittää. Lisäksi muotoiltiin alustavat johtopäätökset ryhmätoimintaan liittyvien mittareiden kehittämisestä. Ensimmäisen vaiheen pilotoinnin tulosten perusteella edettiin keväällä 2016 pilottivaiheeseen 2, joka jatkui edelleen kevääseen 2017.

Pilotti 2

Edellä kuvattujen kokemusten ja tulosten perusteella kehitettiin SomeBody-mittaria edelleen. Ensimmäisen pilotin tulosten ja johtopäätösten perustalta luotiin uusi **mittari lapsen ja nuoren kanssa läheisesti tekemisissä olevalle aikuisille – kuten vanhemmille ja luokanopettajille, ohjaajille.** Mittarin tavoitteena on saada selville aikuisen arvio lapsen kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisista taidoista. Samassa yhteydessä kehiteltiin **vaikutusten arviointia pohtiva yksilö- ja ryhmähaastattelupohja SomeBody-toimintaan osallistuvien lasten kanssa toimiville aikuisille (opettajille, ohjaajille jne; liite 4).**

Arviointivälineenä videokuvaaminen, kehonkuvan piirtäminen ja kehonosien luetteleminen koettiin haastavina. Totesimme tuolloin, että varsinainen tutkimuksellinen vaikutusten arvioiminen näillä arviointimenetelmillä on haastavaa useiden tilanteeseen liittyvien muuttujien ja epävarmuustekijöiden vuoksi (lasten vaihtelevat tilanteet alku- ja loppumittauksen hetkellä). Näin ollen tutkimuksellisesti osoitettavissa oleva vaikutusten analyysi ei olisi riittävän vakuuttavaa, erityisesti näin pienten aineistojen kyseessä ollessa, siksi jätimme nämä arviointimenetelmät pois. Kyseiset menetelmät koetaan kuitenkin hyvinä harjoitteina edistämään osallistujien kehotietoisuutta ja suositellaan sisällytettäväksi osaksi SomeBody-toteutuksia.

Ensimmäisen pilotin arviointien perusteella totesimme, että on tärkeää huomioida osallistujalähtöinen kokemuksien sanoittaminen. Osallistujien ja heidän lähellään toimivien aikuisten kokemusten keräämisen ajattelimme tuovan esille laaja-alaisemmin niitä vaikutuksia, joita osallistujat kokevat itsellään olleen. Lisäsimme SomeBody-mittariin avoimesti rajattuja kysymyksiä, joissa voi jakaa omaa kokemustaan.

Hankkeessa edelleen tiiviisti mukana olevissa organisaatioissa toteutettiin ensimmäisten toteutusten kehitystyön pohjalta toinen lasten- ja nuorten SomeBody-ryhmä. **Tässä toisessa pilottivaiheessa ryhmätoimintaan liitettiin ryhmätoimintaan osallistuvien tekemää vaikutusten arviointia, edelleen fiilisjanaa käyttämällä.** Fiilisjana oli yhteisissä keskusteluissa ja arvioinnissa todettu yksinkertaiseksi arvioinnin välineeksi, jota voi hyödyntää itse ryhmätoiminnan tavoitteiden, kuten tunne-, sosiaalisten ja läsnäolotaitojen, etenemiseksi ilman, että ryhmätoiminta häiriintyy vaikutusten arvioimisesta. Olimme ensimmäisen pilottivaiheessa todenneet, että fiilisjanojen kautta ohjaajat ovat saaneet useasti todeta, että lasten ja nuorten fiilis nousee ryhmätoiminnan myötä keskimäärin lähes systemaattisesti positiivisempaan suuntaan. Ohjausryhmän arviointikeskustelussa tämän todettiin olevan erityinen arvo sinänsä: kaikki hetket, jotka lisäävät hyvää fiilistä ja rentoutumista ovat lapsille ja nuorille kohtia, jotka edistävät kokemuksia, jotka ovat hyödyllisiä hetkessä ja jotka myös voivat ryhmän tapaamisen jälkeen tai myöhemmin kantaa eteenpäin.

Edelleen käytettiin arviointiin ja osallistujien kokemien vaikutusten esiin nostamiseen **SomeBody-mittaria.** Edellisten lisäksi käytettiin ykköspilotista poiketen **lasten ja nuorten kanssa** ryhmätoiminnan lopuksi käytyjä **arviointikeskusteluja** siitä, miten he olivat kokeneet ryhmätoiminnan ja sen vaikutukset. Myös ryhmätoimintaa ohjaavat ammattilaiset arvioivat toisen pilotin jälkeen uudelleen menetelmän toimivuutta, omaa ohjaustyötään sekä hankkeen etenemistä **fokusryhmähaastatteluissa**. Lisäksi kukin **ryhmänohjaaja on kirjoittanut lyhyen** kuvauksen siitä, **miten ryhmä toteutui ja miten ryhmälle asetetut tavoitteet yleisellä tasolla toteutuivat**.

Lisäksi toteutettiin **projektityöntekijöiden ja ohjausryhmän keskusteluarvioinnit** menetelmän arvioinnista ja kehittämishankkeen etenemisestä tavoitteen suuntaan.

Projektin loppuvaihe

SomeBody-menetelmän toimivuuden, ryhmänohjaustaitojen ja vaikutusten arvioinnin mittareiden kehittämiseksi sekä myös menetelmän levittämiseksi järjestettiin **maaliskuussa 2017 SomeBody-ohjaajatapaaminen**, jossa oli sekä 1 ja 2 piloteissa toimineita, että parhaillaan SomeBody-koulutuksessa olevia ammattilaisia. Eri osallistujat esittelivät seminaarissa omassa ryhmässään erityisen hyvin toimivia harjoituksia, joita he ovat kehittämishankkeen aikana hyödyntäneet. Tapaamiseen osallistuneet pohtivat äänitetyissä fokusryhmähaastatteluissa seuraavia kysymyksiä: 1) Kuinka monta ryhmätoiminnan kokonaisuutta olette tehneet vuoden 2016 aikana ja kuinka monta tapaamista kukin ryhmä sisälsi. 2) Arvioikaa sitä, miten menetelmä on soveltunut toimintaympäristöönne ja miten näette, että menetelmä on käytännössä toiminut. Mitä tuloksia mielestänne olette saaneet? Miten kohderyhmänä olleet lapset ja nuoret ovat hyötyneet ryhmätoiminnasta. 3) Pohtikaa myös sitä, miten menetelmää pitäisi vielä kehittää, jotta se toimisi nykyistä paremmin omassa toimintaympäristössänne. 4) Pohtikaa myös sitä, mitkä ovat suunnitelmanne menetelmän käyttämiseen jatkossa. Miten aiotte jatkossa käyttää ja hyödyntää menetelmää?

Kevään 2017 lopuksi toteutettiin myös hankkeessa mukana olleiden toimintaympäristöjen arvioinnit Innokylän[1] arvioinnin mallin lähtökohtien mukaisesti. Arvioinneissa mukana olivat yksikköjen tai organisaatioiden esimiehet. SomeBody-ryhmää ohjanneille kyseisen toimintaympäristön työntekijöille lähetettiin etukäteen seuraavat kysymykset vastattaviksi: 1) Kuinka monta ryhmätoiminnan kokonaisuutta olette tehneet vuoden 2016 aikana ja kuinka monta tapaamista kukin ryhmä sisälsi? 2) Arvioikaa sitä, miten menetelmä on soveltunut toimintaympäristöönne ja miten näette, että menetelmä on käytännössä toiminut. Mitä tuloksia mielestänne olette saaneet? Miten kohderyhmänä olleet lapset ja nuoret ovat hyötyneet ryhmätoiminnasta. 3) Pohtikaa myös sitä, miten menetelmää pitäisi vielä kehittää, jotta se toimisi nykyistä paremmin omassa toimintaympäristössänne. 4) Pohtikaa myös sitä, mitkä ovat suunnitelmanne menetelmän käyttämiseen jatkossa. Miten aiotte jatkossa käyttää ja hyödyntää menetelmää? 5) Laittakaa tähän liitteeksi SomeBody-ryhmän tavoitteet ja käytännön ryhmäkertojen toteutukset, joissa on kuvattuna lyhyesti myös harjoitukset, mitä olette lapsilla ja nuorilla teettäneet. Jos ryhmiä on useampia, raportoikaa kukin erikseen nimettynä ryhmänä.

1 Innokylä on sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta kehitetty terveys- ja sosiaalialan innovaatioyhteisö. Se kerää hyvinvointi- ja terveysalan kehittämisideat ja toteutukset samaan paikkaan ja tarjoaa tukea mm. arviointiin.

Lisäksi yhteistyökumppaneiden kanssa käydyn keskustelun lopuksi esimieheltä kysyttiin seuraavat kysymykset: 1) Miten jatkossa SomeBody-menetelmä vakiinnutetaan, 2) miten olette suunnitelleet ryhmän resurssointia ja välineitä toimintaympäristössä (työaika, koulutus, työn välineet) ja 3) mitä muuta tukea tarvitaan, jotta SomeBody-toiminta voisi jatkua? Näissä – edellisiin kysymyksiin perustuvissa – keskusteluissa projektityöntekijä kirjasi vastauksia.

4.2 SomeBody-hankkeen arviointiaineistojen analyysi

Kunkin toimintaympäristön pilottien 1 ja 2 osalta on pyritty selvittämään toimintaympäristökohtaisesti missä asioissa lapsen/nuoren kehotietoisuutta tai sen edellytyksiä saatiin kehitettyä ryhmätoiminnan kautta. Tarkastelun ja analyysin kohteena ovat olleet lasten ja nuorten omat arvioinnit (SomeBody-mittari, fiilismittari ja vapaat kirjalliset tai suulliset palautteet), ohjaajien keräämät materiaalit ryhmätoiminnasta (videot, kehokuvat, kehonosien luettelot, loppukeskustelut), ohjaajien kirjoittama lyhyt pohdinta ryhmätoiminnasta sekä yhteiset videoidut ammattilaisten kanssa käydyt arviointikeskustelut. Aineistoja on käyty läpi sillä periaatteella, että kutakin materiaalia tarkastellaan suhteessa SomeBodyn tavoitteisiin ja ryhmille asetettuihin tarkennettuihin tavoitteisiin. Lopullisessa koulujen, varhaiskasvatuksen ja oppilaitosten tulosten ja vaikutusten analyysissa on yhdistetty eri aineistojen tulokset ja yhdistämisen pohjalta koottu menetelmän tavoitteiden kannalta merkittäväksi arvioituja tuloksia. Eri kokeiluissa ja ryhmissä käytettiin vaihtelevasti kehiteltyjä mittareita, joten toimintaympäristöittäin tehdyt analyysit ovat joiltakin osin erilaisia.

SomeBody-mittarit

Nuorille sekä läheiselle suunnattuja SomeBody-mittarien tuloksia on analysoitu siten, että on katsottu missä kysymyksissä ja mittarin eri osa-alueissa (sosiaaliset-, tunne- ja kehotietoisuustaidot) on tapahtunut positiivista muutosta. Muutos on erityinen, jos se on yli kaksi yksikköä. Lisäksi analyysissa on tarkasteltu sitä, missä mittarin kysymyksissä muutos on samansuuntainen ryhmässä olevien yksilöiden kesken ja missä kysymyksissä muutoksen yhdensuuntaisuutta ei ole todennettavissa. Jos muutokset ovat olleet täysin yksilöllisiä, ne on kuvattu kunkin kohdalta siten, että kootaan mittarin vastauksia yksilöiden osalta ja peilataan tulosta SomeBodyn tavoitteisiin. Näin on haettu koko aineistosta tyypillisiä polkuja hyödyntää SomeBody-toimintaa (laadullinen käsittely).

Edellä kuvattua positiivista muutosta on aineistossa tarkasteltu suhteessa SomeBody-ryhmätoiminnan yleisiin teemoihin. Miten lapsi tai nuori 1) tunnistaa tunteita ja niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia ja reaktioita, 2) osaa ilmaista tunteita ja niihin liittyviä ajatuksia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, 3) rauhoittua ja rauhoittaa itsensä, 4) rentoutua ja keskittyä, 5) osaa olla fyysisessä kontaktissa ja ottaa vastaan läheisyyttä ja kosketusta. Kullakin ryhmällä on myös omat

painottuneet tavoitteensa ja näin ollen lukuja on katsottu erityisesti suhteessa näihin tavoitteisiin, jolloin on katsottu, mitkä kysymykset liittyvät kuhunkin tavoitteeseen. Lisäksi omaohjaajien arvioinnin SomeBody-mittarin tuloksia on joissakin kohdin verrattu nuorten tuloksiin.

Fiilismittari

Fiilismittarin merkintöjen osalta on katsottu muutoksia yksilöllisesti. Näin on voitu katsoa aineistosta sitä, kuinka moni kokee ryhmätapaamisen ja -tapaamisten tuottaneen parempaa sen hetkistä fiilistä. Tarkastelu on myös mahdollistanut sen arvioimisen, kuinka monen fiilikset ovat nousseet kerta kerralta. Edellisen pohjalta on myös arvioitu ryhmäkohtaisia fiilisvaikutuksia kerta kerralla suhteessa ryhmätapaamisten määrään. Fiilismittareita toteutettiin eri ryhmissä osin eri tavalla, toisissa mittari täytettiin erikseen omalle paperille yksilöllisesti ja toisissa yksilöllinen arvio fiiliksestä kirjattiin yhteiselle paperille. Kaikissa ryhmissä fiilismittari on täytetty toiminnan aluksi ja lopussa.

Videoinnit

Ryhmän osallistujia kuvaavissa alkuarviointi- ja loppuarviointivideoissa – joissa on kuvattu kävelyä (eri nopeuksilla ja eri voimakkuuksilla) ja rentoutumista ensitapaamisessa ja viimeisessä tapaamisessa – on analysoitu havainnoimalla kunkin arvioinnin tavoitteen osalta niitä fyysisiä muutoksia, joiden voidaan ajatella kertovan kävelyasennon avoimuudesta, joustavuudesta ja neutraalisuudesta, suhteesta alustaan sekä rentoutumisen kyvystä. Nämä muutokset kuvattiin sanallisesti yksilöittäin. Sanallinen arviointi suhteutettiin tämän jälkeen muuhun yksilölliseen arviointiaineistoon. Lisäksi aineistoa katsottiin hankkeessa luonnostelulla alustavalla havainnointimittarilla, erityisesti niillä havainnointimittareilla, joiden ajateltiin sopivan videoiden karkeaan analyysiin suhteessa ryhmätoiminnan tavoitteisiin.

Kehokuvapiirros, kehonosien ja tunteiden luettelo

Peruskouluikäisten lasten piirtämiä omia kehonkuvia (ryhmätoiminnan alussa ja lopussa) analysoitiin siten, että etsittiin kuvista löytyviä selkeitä muutoksia alku- ja loppumittauksen välillä suhteuttaen niitä SomeBodyn tavoitteisiin. Muutoksia tarkasteltiin kolmen kokonaisuuden kautta: Miten piirroksessa eri kehonosat ovat luonnollisessa suhteessa? Miten oma kuva ja keho on suhteutettu tilallisesti paperiin? Millainen on piirrosjäljen vahvuus?

Lisäksi yhtenä kehonkuvaan liittyvänä arviointimenetelmänä oli joissakin ryhmissä tunteiden luetteleminen ja vanhemmilla lapsilla myös tunteiden tunnistaminen kehossa. 2.–3.-luokkalaiset luettelivat tunteet, joita on tuntenut ja ohjaaja auttoi niiden kirjoittamisessa tai kirjoitti ne paperille. 4.–5.-luokkalaiset ja 6.-luokkalaiset vastasivat lisäksi kysymykseen: Miten tämä tunne näkyy minun käytöksessäni ja kehossani? He valitsivat ensin yhden tunteen, johon vastasi ja sen jälkeen

sai valita vielä toisen tai useamman tunteen, jota kuvasi. Tunteet kirjoitettiin samaan paperiin, johon oli piirretty omakuva. Kehonosien luetteleminen suoritettiin myös joissakin ryhmissä omakuvan piirtämisen yhteydessä. Jokainen oppilas kävi vuorollaan rauhallisessa paikassa luettelemassa kehonosat ohjaajalle. Ohjaaja merkitsi tai kirjoitti ne paperille, jossa oli kehonkuva edestä ja takaapäin. Ohjeeksi lapsille annettiin: Luettele kaikki kehonosat, jotka tiedät ja näytä omasta kehosta missä se kehonosa on. Sekä tunteiden että kehonosien luettelossa analysoitiin luettelon määrällistä muutosta.

Lasten ja nuorten kokemukset ryhmästä

Osassa ryhmiä ryhmätoiminnan lopuksi käytiin vapaamuotoinen keskustelu, jonka ryhmänohjaaja kirjasi tai videoi, ja jonka tavoitteena oli pohtia ryhmään osallistuneiden kanssa ryhmätoiminnan onnistumista, vaikutuksia ja kehittämisehdotuksia jatkoa varten. Aineistoja käsiteltiin siten, että jäsennettiin teemoiksi keskustelujen sisältöjä, joita tarkasteltiin suhteessa SomeBody-ryhmän tavoitteisiin. Joissakin ryhmissä lapset ja nuoret kirjasivat vapaamuotoista palautetta myös itse.

Lasten kanssa toimivien ammattilaisten haastattelut

Toisessa pilottivaiheessa kehiteltiin lasten kanssa toimiville ammattilaisille myös ryhmähaastattelupohja (liite 4), koska yksilökohtainen lapsen arviointi SomeBody-ryhmän vaikutuksista koettiin ajankäytöllisesti haasteelliseksi (ammattilaisen SomeBody-mittari). Ryhmähaastattelun aineistot otettiin mukaan analyysiin, kun pohdittiin lasten yksilökohtaisia tuloksia ja kehitettiin menetelmää ja vaikutusten arvioinnin välineiden kokonaisuutta.

Yhteiset ammattilaisten arviointikeskustelut

SomeBody-ryhmien ohjaajien yhteisiä videoituja ryhmäkeskusteluja, kouluissa ja oppilaitoksissa tehtyjä videoimattomia ryhmäkeskusteluja ja projektihenkilöstön ryhmäkeskusteluja analysoitiin keskustelua ohjaavien etukäteisteemojen ja niihin liitettyjen kysymysten kautta (liite 5). Aineiston sisällöt jäsenneltiin teemoiksi, joita kunkin keskusteluteeman osalta löytyi. Ryhmänohjaajien arviointipalautteessa erityistä huomiota kiinnitettiin siihen, miten ryhmänohjaajat itse kokivat saavuttaneensa ryhmälle asetettuja tavoitteita. Tämä pohdinta yhdistettiin vielä kunkin ohjaajan toimintaympäristöön, jossa toimintaympäristön muut analyysin alustavat tulokset on kuvattu.

5 SOMEBODY-MENETELMÄN SOVELLUKSET JA TULOKSET ERI TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ

Hankkeen aikana SomeBody-ryhmätoimintaa on toteutettu monissa eri organisaatioissa. Olemme hankkeen aikana tarkastelleet eri organisaatiossa toteutuneita SomeBody-ryhmien sovellutuksia ja tuloksia toimintaympäristökohtaisesti alakoulun, yläkoulun, toisen asteen, korkeakoulun ja lastensuojelun sijaishuollon toimintaympäristössä. Eri toimintaympäristöissä on toteutettu vaihteleva määrä SomeBody-ryhmiä. Toteutuneet SomeBody-ryhmät on muokattu kulloiseenkin organisaatioon ja sen yksikköön sopivaksi. Niin ikään SomeBody-ryhmien toteutusten määrä sekä yksittäisten SomeBody-ryhmien tapaamisten määrä on vaihdellut.

Moninaisen soveltamisen, kokeilujen ja yhteiskehittämisen prosessien kautta (kehittäminen tapahtunut jatkuvassa dialogisessa yhteistyössä SomeBody-ryhmäohjaajien, SomeBody-kouluttajien ja projektihenkilöstön välillä) olemme saaneet hankkeen aikana käyttöömme laajan aineiston ja kokemusta erilaisista SomeBody-toteutuksista. Tämä on auttanut menetelmän kehittämisessä niin, että se huomioisi erilaisia haasteita ja näkökulmia. Näiden sovellusten kautta menetelmä on kehittynyt sellaiseksi kuin se hankkeen päättyessä on auki kirjoitettu SomeBody-käsikirjaan. Seuraavassa on kuvattuna eri ikäisille lapsille ja nuorille suunnattuja sovelluksia ja niihin liittyvät keskeiset yleiset tulokset. Tulokset vaihtelevat eri organisaatioissa, mutta jokaisessa toimintaympäristössä tulokset ovat olleet rohkaisevia ja kannustavat menetelmän soveltamiseen, juurruttamiseen ja edelleen kehittämiseen.

5.1. SomeBody esikoulu- ja alakouluikäisille

Toteutukset

Hankkeen aikana on alakouluikäisten parissa Ulvilassa ja Porissa toteutettu yhteensä 13 ryhmätoteutusta: 2 toteutusta esikouluikäisille, 5 toteutusta 1–3-luokkalaisille ja 5 toteutusta 4–6-luokkalaisille sekä lisäksi yksi toteutus erityiskoulussa.

Näissä toteutuksissa ryhmän koko on vaihdellut kolmesta oppilaasta koko luokkaan (18 oppilasta) tai puolikkaaseen luokkaan (joille molemmille puolille on erikseen järjestetty SomeBodya). Kokeilujen pienimmät 3–4 lapsen ryhmät toteutettiin esikouluikäisillä. Yhden ryhmän tapaamis-

kertojen määrä on vaihdellut näissä piloteissa kuudesta kymmeneen kertaan. Ryhmissä on ollut pääsääntöisesti molempia sukupuolia, mutta joissakin ryhmissä myös vain yhden sukupuolen edustajia.

Osallistujien valikoituminen ryhmiin on tapahtunut monilla tavoilla mukana olevan organisaation ja heidän työntekijöidensä esittämien tarpeiden mukaisesti. Ryhmistä osa on selvästi tarkoitettu haasteellisesti käyttäytyville lapsille (sosiaaliset haasteet sekä keskittymisen ja rauhoittumisen vaikeus), jolloin ryhmään osallistumista näiden lasten osalta on kannustanut pääsääntöisesti kuraattori tai terveydenhoitaja yhteistyössä lapsen opettajan kanssa. Osa ryhmistä on tarjottu vapaaehtoisena tai sitä on markkinoitu laajemmin. Lisäksi työskentelyn kohderyhmäksi on valikoitunut koko luokka, jos ryhmässä on ollut sosiaalisia ongelmia ja oppimiseen rauhoittumisen ja keskittymisen vaikeutta.

Tuloksia

Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että ryhmän idea on lasten keskuudessa otettu pääosin vastaan tyytyväisyydellä ja osa lapsista on pitänyt sitä tärkeänä. Eräs ohjaaja kertoi yllättyneensä vahvasti siitä, että alakoululaiset olivat osanneet sanoittaa SomeBodya ja sen vaikutuksia hyvin. Tämä oli hänen mukaansa erityisen hyvää palautetta ja kannusti häntä jatkamaan koulussa toteutettavaa ryhmätoimintaa.

> *”Oppilaat kirjoittivat Somebodysta seuraavaa. Se on kehotietämystä, kehoon ja ympäristöön liittyviä asioita, kavereiden kanssa työskentelyä, hyvän mielen kohottamista ja tunteen parantamista. Mielestäni hienoimpia oivalluksia oppilailta olivat ne, että rentoutumiseen on helppoja tapoja, kehossa on paljon erilaisia asioita, Somebodyn avulla voi tutustua toiseen paremmin ja, että on pystynyt paremmin tunnistamaan missä esimerkiksi jännitys tuntuu. Nämä oppilaiden kirjaamat oivallukset ja havainnot olivat paras palaute Somebody-tunneista ja siitä, että harjoitusten ja tuntien myötä tärkeää työtä on luokassa tehty. Onnistunut kokonaisuus kannustaa myös jatkossa toteuttamaan Somebodya”.*

Fiilismittarien analyysi osoittaa, että ryhmään osallistuvien alakouluikäisten lasten lyhytaikainen tunnemuutos – fiilis – muuttuu ryhmätoteutuksessa keskimäärin paremmaksi verrattuna ryhmän aloitustilanteeseen. Yleensä se on 0,5–2 yksikköä keskimääräisesti (fiilisjanan asteikolla 0–10) parempi kertaa kohden kuin ryhmän alkuhetkessä. Keskimäärin vähintään puolet osallistujista kokee fiiliksen parantumista. Toisaalta pienempien lasten osalta (1–2-luokkalaiset) fiiliksen muutokset näyttävät joissakin ryhmissä olevan hyvin vaihtelevia, eikä yleistävää tulkintaa fiilisten noususta voida heidän osaltaan ristiriidattomasti tehdä. Kuitenkin näyttää siltä, että aina ryhmässä vähintään 20 %:lla pienistäkin lapsista fiilis paranee. Pienimpien lasten fiilisten vaihtelussa

näyttäisi ammattilaisten tulkinnan mukaan olevan kyse siitä, että fiiliksen samana pysyminen tai negatiiviseksi koetut muutokset näyttävät liittyvän ryhmätoiminnan alkuvaiheessa erityisesti 1) lasten erilaisiin odotuksiin ryhmästä, 2) liian suuriin ryhmiin sekä 3) muihin ryhmäkohtaisiin tilannetekijöihin. Toisaalta joidenkin ryhmien osalta tuotiin ammattilaisten jälkihaastatteluissa esille, että kyseisiä pienten ryhmiä koskeneet fiilisjanamittaukset eivät vastaa heidän kokemustaan: he ovat tulkinneet lasten fiilisten muuttuneen monen osalta positiivisemmaksi toisin kuin fiilismittariaineisto osoittaa.

”Alkutilanteessa, ensimmäisellä kerralla, yksi oppilaista esitti kysymyksen liittyen siihen, miksi juuri he olivat tässä ryhmässä. Hän kysyi: ”Halusiko opettaja meidät pois luokasta?” Kysymykseen vastasin siten, että ryhmään pääseminen on etuoikeus, koulupäivän aikana, jolloin ryhmä kokoontuu, voi oppia tunnistamaan tunteitaan, keskittymään ja rentoutumaan. Ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen sama oppilas kommentoi, että ”Ryhmässä oli kivaa! Me rentouduttiin!”.

”Kaikista kivointa ja koulun paras tunti”

”Somebodytunnit olivat luokassa hyvinkin odotettu tunti ja luokanopettajan mukaan niitä kyseltiin ja odotettiin toteutuskertojen välillä”.

”Jokaisella kerralla löytyi myös niitä, jotka kokivat, että fiilis laski. Fiiliksen laskua koki n. 1–5 oppilasta/toteutuskerta. Itselleni jäi kuitenkin vahva tunne siitä, että jokainen piti ainakin jostain harjoituksesta ja tunnin teemasta”.

Kyse voi ammattilaisten mukaan olla myös siitä, että pienet lapset tarvitsisivat enemmän yksilöllistä ohjausta fiilisjanan täyttämiseen, jotta täyttäminen tehdään tavoitteen mukaisesti.

Lasten ymmärrys kehostaan ja kehonosista – heidän kehotietoisuustaitonsa – voidaan myös ryhmätoiminnan myötä nähdä lisääntyneen. Ryhmäkohtaisten keskiarvotuloksien kehonosien luetteloimisesta kertovat, että kaikissa ryhmissä kehonosien tunnistamisen lukumäärät ovat keskimäärisesti kasvaneet.

Samoin kehotietoisuuteen liittyvät tietoisuustaidot ja itsetuntemus ovat ryhmän ohjaajien palautteen perusteella joiltakin osin lisääntyneet.

”heidän oma tuntemuksensa itsestään ja omista toimintatavoistaan lisääntyi”

Ryhmätoiminnan voidaan todeta lisänneen lasten tunnetaitoja. Joissakin pilottiryhmissä toteutettu tunnetaitojen listaaminen kertoo määrällisen tarkastelun perusteella siitä, että keskimäärisesti tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taidot ovat lisääntyneet. Lisäksi jälkikäteen haastattelut ohjaavat kertovat useissa eri yhteyksissä ja eri ryhmien kohdalla, että he ovat selvästi havainneet tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen liittyvää selvää kehitystä.

”Eräs eskari-ikäisistä lapsista on ryhmätoiminnan alkamisen jälkeen yllättäen halannut aikuista, tämä oli uutta lapsen kohdalla. Sama lapsi on nyt alkanut kertomaan kuulumisistaan.”

”Kokemukset oppilailla tunteisiin liittyvää ja ohjaaja lainaa oppilaan sanoja: en tiennytkään, että minulla on niin paljon tunteita…”

”Koemme, että menetelmien avulla lapset ovat rentoutuneet ja arat oppilaat ovat pystyneet paremmin tunnistamaan ja näyttämään omia tunteitaan”

Lapset ovat myös oppineet SomeBodyssa rauhoittumisen ja rentoutumisen taitoja. Joillekin ryhmille toteutettujen videointien perusteella ei kuitenkaan voi tehdä tästä ristiriidatonta johtopäätöstä. Toisaalta usean alakouluikäisen ryhmän vetäjät ovat eri haastatteluissa tuoneet esille, että esikoulu- ja alakouluikäiset lapset näyttävät keskimääräisesti oppivan ryhmätoiminnan edetessä rentoutumaan. Tätä edistävät ryhmässä jatkuvasti jollain muotoa toistuvat läsnäolon, rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoitukset. Joillakin osallistujilla rentoutuminen on ollut aluksi erityisen vaikeaa, mutta kaikkien ryhmäläisten arvioidaan kehittyneen tässä taidossa. Usein ryhmän ensimmäisiä kertoja kuvattiin ammattilaisten haastatteluissa siten, että ensimmäinen rentoutusharjoitus saatetaan kokea vaikeaksi ja rentoutuminen ja rauhoittuminen ei ole helppoa, mutta useasti jo kolmannella ryhmätapaamisella on ohjaajien havaintojen mukaan monella helpompi rentoutua. Eräs haastateltava kuvasi asiaa seuraavasti:

”Kun harjoitteita toistettiin tuokioissa useamman kerran, lapset selvästi kehittyivät niissä, esimerkiksi rentoutumisessa ja keskittymisessä. Tämä johti positiivisiin muutoksiin lapsissa.”

”Rentoutumisen harjoitukset toimivat tässä ryhmässä hyvin. Ryhmän edetessä sitä odotettiin entistä enemmän.”

Rentoutumisen ja rauhoittumisen taitojen kehittymisellä näyttäisi olevan ainakin lyhytaikaista vaikutusta osalla lapsista siihen, miten he pystyvät rauhoittumaan omassa esikoulu- tai luokkaryhmässään.

”Kehittymistä on tapahtunut. Heti ryhmän alettua lapsi oli rauhallisempi penkkihetkillä”.

Osa lapsista näyttää oppineen tiedostamaan hengityksen vaikutusta ja merkitystä rauhoittumisen edistämisessä. Eräs ryhmän ohjaaja kertoi siitä, kuinka yksi ryhmäläinen oli tullut kertomaan hänelle:

”nyt osaan vähän paremmin rauhoittua, kun teen hissihengitystä hiljaa mielessäni”

Lisäksi lasten sosiaalisten taitojen voidaan osin nähdä edistyneen. Osa lapsista on itse huomannut SomeBodyn edistävän ryhmän sosiaalisia suhteita. Eräs lapsi nosti sen merkityksen toisiin tutustuttajana, toinen ristiriitojen vähentäjänä.

”… Somebodyn avulla voi tutustua toiseen paremmin”

”tehdään somebody-harjoituksia, niin me ei välitunnilla riidellä niin paljon”

Ammattilaisten haastatteluissa sosiaalisten taitojen kehittyminen nostettiin vahvasti esille. Esimerkiksi eräs luokanopettaja koki SomeBodyn tuomaksi positiiviseksi muutokseksi sen, että lapset pystyivät tuokioiden edetessä toimimaan, paremmin kuin alussa, yhteistyössä myös sellaisen kaverin kanssa, joka ei ollut niin mieluisa. Opettaja koki, että näin myös yksittäiset lapset, jotka ovat aiemmin jääneet ryhmän ulkopuolelle, pääsivät paremmin ryhmään sisälle. Lasten sosiaalinen kehitys oli hänen mukaansa tärkeä saavutus ryhmäytymisen ja ryhmän hyvän sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta. Osa toi esille, että ryhmässä lapset rohkaistuivat puhumaan asioista toisilleen:

”Hiljaisten arkojen tyttöjen kohdalla tapahtui rohkaistumista”

Eräs monta ryhmää ohjannut ohjaaja nosti esille ryhmän koon merkityksen sosiaalisten taitojen ja siihen liittyvien sanoittamisen taitojen harjoittamisessa.

”Pieni ryhmä mahdollisti keskustelun, ryhmäläiset jakoivat avoimesti omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Oman arvioni mukaan … ymmärrys ja hyväksyntä toisia ryhmäläisiä kohtaan lisääntyi.”

Ohjaajat nostivat myös esille, että valmiilla mittareilla ei alakouluikäisillä lapsilla välttämättä saada esille havaittavia tärkeitä asioita, jotka kuitenkin yksilölle voivat olla erityisen merkittäviä. Erityisesti ohjaajat kokevat, että monet osallistujat ovat saaneet paljon ryhmästä ja he ovat lähteneet pohtimaan asioita. Harjoitukset ja niiden yhteinen pohdinta saavat tärkeitä asioita liikkeelle, alkuun. Erään haastatellun ohjaajan sanoin:

”siis sillai pieniä asioita, mutta kuitenkin tosi isoja”.

Haastatellut SomeBody-ryhmän ohjaajat ovatkin nostaneet ryhmän vaikutuksena esille yksilöiden hyvinvoinnin lisääntymisen. Esimerkiksi eräs kuraattori on havainnut yhdellä oppilaalla aikuisen erityistä tarvetta ja tämän tarpeen vähentymistä ryhmätoiminnan jälkeen. Kuraattori koki tämän lapsen osaavan nyt sanoittaa tunteitaan selvästi paremmin.

”aikuisen nälän ja aikuisessa kiinniolemisen nälän selvää vähentymistä”

”lapsi osaa nyt paremmin puhua positiivisista asioista ja hän on oppinut näkemään tunteita ja elämän värejä”

Lisäksi ryhmää ohjanneet ovat pitäneet ryhmätoimintaa kouluympäristöön erityisesti sopiva toimintana. SomeBodyn merkitys nähdään oman työn kannalta merkityksellisenä yleisemminkin. Se koetaan hyvänä ryhmäyttämisen välineenä ja sen myös koetaan lisäävän omaa jaksamista, kun lapsia kohdataan erilaisesta näkökulmasta, eri tavalla ja samalla myös omaa ymmärrystä lisäten.

”Somebody-ryhmän veto soveltuu hyvin peruskouluun, koska näemme oppilaita ja tunnemme heitä arjessa…”

”Menetelmä monipuolinen, joskus terapeuttinen... sopiva myös ryhmäytymiseen perustyövälineeksi, sekä myös omaan jaksamiseen tukemiseen työntekijänä”

Myös jotkut ryhmään osallistuvien vanhemmat ovat itse tulleet kertomaan siitä, että ovat kokeneet lapsen hyötyneen erityisesti SomeBody-ryhmästä.

”lapseni on SomeBodyn myötä alkanut puhumaan tunteistaan”

5.2 SomeBody yläkouluikäisille

Toteutukset

Hankkeen aikana yläkouluikäisille nuorille on toteutettu neljä ryhmätoteutusta. Kuhunkin näistä on osallistunut 4–8 osallistujaa. Ryhmistä kolme on toteutettu tytöille ja yksi ryhmä toteutettiin sekaryhmänä. Ensimmäinen ryhmä kokoontui seitsemän kertaa ja loput kolme ryhmää sisälsivät kahdeksan tapaamista. Tapaamiset kestivät noin 1,5 tuntia. Ryhmään on valikoiduttu koulussa toimivien eri ammattilaisten suosituksesta. Kahdessa toteutuksessa ryhmään valikoiduttiin terveydenhoitajan suosituksella. Kahdessa muussa toteutuksessa erityisopettaja oli avainasemassa siinä, keille ryhmää suositeltiin, ja tämän jälkeen joko terveydenhoitaja tai kuraattori oli yhteydessä nuoriin ja heidän vanhempiinsa. Kaiken kaikkiaan valikoituminen ryhmään tapahtui eri ammattiryhmien yhteistyönä vaihtuvin vastuin.

Tuloksia

Ryhmätoteutusten ohjaajat (terveydenhoitaja, erityisopettaja) ovat kokeneet ryhmät hyödyllisiksi yläasteikäisillä ja he ovat juurruttaneet SomeBody-toiminnan osaksi koulun kerhotoimintaa ja jatkaneet ryhmien toteutuksia hankkeen päättymisen jälkeen.

Ammattilaiset ovat havainneet nuorissa monia myönteisen kehityksen merkkejä ja kertovat kuulleensa heidän sanoittavan kokemaansa hyötyä SomeBody-ryhmistä. Ohjaajat kertovat havainneensa myös itsetunnon nousua, kykyä olla ja uskaltaa olla enemmän oma itsensä.

”Ja tuli ahaa-elämyksiä itsestä ja vahvuuksista, oppivat arvostamaan itseään”

Lisäksi he ovat kokeneet saavansa ryhmätoiminnan kautta tärkeää tietoa, jonka kautta voivat huomioida kyseisiä nuoria paremmin oman työnsä osana. Kaiken kaikkiaan ohjaajat näyttävät kokevan menetelmän hyvänä tukena nuorille.

”Pysty purkamaan yhden pojan kanssa tilanteita, joka hyödyttänyt muuta työskentelyä”

”Nuorilta vaaditaan paljon itsellisyyttä, rohkeutta ja vahvuutta, tätä ei niinkään tueta. Mutta tämä tukee”

Tehtyjen havaintojen ja mittausten (fiilismittari, SomeBody-mittari ja yhteiset keskustelut) perusteella näyttää siltä, että yläkouluikäiset nuoret kokevat itse hyötyvänsä SomeBody-ryhmistä. Heidän kehotietoisuustaitonsa, rentoutumisen ja rauhoittumisen taitonsa, tunnetaitonsa ja sosiaaliset taitonsa ovat kehittyneet ryhmätoiminnan aktivoimana. Osa nuorista on siirtänyt ryhmässä opittuja taitoja pian myös muuhun päivittäiseen elämäänsä. Ryhmien kautta on koettu tulevan myös sosiaalista verkostoa, kaverisuhteita.

Fiilismittarin tuloksia tarkasteltaessa ilmeni, että myös yläkouluikäisten ryhmissä lähes kaikkien osallistujien fiilikset ovat eri ryhmätapaamisilla nousseet toteutetun alku- ja loppumistauksen perusteella. Suurimmassa osassa ryhmätapaamisia lähes kaikkien osallistujien fiilis nousi selvästi fiilisjanalla arvioituna. Lisäksi fiilismittarin arviot alkutapaamisista lopputapaamisia kohden ovat muuttuneet lähes pääsääntöisesti koko ajan positiivisimmaksi kaikilla toiminnassa loppuun asti mukana olleilla. SomeBody-ryhmien merkitystä fiilistä nostavana tekijänä tukevat myös työntekijöiden havainnot ja heidän saamansa suora palaute siitä, että kaikki ryhmät olisivat halunneet jatkaa vielä suunniteltujen kertojen jälkeen. Yhden ryhmän työntekijän mukaan: ”Kaksi poikaa olisi halunnut jatkaa seuraavassa alkavassa tyttöryhmässä”. Tämän voi tulkita osaltaan kertovan ryhmässä koetun turvallisen ja oman hyvän fiiliksen merkityksestä. Nuoret ovatkin kaikissa ryhmätoteutuksissa antaneet ohjaajille suoraa palautetta SomeBody-ryhmän toimivuudesta ja siitä, että ryhmään on mukava tulla. Eräs ohjaaja oli kokenut saaneensa tällaista palautetta nuorelta, jolta palautetta ei olisi ollenkaan osannut odottaa.

”Erityisen haasteellinen poika antoi palautetta yleiselle taululle, että somebody on kiva.”

Koska tapaamiset on järjestetty koulupäivän jälkeen, palautteen merkityksen voidaan arvioida olevan erityisen tärkeää. Kaikki nuoret näyttävät pitkän koulupäivän jälkeen kokeneen, että haluavat tulla vielä 1,5 tuntia kestävään tapaamiseen. Yläasteikäiset nuoret ovat ohjaajien havaintojen mukaan sitoutuneet vahvasti toimintaan. Kaikissa neljässä toteutuksessa on ollut vain joitakin yksittäisiä poissaoloja ja kaksi keskeyttänyttä, joille on ollut selkeä syy. Ohjaajat nostivat loppuarviointihaastattelussa vahvasti esille, että he ovat havainneet ja tunteneet osaltaan ”nahoissaan” osallistujien hyvää mieltä.

”Osallistujien hyvä mieli se huokuu”

Nuoret ovat kertoneet ryhmien aikana ja lopuksi myös siitä, että he ovat alkaneet miettiä omaa kehoa, hengitystä eri tavalla kuin aikaisemmin. Myös SomeBody-mittarin tulosten mukaan lähes

kaikki osallistujat kokevat hahmottavansa kehonsa paremmin ja osa vastaajista näyttää olevan tyytyväisempiä omaan ulkonäköönsä.

”Nuoret ovat kertoneet, että he ovat pysähtyneet miettimään kehotietoisuutta ihan eri tavalla.”

Työntekijät kokevat myös havainneensa, että ryhmätoiminta on vaikuttanut joidenkin nuorten käsitykseen itsestään ja kehostaan. Joidenkin nuorten itsetunto ja käsitys itsestä on muuttunut ja parantunut. Ryhmässä on mahdollistunut kokemuksia, joissa voi löytää ja olla oma itsensä.

”Yksikin osallistuja selvästi vapautui enemmän omaksi itsekseen”

SomeBody-mittarin tuloksia katsottaessa on havaittavissa, että nuoret ovat kokeneet, että heidän taitonsa ilmaista tunteita sekä tunteiden ja käyttäytymisen hallinta olivat ryhmätapaamisten myötä kehittyneet. Enemmistö mittarin tunnetaito-osioon vastanneista kokee kehittyneen eri tunteiden ilmaisijana, sanoittajana. Näillä vastaajilla muutosta oli tapahtunut tunteiden tiedostamista ja sanoittamista mittaavissa kysymyksissä vähintään 1–2 yksikköä.

Ohjaajat ovat tehneet ryhmätoiminnan aikana erilaisia havaintoja nuorten fyysisestä kehosta, kehon jännittyneisyydestä ja rauhoittumisesta. Havaintojen mukaan osa osallistujista on selvästi kyennyt ryhmätoiminnan myötä rentoutumaan, he ovat kyenneet käyttämään erilaisia rentoutukseen liittyviä ryhmässä opittuja menetelmiä kuten erilaista hengitystä ja jännitys–rentoutusmenetelmää.

”Tavoitteisiin pääsimme ainakin jokaisen kerran rentoutuksella, tytöt olivat aivan eri fiiliksillä lähtiessään ja rauhallisia, rentoutuneita… lopuksi aina toivoivat jonkin näköistä rentoutusta”.

Myös SomeBody-mittarin tulosten mukaan enemmistö vastanneista kokee kehittyneensä selvästi kyvyssä rauhoittaa itsensä. Lisäksi osa kokee pystyvänsä aikaisempaa paremmin rentoutumaan. Tämä on erityisen tärkeä havaittu tulos näissä yläasteikäisten toteutuksissa, koska erityisesti kolmeen ryhmään valikoitui osallistujia, jotka ovat kärsineet jännittämisestä tai ahdistumisesta. Yhtenä kaikkien neljän toteutuksen keskeisenä tavoitteena on rentoutumisen ja rauhoittumisen taitojen opettelu.

”Eräs osallistuja ohjaajan silmin nähden rauhoittui toteutuksen loppuvaiheessa”

”tytöt kertoivat käyttäneensä menetelmiä myös arjessa esim. jännitys/ rentoutusmenetelmää ennen jännittävää esiintymistä tms.”

SomeBody-mittarin tuloksista on myös nähtävissä, että enemmistö osallistuneista nuorista kokee kehittyneensä sosiaalisissa taidoissa. Tämän lisäksi ryhmän ohjaajien havainnot tukevat nuoren omaa kokemusta. Muutokset näkyvät rennommassa olemisessa sosiaalisissa tilanteissa, pidemmissä katsekontakteissa ja siinä, että pystyy ilmaisemaan omat tarpeensa ja mielipiteensä selvästi aikaisempaa paremmin.

”Hiljaisen tytön katsekontakti on muuttunut ja hän on rentoutunut”

”Esim. yksi tyttö sanoitti oman tarpeensa selvästi poikkeuksellisesti paremmin kuin aikaisemmin. Ennen hänelle kaikki kävi, ryhmän lopuksi hän ilmaisi tarpeen, jonka koimme ohjaajina tosi tärkeäksi”

Mittarien tulosten mukaan myös toisten kuuntelemisen taidot, toisen asiaan keskittyminen on osan mielestä itsellä lisääntynyt.

Myös jotkut vanhemmat ovat antaneet joitakin palautteita SomeBodyn vaikutuksista, vaikka niitä ei ole erikseen ryhmätoiminnan jälkeen heiltä pyydetty.

”Vanhemman kanssa käydyssä palaverissa tuli esille, että sisäänpäin kääntynyt nuori on muuttunut eri tytöksi, nyt laittautuu, ja on avoimempi siistimpi, ja että ryhmään pääseminen on tehnyt sen”

Eräs äiti halusi antaa erikseen palautetta SomeBodyn vaikutuksista, kun hankkeen työntekijä tapasi äidin satunnaisessa tilanteessa. Hän oli kokenut SomeBody-ryhmätapaamisten vaikuttaneen tyttärensä tilanteeseen merkittävästi. Koska palaute oli kokonaisvaltainen ja moni asioita sisältävä ja äidin oma-aloitteisesti antama, pyysimme äitiä laittamaan viestin, jossa kertoo vielä palautteen, jonka halusi SomeBody-ryhmästä antaa.

”Tässä meille tulleita kokemuksia. Hän on sosiaalinen, mutta kahdeksannella luokalla alkoivat kuitenkin ahdistuskohtaukset, jotka etenivät paniikkikohtauksiksi. Kaverit veivät useammankin kerran sekä terveydenhoitajalle että kuraattorin hoiviin. Kuraattorin toimesta hän pääsi koulun Somebody-ryhmään. Ryhmän kokoontumisista sai oppeja asioiden uudenlaiseen käsittelyyn sekä löysi tavat, miten saa itsensä rauhoittumaan. Samalla myös oppinut miten pystyy katsomaan itseään oman kehonsa ulkopuolelta ja tietyllä tavalla järjestelemään sisäisen sekamelskan siistiin järjestykseen (tämä oli hänen oma selitys asiasta). Ryhmän ansiosta ahdistus ja paniikki ovat vähentyneet ja toisaalta sitten kun tilanne tulee päälle, niin hän pystyy omatoimisesti rauhoittumaan. Rauhoittumisenansiosta myös yövalvonta on vähentynyt ja mikä parasta koulumenestys parantunut sekä itsevarmuus lisääntynyt. Kahdeksannen luokan todistus 7,2 ja peruskoulun päättötodistus 8,3. En laita tätä iän tuoman kouluinnostuksen piikkiin, koska

hän on aina yrittänyt täysillä. Ryhmän opit ovat edelleen käytössä vaikeissa tilanteissa, joita alkanut lukio ei ainakaan ole vähentänyt."

5.3 SomeBody toisen asteen opiskelijoille

Toteutukset

Toiseen asteen ja lukion opiskelijoille on hankkeen aikana pilotoitu viisi erilaista toteutusta, joihin on valikoitunut kuhunkin 3–9 osallistujaa. Yksi näistä toteutuksista on kohdennettu Valma-ryhmäläisille, joilla on todennettuna erityisiä haasteita oppimisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmätapaamisia järjestettiin tälle ryhmälle viisi kertaa. Yksi ryhmä toteutettiin lähihoitajaopiskelijoille ja kaksi muuta kohdennettiin yleisesti toisen asteen opiskelijoille, joille tarjottiin 8 ryhmätapaamiskertaa. Viides ryhmä toteutettiin varsinaisten pilottijaksojen jälkeen lukiossa myös lyhytmuotoisempana neljän kerran tapaamisilla. Ryhmien osallistujat ovat valikoituneet kuraattorien, terveydenhoitajan, psykologin tai opon suosituksesta ja lähihoitajaryhmän osalta vapaaehtoisuuteen ja kiinnostukseen perustuen. Ryhmäkerrat olivat kestoltaan noin 1,5 tuntia kussakin.

Tuloksia

Ryhmätoiminta on koettu mielekkääksi pääsääntöisesti myös toisen asteen opiskelijoilla. Positiivista muutosta koetaan pääsääntöisesti tapahtuneen SomeBodyn keskeisissä tavoitteissa: kehotietoisuustaidoissa, tunnetaidoissa ja sosiaalisissa taidoissa. Ryhmän mielekkyydestä kertoo myös se, että myös toisella asteella ryhmätoiminnan on toivottu jatkuvan.

"keskusteluiden ja palautteiden perusteella toivottiin ryhmän jatkuvan"

Fiilismittareista kerätty palaute kertoo samaa kuin lasten ja nuorten toimintaympäristöissä ala- ja yläkoulussa. Melkein kaikki osallistujat, joilta on kerätty fiilikset ryhmätoiminnan alussa ja lopussa raportoivat fiiliksensä muuttuvan selvästi positiivisempaan suuntaan ryhmätapaamisten aikana. Fiilisten kysyminen ja siihen liittyvä keskustelu oli erityisesti miellyttänyt osaa osallistujista ja he kokivat sen merkityksellisenä kohtaamisen hetkenä ja mahdollisuutena jakaa omia ajatuksia.

"pidin todella paljon fiiliskorteista ja jäin ryhmän myötä kaipaamaan sitä, että joku oikeesti kysyisi joka päivä, että millanen fiilis sulla on tänään, ja mitä sulle tänään kuuluu?"

SomeBodylla näyttää olevan vaikutuksia myös keholliseen olemiseen, kehotietoisuuteen. Videoaineistojen perusteella näyttää siltä, että osalla on tapahtunut kehon käyttämisen vapautumista ja rentoutumista. Osalla osallistujista on tullut kykyä käyttää rohkeammin kehoa ja liikkeet ovat

tulleet joustavammaksi tai avoimemmaksi ryhmässä. SomeBody-mittarien tulokset tuottavat videotallenteissa näkyviä samansuuntaisia tuloksia. Osa vastaajista kokee myös tunnistavansa paremmin oman kehonsa fyysisen reagoinnin erilaisissa tilanteissa. Myös kykyyn olla fyysisessä kontaktissa toiseen koetaan tapahtuneen osalla positiivista muutosta. Osa vastaajista kokee, että oman kehon hahmotus ja tyytyväisyys ulkonäköön on lisääntynyt. On ollut mielenkiintoista pohtia itseään ja sitä kautta oman käsityksen itsestä koetaan muuttuneen.

”Minäkäsitysharjoitukset olivat kiinnostavia”

”Yksi kertoi, ettei ollut kehollisesti hyvä, ja oli itse hukassa oman itsen kanssa, samalla hän heräsi pohtimaan omaa hukassa oloaan kehollisesti”

SomeBody-mittarin tuloksissa näkyy selvästi, että selvä enemmistö vastaajista kokee kehittyneensä tunnetaidoissaan. Kyky tunnistaa tunteita on lisääntynyt sekä itsellä että toisissa ihmisissä. Osa kokee myös osaavansa paremmin tunnistaa tunteen liittymisen kehon fyysisiin tuntemuksiin. Tunteiden ilmaisemisessa muille lähes kaikki kokevat selvästi kehittyneensä. Myös avoimessa palautekeskustelussa tunteiden ymmärtämisen lisääntymistä kuvattiin.

”mietin nyt enemmän miltä minusta tuntuu”.

Myös rentoutumisen taidot näyttävät osalla videotallenteiden perusteella lisääntyneet. SomeBody-mittarien tulokset tukevat myös tätä videotallenteissa nähtävää tulosta. Enemmistö kokee mittarin vastauksissa edistyneensä selvästi rentoutumisen ja rauhoittumisen taidoissa muiden kanssa toimiessa. Osa kokee kykenevänsä paremmin keskittymään ja rauhoittumaan muiden asioiden kuunteluun.

”Ovat antaneet palautetta että tullut hyvä olo, usein ovat liittyneet rauhoittumiseen ja hengitykseen”

Myös sosiaalisissa taidoissa koetaan kehittymistä. Ryhmän ohjaajat ovat havainneet selvää kehitystä ja myös osallistujat itse raportoivat vapaassa palautteessa tähän liittyviä muutoksia. Yhdessä ryhmässä kaikki osallistujat kokivat selvää kehittymistä omissa sosiaalisissa taidoissa sekä minäkuvan jäsentymisessä. Erityisesti omat käsitykset itsestä olivat jäsentyneet. Osallistujat raportoivat selvää positiivista kehitystä SomeBody-mittarin seuraavissa kysymyksissä: 1) tiedostan omat ajatukseni ja mielipiteeni, 2) osaan ilmaista mielipiteet ja ajatukset muille, 3) osaa ilmaista tunteet muille ja 4) pystyn aloittamaan aikaisempaa paremmin keskustelun. Lisäksi avoimissa palautteissa asiaan on vielä palattu.

”olen ainakin uskaltanut just esittää esitelmiä ja rohkeutta tullut lisää”

”ryhmässä oleminen on rohkaissut minua monin tavoin…”

”positiiviset ja hymyilevät ohjaajat, saitte aikaan turvallisen ja luottavaisen olon”

Enemmistö vastaajista koki osaavansa ottaa paremmin vastaan sekä positiivista että kriittistä palautetta sekä koki hallitsevansa paremmin omaa käytöstään. Osa vastaajista koki myös osaavansa paremmin vetäytyä, kun toinen näyttää tarvitsevan enemmän omaa tilaa. Näyttää siltä, että toisen asteen opiskelijoilla SomeBody on vaikuttanut erityisesti tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen lisääntymiseen.

5.4 SomeBody korkeakouluopiskelijoille

Toteutukset

Korkeakouluopiskelijoille on toteutettu hankkeen pilotointijakson aikana yhteensä kuusi eri toteutusta. Ryhmiin on osallistunut 3–8 opiskelijaa. Opiskelijoille tiedotetiin sähköpostitse SomeBody-ryhmästä ja opiskelijoiden osallistuminen ryhmään tapahtui oma-aloitteisesti sähköpostitiedotuksen perusteella. Lähtökohtana oli tukea opiskelijoiden selviytymistä ja opiskelua. Ryhmäkertojen osalta toteutuksissa oli vaihteluja: ryhmätapaamisia oli ryhmästä riippuen 4–10 kertaan. Kukin kerta kesti keskimäärin 1,5 tuntia.

Tuloksia

Ryhmään osallistuneet opiskelijat ovat kokeneet ryhmät hyvinä ja kannustavina. Aineiston perusteella voidaan todeta, että opiskelijoiden fiilis fiilismittarin tulosten perusteella on systemaattisesti parantunut kunkin ryhmäkerran aikana. Muutos näkyy myös siten, että fiilis muuttuu melko systemaattisesti positiivisemmaksi myös ryhmäkertojen edetessä. Fiiliksen muutos näyttää noudattavan samaa suuntaa kuin muissa edellä kuvatuissa toimintaympäristöissä. Ohjaajat ovat havainneet, että ryhmäläiset tulevat ryhmään ajoissa ja jäävät usein ryhmän jälkeen juttelemaan. Ohjaajat ovat tulkinneet tämän kertovan ryhmän luotettavasta ja turvallisesta ilmapiiristä ja siitä että se toimii. Lisäksi osallistujat ovat kirjoittaneet siitä, että olisivat voineet jatkaa ryhmässä vielä.

”Mitä pidemmälle ryhmä etenee, sitä aikaisemmin tulivat ja eikä mitään kiirettä lähteä”

”olisi voinut jatkua vieläkin”

Myös kehotietoisuuteen liittyvien taitojen osalta näyttää olevan kehittymistä. Vapaissa palautteissa opiskelijat ovat tuoneet esille, että heidän kehotietoisuustaitonsa ovat kehittyneet. Joillakin kehosuhde näyttää alkaneen muodostua uudelleen. Oma käsitys itsestä jäsentyy kokonaisvaltaisemmaksi. Eräs opiskelija kuvaa muutosta seuraavasti:

”laskeutumista itseen on tapahtunut, olo tuntuu vilpittömämmältä”

Myös tunteiden tunnistaminen kehossa on lisääntynyt. Ohjaajat kertovat saaneensa tästä palautetta keskusteluissa. Myös SomeBody-mittarin tulokset tukevat tätä havaintoa. Tulosten mukaan noin puolet opiskelijoista tuo esille, että kyky tuntea oman kehon reagointia on kehittynyt.

”koettiin että tunteiden kokeminen omassa kehossa oli kehittynyt”

Lisäksi SomeBody-mittarin tulosten perusteella selvä enemmistö opiskelijoista kokee, että heidän kykynsä hallita ja muuttaa kehon toimintaa ja ilmaisua on parantunut. Jotkut ryhmässä olleista opiskelijoista ovat myös kokeneet olevansa tyytyväisempiä omaan kehoonsa ryhmätoiminnan päätyttyä. Yhdessä ryhmässä jokaisella opiskelijalla tapahtui SomeBody-mittarin tulosten perusteella tässä muutos. Jokainen heistä koki, että heidän kyvykkyytensä hyväksyä oma keho ja sen kyvykkyys liikkua ja toimia on lisääntynyt. Joidenkin mielestä työskentely on tukenut myös minäkuvaa ja sitä kautta suhdetta muihin. Tulokset kertovat, että osa kokee tunnistavansa ja hahmottavansa omat ajatuksensa paremmin.

”itsetuntemus on kehittynyt”

”oli saatu uusi oivalluksia itsestä ja suhtautumisesta muihin”

Selvää edistymistä on tapahtunut myös tunnetaidoissa. Osa opiskelijoista kokee, että kyky tunnistaa ja sietää omia ja muiden tunteita on lisääntynyt. Lisäksi osa kokee, että he kykenevät myös sanoittamaan tunteitaan helpommin muille. Yhdessä ryhmässä kaikki osallistujat kokivat kehittymistä tässä.

”ryhmäläiset paljon paremmin tietää nyt, kun tunnetila tulee, et ei se ole niin vaarallista kun tulee tietty tunnetila”

Myös rentoutumisen taidot ovat lisääntyneet monella osallistujalla. He ovat kokeneet saavansa olla ympäristössä, joka on tukenut rauhoittumista ja sen opettelua.

”Kokivat hyödylliseksi, ihana kun tänne saa tulla, tää on vaan teitä varten. Annatte vaan olla, se oli hieno juttu”

Tätä havaintoa tukevat myös SomeBody-mittarin tulokset. Enemmistö osallistujista kokee, että heidän kykynsä rauhoittua ja rentoutua on lisääntynyt. Yhdessä ryhmässä kaikilla on lisääntynyt kyky rentoutua ja keskittyä. Erityisen positiivinen muutos oli sen osalta, että osa koki rentoutumisen kyvyn lisääntyneet erityisesti itselle haastavissa tilanteissa.

Samoin kuin muissa toimintaympäristöissä myös korkeakouluopiskelijoilla selvää erityistä koettua kehittymistä on tapahtunut sosiaalisissa taidoissa. Yli puolet SomeBody-mittariin vastanneista kokee, että taito ja kyky kuunnella, keskittyä rauhassa siihen, mitä toinen halua sanoa, on

kehittynyt. Yli puolet myös kokee, että heidän kykynsä olla aloitteellinen ryhmässä, sietää hiljaisuutta, antaa toiselle tilaa, kun hän sitä ilmaisee tarvitsevansa, ja olla tarvittaessa toisen lähellä, kun hän tarvitsee läheisyyttä tai tukea, on lisääntynyt.

”osa ryhmäläisistä oli alkuun arkoja ja vetäytyviäkin, mutta syksyn edetessä heissä näkyi selkeästi rentoutuminen ja luottamuksen lisääntyminen”

5.5 SomeBody lastensuojelun nuorille

Toteutus

Lastensuojelun sijaishuollossa lastenkodin toimintaympäristössä pilotoitiin yksi SomeBody-ryhmätoteutus. Ryhmässä oli neljä nuorta, jota asuivat samassa lastenkodissa. Ryhmätapaamisia oli kaiken kaikkiaan yhdeksän kertaa, joista jokainen kesti 1–1,5 tuntia. Lastenkodin henkilökunta mietti etukäteen keille nuorille toiminnasta voisi olla hyötyä ja tästä lähtökohdasta pyrki motivoimaan nuoret ryhmään. Nuorten iät olivat 13–15 vuotta. Ryhmään valittiin kaksi tyttöä ja kaksi poikaa. Kaikilla ryhmään kuuluvilla jäsenillä yksi valintaperusteista oli vaikeudet ja haasteet suhteissa vanhempiin. Pojilla erityisenä haasteena oli etukäteen mietittynä tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen. Tytöillä puolestaan pysähtyminen, itsensä rauhoittaminen ja ajatusten kerääminen sekä siirtäminen pois ahdistavista asioista olivat ryhmään valitsemisen perusteina. Kaikilla ryhmän jäsenillä oli ohjaajien arvion mukaan kehitettävää ja opittavaa kaikissa tavoitteisiin luetelluissa osa-alueissa. Ryhmään osallistuvat täyttivät fiilisjanat ja SomeBody-mittarin. Lisäksi omaohjaajat täyttivät lähityöntekijän SomeBody-mittarin. Toiminnan aluksi ja lopuksi havainnoitiin kävelyä ja rentoutumista. Ryhmässä kohdattiin erityisiä haasteita osan motivoitumisen ja uskalluksen osalta.

Tuloksia

Ohjaajat arvioivat, että ryhmätilanteissa oli erityisiä haasteita. Tästä johtuen ohjaajat olettavat, että fiilismittaria eivät kaikki osallistujat täyttäneet tosissaan ja näin ollen kaikkien osalta tulokset eivät ole päteviä. Myös SomeBody-mittarin osalta ohjaajat olettivat sen olevan vaikea vastata, ja näin ollen epäilivät, että ehkä tulokset siinä eivät kerro kaikkien osalta todellisia vaikutuksia.

”Fiilismittaria puolestaan nuoret eivät halunneet kaikki täyttää asiallisesti”

”Somebody-kyselyn ongelmana oli sen kysymysten täydellinen ymmärtäminen”

Erityisesti toiminnallisissa tuokioissa ohjaajat kokivat ongelmaksi saada nuoret tekemään kehollisia harjoituksia. Tytöistä kumpikaan ei osallistunut näihin harjoitteisiin. Ohjaajien arvion mukaan ryhmäpaine aiheutti näiden nuorten osalta pitkälti osallistumattomuuden. Ohjaajat

pohtivat asiaan liittyviä syitä ja toivat esille, että koska nuoret asuvat samassa kodissa ja ovat hyvin tuttuja keskenään, heillä saattaa jokaisella jo valmiina jokin ns. rooli toisten silmissä ja roolissa pysyminen estää uudenlaisen toiminnan. Lisäksi ohjaajat arvioivat ryhmätapaamisten aikataulujen vaikuttaneen: tapaamiskerrat oli suunniteltu liian pitkälle aikavälille kahden ohjaajan työvuorojen yhteensovittamisen haasteen vuoksi. Ryhmäytyminen olisi edellyttänyt tiiviimpiä tapaamisvälejä.

Huolimatta koetuista erilaisista haasteista ryhmänohjaajat ovat tehneet havaintoja ja näiden pohjalta päätelleet, että ryhmätoiminnasta on ollut hyötyä osallistujille. Tältä pohjalta lastenkodissa suunniteltiin myöhemmin toteutettavaksi SomeBody-toteutusta, johon osallistuisivat kaikki lastenkohdin nuoret ja kyseisinä tapaamisaikoina töissä olevat ohjaajat.

> *”Kokonaisuutena uskomme kuitenkin ryhmätoiminnasta olleen kaikille enemmän tai vähemmän hyötyä, siitä huolimatta osallistuiko ryhmäläinen kaikkeen vai ei. Kaikki olivat paikalla ja vähintään kuuntelivat ja täten varmasti avasivat ajatuksiaan jossain määrin”.*

Ohjaajien arvioimat ryhmätoiminnan hyödylliset vaikutukset tulevat esille myös nuorten SomeBody-mittareiden tuloksissa sekä heidän omaohjaajiensa SomeBody-mittarin tuloksissa. Yksi nuori ei vastannut loppuarviointiin, joten käytössä on kolmen ryhmään osallistuvan nuoren näkemykset sekä kolmen omaohjaajan vastaukset. Vastanneista nuorista molemmat tuovat esille kehotietoisuuteen liittyvää edistymistä ja itsetuntemuksen edistymistä. Molemmat kokevat edistymistä sen suhteen, että tiedostavat oman kehon fyysistä reagointia paremmin. Lisäksi molemmat raportoivat edistymistä toisen lähelle menemisen ja lähellä olemisen kyvyssä. Lisäksi toinen vastaajista kokee hahmottavansa kehonsa paremmin ja kokee enemmän tyytyväisyyttä omaan kehoon. Nuorten omaohjaajien havaintojen (SomeBody-mittari) mukaan nuorilla kehotietoisuuteen liittyvät taidot ovat jonkin verran lisääntyneet. Ohjaajien mielestä kolmella on tapahtunut edistymistä oman kehonsa fyysisessä hahmottamisessa ja kahdella omaan kehoon tyytyväisyyden oletetaan lisääntyneen. Lisäksi yhden nuoren ajatellaan tiedostavan oman kehonsa reagointia paremmin. Omaohjaajien mielestä nuorista kaksi osaa ja uskaltaa olla toisen lähellä aikaisempaa paremmin.

Toinen vastanneista nuorista koki oman itsetuntemuksensa lisääntyneen: tiedostavansa omia ajatuksia jonkin verran aikaisempaa paremmin. Myös ohjaajat arvioivat, että kahdella on tapahtunut jonkin verran edistystä itsetuntemuksessa:

> *”nuori tiedostaa paremmin ajatuksensa ja mielipiteensä”*

Myös tunnetaitojen osalta nuoret kokevat edistyneensä. Molemmat nuoret raportoivat edistymistä tunteiden tunnistamisessa. Omaohjaajien havaintojen mukaan kolmella osallistujalla tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa on lisääntynyt. Lisäksi he tuovat esille, että kahdella nuorella on tapahtunut edistymistä tunteiden ilmaisemisen suhteen.

Rauhoittumisen ja rentoutumisen taitojen osalta toinen nuorista kokee edistyneensä. Omaohjaajat arvioivat kahden nuoren kehittyneen rentoutumisen taidoissa. Toinen nuorista koki myös paremmin rauhoittuvansa ja hallitsevansa käyttäytymistään. Ohjaajat arvioivat asiaa samansuuntaisesti, heidän mielestään kaksi nuorista on jonkin verran edistynyt käyttäytymisen hallinnassaan. Lisäksi ohjaajat kokevat, että kaikki kolme osaavat paremmin keskittyä enemmän siihen, mitä toinen haluaa sanoa.

Sosiaalisten taitojen osalta toinen nuorista tunnistaa edistyneensä sosiaalisissa taidoissa: kyvyssä ilmaista ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä, kyvyssä aloittaa keskustelu, ja kyvyssä vetäytyä, kun toinen tarvitsee tilaa sekä kyvyssä vastaanottaa positiivista ja kriittistä palautetta. Ohjaajien arvioinnin mukaan kolmella nuorella on tapahtunut eri asteista muutosta sosiaalisen taitojen suhteen: he osaavat paremmin ilmaista ajatuksensa ja mielipiteensä muille. Kaksi nuorta pystyy paremmin aloittaman keskustelun. He ovat kehittyneet myös siinä, miten he kykenevät antavan muille tilaa, kun joku haluaa vetäytyä. Kaikki kolme ovat ohjaajien arvion mukaan kehittyneet omien rajojensa ja reviirinsä pitämisessä. Kahden nuoren koetaan vähän paremmin kykenevän ottamaan vastaan positiivista tai kriittistä palautetta.

5.6 Yhteenvetoa toimintaympäristöjen tuloksista

Yhteenvetäen voi todeta, että SomeBodya kehittäneissä piloteissa toimineet ammattilaiset ovat kokeneet menetelmän hyödylliseksi välineeksi lasten ja nuorten itsetunnon ja minäkuvan jäsentämisen tukemiseen. Kaikki osallistuneet ammattilaiset ovat sitä mieltä, että menetelmä kehittää onnistuessaan ryhmän nuorten kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisten taitoja, jotka taidot heijastuvat lapsen sosiaalisessa ympäristössä.

SomeBodylla koetaan olevan merkitystä nuorille, mutta myös ammattilaisille itselleen. Osa ammattilaisista kokee, että he ovat saaneet uuden näkökulman, josta lasten ja nuorten kokemuksia ja heitä yksilöinä voi ymmärtää paremmin ja että näin saatu tieto heijastuu uusina näkökulmina ja ymmärryksenä omaan perustyöhön kuraattorina, opettajana, erityisopettajana, terveydenhoitajana jne. Menetelmän koetaan tarjoavan ammattilaiselle itselleen välineen pysähtyä ja rauhoittua, samalla kun uusi tulokulma on lisännyt omassa työssä jaksamista. Ohjaajien kokemukset SomeBody-menetelmästä on analysoitu tarkemmin Jenna Virtasen opinnäytetyössä. (Virtanen 2017.).

Ammattilaisten näkemyksistä ja mittareiden tuloksista voi päätellä, että suuri osa osallistuneista lapsista ja nuorista hyötyy ryhmästä monella tavalla. Kaiken kaikkiaan piloteissa on useita toteutettuja ryhmiä, joissa ohjaajat sekä osallistujat – lapset ja nuoret – ovat kaikki kokeneet, että osallistujat ovat hyötyneet selvästi ryhmätoiminnasta kaikkien tavoitteiden osalta. Samalla ammattilaiset toteavat, että jotkut lapsista eivät kuitenkaan saa nyt pilotoiduista lyhyistä toteutuksista niin paljon kuin voisivat saada pidempikestoisesta toiminnasta. Osa lapsista (pienemmät lapset) ei ole pystynyt rauhoittumaan ryhmätoteutuksissa tavoitteiden mukaisesti ja näin ollen rauhoittumiseen, keskittymiseen, sosiaalisiin ja tunnetaitoihin liittyvät kehitysaskeleet ovat olleen vähäisempiä. Näissä ryhmissä on koettu, että aikuisohjauksen määrän lisääminen ja riittävän pienet lapsimäärät ja pidempikestoiset ryhmät (esim. lukukauden mittaiset ryhmät) voisivat vaikuttaa toteutusten vielä parempaan onnistumiseen. Myös joissakin nuorten ryhmissä kaikki osallistuvat nuoret eivät ole lähteneet kaikkiin SomeBody-toiminnan harjoituksiin mukaan. He ovat jääneet ainakin osan aikaa enemmän sivustaseuraajan rooliin, ja näin SomeBody-ryhmän hyöty heille on jäänyt todennäköisesti vähäisemmäksi. Toisaalta ammattilaiset nostavat esille, että myös ryhmän seuraaminen sivusta voi olla monella tapaa hyödyksi. Voi olla, että kysymys on uskalluksesta, ja jos ei itse ei vielä uskalla, voi saada muiden kokeilemien harjoitusten ja niihin liittyvien kokemusten jakamisen prosessista paljon myös jäsennystä itselle.

Toimintaympäristöittäin vaihdelleista tuloksista huolimatta voidaan todeta, että suurella osalla lapsista ja nuorista kehotietoisuus on selvästi kehittynyt. Lähes poikkeuksetta lasten ja nuorten koetaan muodostaneen ainakin jossain määrin uuden suhteen omaan kehoonsa ja heidän on havaittu alkaneen tutkailla kehoaan ja sen avulla tapahtuvaa liikettä, hengitystä, rentoutumista tarkemmin. Suurin osa lapsista ja nuorista on oivaltanut uudella tavalla rentoutumisen merkityksen ja osa on kyennyt siirtämään rentoutusta ja uudenlaista rauhoittavaa hengitystä omaan arkeen ja itselle haasteellisiin tilanteisiin. Rentoutumisen taidot näyttävät ryhmätoiminnan myötä lisääntyneen lähes kaikilla lapsilla. He ovat ryhmätoiminnan myötä oppineet odottamaan ja hyödyntämään rentoutumista, oivaltaneet sen merkityksen oman hyvinvoinnin osana.

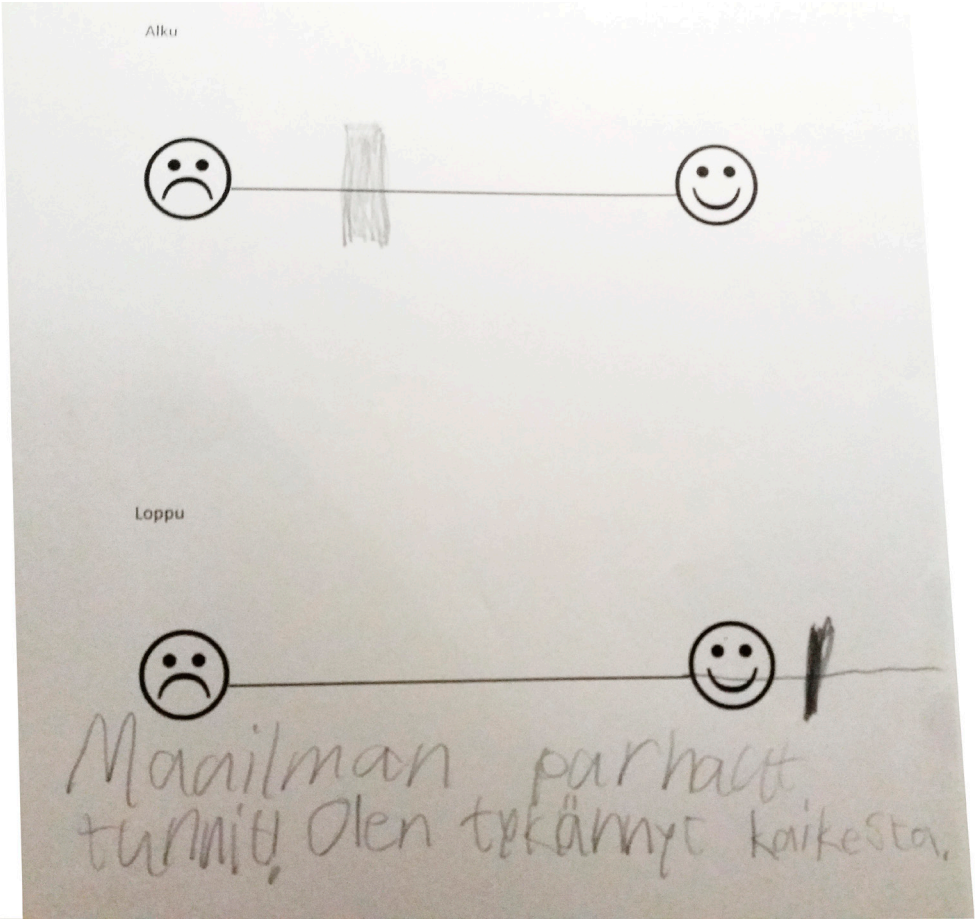
Osalla lapsista ja nuorista minäkuva on ryhmätoiminnan myötä selvästi jäsentyneempi: he ovat oppineet tietämään paremmin mitä ajattelevat, mitä tunteita tuntevat, missä aistimukset ja tunteet omassa kehossa tuntuvat, miltä oma keho tuntuu ja näyttää eri hetkinä tai erilaisissa liikkeissä, miten keho reagoi eri tilanteissa, mihin oma keho pystyy, ja mitkä ovat omia vahvuuksia ja taitoja.

Näyttää siltä, että luottamuksellisessa, turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä moninäkökulmainen tutustuminen omaan kehoon ja itseen näyttää osalla lapsista vaikuttavan itsetunnon kasvuun kuin myös erilaisuuden tunnistamiseen, tunnustamiseen ja hyväksymiseen. Osa nuorista on aineistossa tuonut esille, että kun kehon reaktioita, tunteita ja ajatuksia pohtii kokonais-

valtaisesti, oivaltaa ja hyväksyy jotenkin paremmin itsensä, kuka on ja mitä ajattelee, ja samalla kasvaa ymmärtämys muiden erilaisuutta kohtaan. Kyse näyttää olevan minäkuvan jäsentymisestä, jossa kehon, tunteiden ja mielen koetaan olevan yhtä. Samalla kun minäkuva jäsentyy ja tätä myötä epävarmuus vähenee, on helpompi ymmärtää ja sietää muiden omanlaisuutta ja ihmisten erilaisuutta.

Mitä vanhemmasta lapsesta ja nuoresta näyttää olevan kyse, erityinen hyöty kehotietoisuuden harjoitusten ja niissä tapahtuvien oivallusten kautta syntyy tunne- ja sosiaalisissa taidoissa edistymiseen. Näyttää siltä, että lasten ja nuorten pysähtyessä toistuvasti harjoitusten herättämien fiiliksien miettimiseen sekä aistimusten ja tunteiden tuntumiseen kehossa, he oppivat tehokkaasti tunnistamaan tunteita ja sanoittamaan niitä.

Lisäksi ryhmässä keskeiset kehollisen kokonaisvaltaisen läsnäolon, rauhoittumisen, kuuntelun sekä omien tunteiden ja ajatusten kertomiseen liittyvät periaatteet ja niihin kiinnittyvät toistuvat toimintatavat näyttävät edistävän selvästi sosiaalisia taitoja: toisten kuuntelemista, omaa tunteiden ja ajatusten sanoittamista, toiselle tilan antamista ja toisen rajojen kunnioittamista. Myös kosketukseen liittyvät harjoitukset näyttävät mahdollistavan toisen rajat huomioivaa läheisyyden, kosketuksen ja läheisyyden vastaanottamisen ja antamisen oppimista ja oivaltamista.



6 SOMEBODY-HANKKEEN JA SOMEBODY-MENETELMÄN TULOSTEN LEVITTÄMINEN JA JUURRUTTAMINEN

SomeBody-menetelmän levittämisen ja juurruttamisen tärkeimpinä kohderyhminä ovat olleet sivistys- ja kasvatusalan sekä hyvinvointi- ja terveysalan organisaatiot, esimiehet sekä kasvatus-, sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaiset ja opiskelijat. Levittämisessä ja juurruttamisessa on hyödynnetty pääosin kolmea eri väylää, jotka ovat menetelmäkoulutus, yhteistyökumppaneiden verkostot ja yleinen laajempi levittäminen.

SomeBody-ohjaajakoulutuksen kautta hankkeen yhteistyöorganisaatioiden ammattilaiset, ja myöhemmin myös muiden organisaatioiden ammattilaiset ovat kouluttautuneet SomeBody-ohjaajiksi. He ovat toiminnallaan levittäneet ja juurruttaneet menetelmää omissa organisaatioissaan ja verkostoissaan. Yhteistyöorganisaatioissa menetelmä on levinnyt esimiesten, ammattilaisten ja lasten, nuorten ja heidän huoltajiensa sekä heidän verkostojensa tietoisuuteen. Juurruttamistyöhön yhteistyökumppanit ovat olleet sitoutuneita omissa organisaatioissaan. Toteutettujen menetelmäkoulutusten ja sitoutuneiden yhteistyökumppaneiden kautta menetelmä on levinnyt hankkeen aikana uusille kohderyhmille ja uusiin organisaatioihin. Laajempaa SomeBodyn alueellista ja valtakunnallista levittämistä on tehty viestintäsuunnitelmaan perustuen ja yhtenäistetyn mainonnan kautta, johon kuuluvat muun muassa sosiaalinen media, julkaisut, konferenssit, tapahtumat ja seminaarit.

6.1 SomeBody-ohjaajakoulutus

Hankkeessa kehitetty SomeBody-ohjaajakoulutus (5 op) on vakiintunut selkeäksi koulutusmalliksi. Sitä tarjotaan SAMKissa systemaattisesti sekä kasvatus- sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaisille, että opiskelijoille avoimen ammattikorkeakoulun opintoina. Koulutusta tarjotaan myös täydennyskoulutuksena ja kohdennettuna myytävänä koulutuksena eri organisaatioille ja toimijoille kustannukset kattavaan hintaan. Avoimen AMKin kautta toteutettava koulutus SomeBody®-menetelmä lasten ja nuorten hyvinvointia tukemassa on vakiinnuttanut paikkansa siten, että se tarjotaan aloitettavaksi kaksi kertaa vuodessa (liite 6). Koulutus koostuu viidestä ja puolesta toiminnallisesta koulutuksellisesta lähipäivästä sekä kymmenen kerran ryhmätoteutuksesta omalle kohderyhmälle sekä tähän liittyvästä työnohjauksellisesta yksilöllisestä tuesta. Toteutukseen liittyy toiminnan suunnittelu, toteutus, arviointi ja kirjallinen ja suullinen raport-

ti. Suullinen raportointi tulee toteuttaa sekä koulutuksessa että oman organisaatiossa sovitulle kohderyhmälle. Koulutuksessa osallistujat saavat SomeBody-käsikirjan, joka on tehty tässä hankkeessa. Osallistujat saavat todistuksen josta käy ilmi, että he ovat suorittaneet SomeBody-ohjaajakoulutuksen. Ohjaajakoulutukseen voivat osallistua ammattilaiset joilla on suoritettuna kasvatus-, sosiaali- tai terveysalan alempi korkeakoulututkinto.

Yhden koulutuksen osallistujamäärä on 16. Näin pystymme tekemään konkreettisesti toiminnallisia harjoituksia ja huomioimaan kaikkien osallistujien tarvitsema ohjaus uuden menetelmän käyttämiseen. Koulutuksessa on varattu kuusi paikkaa korkeakouluopiskelijoille ja 10 ammattilaisille. Tämä on koettu hyväksi, jotta tieto menetelmästä leviää myös ammattiin opiskeleville. Opiskelijat ovat olleet sekä AMK-perustutkintoa suorittavia päivä- ja monimuoto-opiskelijoita, että ylempi AMK -opiskelijoita. Osa heistä on jatkanut SomeBodyyn perehtymistä ja menetelmän kehittämistä tekemällä oman opinnäytetyönsä aiheesta tai kokeilemalla erilaisia sovelluksia toteutuksista opiskelunsa harjoittelujaksoilla.

Vakiintuneen koulutuskäytännön avulla SomeBody-menetelmä leviää ja juurtuu moniulotteisesti eri organisaatioihin ja kuntiin. Koulutuksiin osallistuneet ammattilaiset ovat olleet tähän mennessä pääosin Satakunnasta. Vastaavasti opiskelijoita on mukana muista maakunnista. SomeBody-toteutuksia on tehty (hankkeen yhteistyökumppaneiden lisäksi) hyvin erilaisissa organisaatioissa, kuten FinFami-, Sininauha- ja ensi- ja turvakotiyhdistyksissä, lastenkodeissa, seurakunnissa, perusterveydenhuollossa, sairaanhoitopiirissä ja kouluissa. Kohderyhminä ovat olleet muun muassa maahanmuuttajatytöt, krooniset kipupotilaat, mielenterveyspotilaat: päihde-, skitsofrenia ja masennuspotilaat; päihdepotilaiden omaiset, omaishoitajat, eri ikäiset lapset ja nuoret.

SomeBody-ohjaajakoulutusta on pidetty myös Kehonkuva hyvinvoinnin perustana (KEHUVA) -hankkeessa mukana oleville Helsingin ja Turun Diakonissalaitoksen VAMOS-nuorisotyöntekijöille. KEHUVA-hankkeessa (2017–2019) kehitetään myönteistä keho- ja ruokasuhdetta vahvistavaa toimintamallia nuorten parissa tehtävään työhön. Myös tämä hanke on saanut rahoituksen terveyden edistämisen määrärahasta.

6.2 Juurrutus yhteistyökumppaneiden organisaatioissa

SomeBody-menetelmä on löytänyt paikkansa, hankerahoituksen aikana toteutettujen pilottien avulla, hyvinvointialan ammattilaisten käyttämäksi menetelmäksi. Menetelmä ei ole jäänyt vain hankkeen aikaiseksi toiminnaksi, vaan se on vakiintunut aidosti arjessa käytetyksi. Sen käyttö on levinnyt myös muualle kuin hankkeen pilottiympäristöihin.

Osa yhteistyöorganisaatioista on todennut menetelmän hyväksi käytännöksi ja vakiinnuttanut sen, esimerkiksi Ulvilan alakoulut. Näissä organisaatioissa ammattilaiset ideoivat ja toteuttavat SomeBodysta uusia käytänteitä ja kokeiluja erilaisille kohderyhmille. Ulvilan Friitalan koulussa on myös kokeilussa SomeBody-välitunnit. Porissa Kuninkaanhaan yläkoulussa toiminta on vakiinnutettu yhdeksi kerhotoiminnaksi. Satakunnan ammattikorkeakoulussa menetelmää hyödynnetään opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä, toteuttaen SomeBody-ryhmiä sekä suomeksi että englanniksi.

Juurruttamisen mahdollisuuksiin on vaikuttanut muun muassa se, kuinka monta henkilöä kyseisestä organisaatiosta on ollut mukana koulutuksessa. Useampi SomeBody-koulutuksen käynyt levittää enemmän tietoa, he voivat työskennellä parina ryhmiä vetäessä ja näin myös juurruttaminen mahdollistuu helpommin. Yhteistyöorganisaatioiden esimiesten positiivinen asenne SomeBody-menetelmän pilotointiin ja kokeiluihin on toinen merkittävä tekijä, joka on edistänyt hyvien tulosten ja juurruttamisen mahdollisuutta. Hankkeen aikana käydyt neuvottelut esimiesten kanssa ammattilaisten mahdollisuudesta käyttää työaikaa koulutukseen ja ryhmien pitämiseen olivat rakentavia. Esimiehet olivat valmiita panostamaan kokeiluihin. Esimiesten antamat resurssit sekä oman organisaation antama kannustus kokeiluihin edisti ammattilaisten sitoutumista ja motivaatiota uuden menetelmän käyttöönottoon ja sen kehittämiseen. Myös hankkeen loppuvaiheessa, yhteistyökumppaneiden kanssa käydyissä arviointikeskusteluissa nousi vahvasti esiin esimiesten tuki ja ammattilaisten motivaatio ja halu juurruttaa SomeBody-menetelmä yhdeksi pysyväksi toiminnalliseksi ohjausmenetelmäksi. Positiivinen kehittäminen on näkynyt koko hankkeen aikana ja myös sen päättymisen vaiheessa. Useimmat organisaatiot ovat valmiita jatkamaan yhteistyötä.

Hankkeen yhteistyökumppaneiden painopiste oli eri tasoisissa kouluorganisaatioissa, joita hankkeessa oli mukana usea. Hankkeen aikana yksittäisitä kouluista toiminta levisi Porissa ja Ulvilassa sivistystoimen tietoisuuteen, mikä auttoi toiminnan leviämistä. Vastaavasti mukana ei ollut kuin yksi lastenkoti, joten tulokset heidän osaltaan jäävät kevyemmäksi ja toiminta ei sellaisenaan juurtunut vakiintuneeksi toiminnaksi. Hankkeen loppuvaiheessa alkaneissa uusissa ohjaajakoulutuksissa ja nyt meneillään olevassa koulutuksessa on kuitenkin lastenkotien ammattilaisia, jotka omassa työssään tällä hetkellä, hankkeen jo päätyttyä, kokeilevat SomeBodya erilaisina toteutuksina.

Ohjausryhmä on omalta osaltaan osallistunut menetelmän levittämiseen. He ovat kertoneet menetelmästä ja hankkeen tapahtumista ja levittäneet hankkeesta tuotettuja julkaisuja omissa organisaatioissaan ja verkostoissaan. Ohjausryhmän jäsenet ovat myös osallistuneet ammattilaisten SomeBody-koulutuksiin pitämällä niissä asiantuntijaluentoja sekä olleet mukana hankkeen seminaareissa erilaisissa asiantuntijatehtävissä.

6.3 SomeBody-hankkeen alueellinen ja valtakunnallinen näkyvyys ja levittäminen

Hankkeen markkinoinnin tavoitteena oli edetä viestintäsuunnitelman mukaan. Ensimmäisen vuoden aikana tavoitteena oli levittää tietoisuutta hankkeesta yhteistyöorganisaatioiden sisällä. Esittelimme SomeBody-menetelmää toiminnallisesti yhteistyökumppaniorganisaatioissa ja koulutukseen osallistuvilta ammattilaisia kehotimme kertomaan omasta koulutuksestaan työyhteisöissä.

Vuoden 2016 aikana tavoitteena oli laajentaa verkostoja kansallisiksi, osallistua kansallisiin seminaareihin ja tehdä julkaisuja hankkeesta. Hanke vietiin Innokylä-verkkoympäristöön, luotiin yhtenäisempää ulkoasua ja symboliikkaa, julkaistiin nettisivut ja esittelymateriaalia kuten flyereita ja postereita, joita hyödynnettiin konferensseissa ja erilaisissa päivissä niin alueellisesti, valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin. Hankkeen puolessavälissä julkaistujen nettisivujen ja väliseminaarin jälkeen tietoisuus SomeBody-hankkeesta lisääntyi ja yhteydenottoja tuli enemmän. Hankkeen viimeisen puolen vuoden aikana SomeBody sai paljon positiivista palautetta ja yhteydenottoja. Palautetta tuli valtakunnallisesti.

Väliseminaari

Hankkeen väliseminaarin tavoitteena oli tavoittaa ammattilaisia ja saada menetelmää heidän tietoisuuteensa. Seminaari järjestettiin 16.9.2016 SAMKin silloisella Tiilimäen kampuksella Porissa. Vierailevana luennoitsijana oli tanssi- ja liiketerapeutti Maarit Ylönen. Hän kertoi kehollisuudesta ja liikkeestä psykoterapeuttisena menetelmänä ja tanssiterapian käytöstä lasten ja nuorten kanssa. Iltapäivän ohjelmassa oli workshopit, joissa yhteistyökumppanit esittelivät omissa organisaatioissa toteutettuja ryhmätoteutuksia. Teemoina olivat SomeBody päiväkoti- ja alakouluikäisille lapsille, yläkouluikäisille nuorille, toisen asteen ammattikouluopiskelijoille ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Yleisesti workshopeissa heräsi paljon keskustelua ja tunnelma oli hyvä. Osallistujat olivat innokkaita kuulemaan ja kokeilemaan mitä SomeBody käytännössä on.

Osallistujia seminaarissa oli yhteensä 69 henkilöä. Palaute seminaaripäivästä pyydettiin Kahoot-palautekyselyllä (kaahot.it) jossa oli seuraavat viisi kysymystä: mitä hyvinvointialaa edustat, vastasiko seminaari odotuksiasi, mihin työpajaan osallistuit, voisiko SomeBody-menetelmä sopia sinun työskentelymenetelmäksesi ja voisiko SomeBody-menetelmä sopia sinun organisaatiossasi yhdeksi työmenetelmäksi.

Seminaari sai hyvää palautetta ja Kahoot-palaute toimi hyvin. Palautekyselyyn vastasi noin 50 % (35) kaikista seminaarikävijöistä. Vastanneista noin 51 % edusti terveysalaa. Loput vastanneista olivat sosiaali- tai kasvatusalan edustajia. Workshopeista suosituin oli SomeBody päiväkoti- ja alakouluikäisille. Toiseksi suosituin workshop oli SomeBody toisen asteen ammattikouluopiske-

lijoille. Ammattilaiset hakeutuivat pääosin siihen workshop-tuokioon, joka vastasi heidän omaa työskentely-ympäristöään. Yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että he voisivat itse käyttää SomeBody-menetelmää työmenetelmänä ja että se voisi sopia myös heidän organisaatioonsa yhdeksi työmenetelmäksi.

Loppuseminaari

Hankkeen loppuseminaarin kohderyhmänä olivat lapset, nuoret, ammattilaiset sekä esimiehet ja organisaatioiden johto. Tavoitteena oli viestittää hankkeen tuloksista ja toteutuksista. Seminaari järjestettiin 19.9.2017 SAMKin Porin kampuksella. Päivän aikana esiteltiin SomeBody-menetelmää toiminnallisesti. Alakouluikäiset lapset esittivät liikkeen ja kehonkielen avulla omaa SomeBody-toteutustaan, nuorten paneeliin osallistuneet nuoret kertoivat omia SomeBody-kokemuksia. Ammattilaisten paneelissa jaettiin SomeBody-ryhmien ohjaamiseen liittyviä kokemuksia. Vierailevana luennoitsijana oli Turun yliopiston apulaisprofessori Lauri Nummenmaa, joka esitelmöi neuropsykologian pohjalta siitä, miten keho ja mieli ovat yhteydessä ja kuinka tunteet näkyvät kehossa.

Aamupäivään oli kutsuttu ala- ja yläkoulun oppilaita. Viisi peruskoulun luokkaa oli mukana seuraamassa 3. luokkalaisten SomeBodyyn liittyvää toiminnallista esitystä ja nuorten paneelikeskustelua. Tämän jälkeen oppilaat siirtyivät kokeilemaan ohjattuja SomeBody-harjoituksia eri luokkatiloihin. Iltapäivästä myös muulla yleisöllä oli mahdollisuus päästä tutustumaan erilisiin SomeBody-harjoituksiin ennen aikuisten paneelikeskustelua. SomeBody-harjoituksia ohjasi SomeBody-ohjaajakoulutuksessa olevat ja heidän apunaan oli SAMKin hyvinvoinnin osaamisalueen opiskelijoita. Seminaarissa oli myös posterinäyttely yhteistyökumppaneiden toteutuksista. Päivään osallistui noin 200 osallistujaa.

Mukana olleille lapsille ja nuorille toteutettiin Kahoot-palautekysely, johon vastasi 37. Tässä Kahoot-kyselyssä kysyttiin SomeBodyyn liittyviä kysymyksiä: Mikä SomeBodyssa on tärkeää? Miten itse rentoudut ja rauhoitut? SomeBodyssa pidetään tärkeänä? Miksi on tärkeää olla tietoinen kehostaan ja mikä aamupäivässä oli mukavinta? Vastaajista 67,6% (25) piti SomeBodyssa tärkeänä ajatusten ja tunteiden tunnistamisen. Enemmistö 59,4% (22) koki musiikin kuuntelemisen omaksi tavaksi rentoutua ja rauhoittua. Loput äänet jakautuivat kavereiden kanssa olemisen, lukemisen ja liikkumisen välille. Lapset ja nuoret vastasivat, että SomeBodyssa pidetään tärkeänä rauhoittumista ja läsnäoloa 67,6% (25) ja kehotietoisuuskysymyksessä vastaavasti nousi esiin se, että vastaajat tunnistavat miten oma keho reagoi eri tilanteisiin 48,6% (18).

Myös päivään osallistuville ammattilaisille toteutettiin Kahoot-kysely. Vastaajista 42,5 % edusti sosiaalialaa, 33,8 terveysalaa, 11,3 % kasvatusalaa ja loput 12,4 % sijoittivat itsensä kohtaan muu. Kyselyssä kysyttiin osallistujien valmiudesta ottaa käyttöön SomeBody-menetelmää itse

tai omassa organisaatiossa työparin kanssa. 87,5 % vastaajista (70) oli sitä mieltä, että voisi itse tai työparin kanssa mahdollisesti käyttää omassa työssään SomeBodyä. 87,5 % oli myös sitä mieltä, että omaan organisaatioon sopisi yhdeksi menetelmäksi SomeBody. Vastaajista 63,8 % (51) oli kiinnostunut osallistumaan SomeBody-ohjaajakoulutukseen, 23%:lla (19) vastaajista oli jo saanut koulutuksen, yksi vastaajista ei ollut kiinnostunut ja muut eivät osanneet vielä sanoa.

Muu näkyvyys

Hanketta on esitelty sekä alueellisesti että valtakunnallisesti erilaisissa tilaisuuksissa. Liitteestä 7 löytyy yhteenveto hankkeen yleisestä viestinnästä, julkaisuista, eri tapaamisista ja esittelytilaisuuksista. Hanke on ollut esillä maakunnallisesti ja SomeBody-menetelmän tunnettuus on lisääntynyt selvästi kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan organisaatioissa ja yhteisöissä, mutta myös lasten ja nuorten sekä vanhempien tietoisuudessa. SomeBodya on linkitetty muihin hankkeisiin kuten: Tukee-hanke 2017–2019, jonka tavoitteena on tuottaa uusia ratkaisuja nuorten arjessa pärjäämiseen ja Digimieli-hanke 2018–2020, jossa kehitetään ja tutkitaan täysin uudenlaisia nuorten mielen hyvinvointia ja työllistymistä tukevia monialaisia palveluita. Molemmat hankkeet ovat SAMKin hallinnoimia ESR-hankkeita.

LOPUKSI

Hankkeen päättyessä loppuvuodesta 2017 voidaan sanoa, että hankkeen päätavoitteet ovat täyttyneet hyvin. SomeBody-hankkeessa on onnistuttu kohdentamaan hanketyölle saadut resurssit niin, että on onnistuttu tavoitteiden mukaisesti kehittämään, mallintamaan ja arvioimaan SomeBody-menetemää lasten ja nuorten toimintaympäristöissä käytettävänä työmenetelmänä. Lisäksi on pystytty kehittämään menetelmän vaikutusten arviointikäytäntöjä ja SomeBodyyn tehokasta koulutusmallia. Lisäksi menetelmää on pystytty levittämään ja juurruttamaan sekä hankkeen yhteistyökumppaneiden, että hankkeen aikana tulleiden uusien toimijoiden organisaatioihin.

Hankkeen tuloksellisuutta voi sanoa mittaavan myös sen, että SomeBodysta tietää Satakunnassa moni lasten ja nuorten palveluita tunteva, mutta myös moni muu aikuisten palveluissa toimiva ammattilainen. Lisäksi hankkeen päättyessä ja sen jälkeen tapahtuneet yhteydenotot menetelmään ja koulutukseen liittyen myös muualta kuin Satakunnasta kertonevat siitä, että menetelmää on jossain määrin pystytty levittämään ammattilaisten tietoisuuteen myös muualla Suomessa.

Erityisen hienoa on myös se, että SomeBody-ohjaajakoulutus on vakiinnuttanut paikkansa ja osa ammattikorkeakouluista valmistuvista sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutusalan valmistuvista uusista ammattilaisista on tietoisia menetelmästä. Lisäksi osa opiskelijoista on ollut erityisen kiinnostuneita SomeBody-menetelmän kokeilemisesta ja kehittämisestä käytännössä: he ovat halunneet ja haluavat tehdä opinnäytetyönsä osallistumalla kehittämistyöhön tekemällä uusia SomeBody-ryhmätoimintakokeiluja eri kohderyhmillä. Esimerkiksi nyt raportin kirjoittamishetkellä syksyllä 2018 SomeBody-ohjaajakoulutuksen saanut ylempi AMK -opiskelija on opinnäytetyössään kehittämässä alakoulun ja yläkoulun nivelvaiheeseen sopivaa SomeBodya, joka toimisi erityisesti ryhmäytymisen tukena.

Hankkeen aikana on virinnyt paljon jatkokehittämisehdotuksia sekä SomeBody-koulutuksen että menetelmän kehittämisen suhteen. Osa ideoista on jalostunut siihen asti, että niihin on haettu tai ollaan jo saatu hankerahoitusta. SomeBody-menetelmästä ollaan kehittämässä sovellusta ehkäisemään naisiin kohdistuvaa välivaltaa. Tätä toimintaa kehitetään Giolli società cooperative sociale'n (Italia) koordinoimassa EU;n rahoittamassa Vivien-projektissa (VIctim VIolence Educa-

tional Network – An educational project to improve the ability to assist women victim of violence). Tämä kansainvälinen hanke on kaksivuotinen 2018–2020.

Nyt SomeBody-hankkeen päättymisestä on jo vuosi. Tätä loppuraporttia kirjoittaessamme olemme SomeBody-menetelmän kehittämisen ja levittämisen suhteen hyvässä ja onnellisessa asemassa, koska saimme uuden hankerahoituksen vuoden 2018 alussa sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista. Rahoitusta on myönnetty PerheSomeBodyn sekä SomeBody ja ruoka -moduulin kehittämiselle sekä SomeBodyn laajemmalle levittämiselle muun muassa kouluttajakoulutusta hyödyntämällä. Tämä varmistanee sen, että SomeBody-menetelmä kehittyy jatkossa edelleen paremmaksi: sellaiseksi menetelmäksi, jota käytetään vaikuttavasti ja tehokkaasti tuettaessa lasten ja nuorten hyvinvointitaitoja Suomessa.

Uusia innovaatioita ja kehittämisideoita ovat myös SomeBody ja liikunta-, SomeBody ja kipu- ja SomeBody ja seksuaalisuus -moduuli. Innostuneet ammattilaiset ja hyvät jatkoideat kantavat edelleen kehittämiseen nyt ja tulevaisuudessa vuosina 2018–2020.

Hankkeessa tapahtunut kehittämistyö vuosina 2015–2017 on ollut toimiva prosessi, jossa me hankkeessa toimineet työntekijät olemme voineet todistaa innovatiivisten ja sitoutuneiden ammattilaisten voiman. Hankkeessa mukana olleet eri lasten ja nuorten toimintaympäristöjen ammattilaiset ovat olleet kehittämisen erityinen voimavara, joka on innostanut projektin kehittäjiä kehittämään ja kouluttamaan, ja samalla nuo lasten ja nuorten kanssa käytännössä töitä tekevät ammattilaiset ovat vieneet käytäntöön SomeBodya niin, että se on voinut jäädä elämään. Suuri kiitos teille, jotka olette olleet mukana. Toivottavasti jaksatte jatkaa samalla hyvällä kehittämisen innolla tästä eteenpäin. Tehdään SomeBodysta entistä parempi, monipuolisempi ja vaikuttavampi.

KIRJALLISUUS

Hankkeessa tuottamamme materiaalit, joihin viittaamme tekstissä.

Julkaisut:

Kantonen, A., Keckman, M. & Vaininen S. 2016. Kehotietoisuus ja tunnetaidot lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena. Fysioterapia-lehti 6/2016.

Keckman, M., Mikkonen-Ojala, T. & Törne, M. 2017. Social, Mental and Body – More together. AMK lehti / UAS-journal, Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. 2/2017. https://uasjournal.fi/2-2017/social-mental-and-body-more-together/

Keckman, M., Vaininen, S. & Sallinen, M. 2016. SomeBody®- promoting wellbeing, health awareness and functioning of young people. Fisioterapia. 6th International Conference of Physical therapy in Psychiatry and Mental Health. Madrid. Abstractbook. S. 49-50. 113. ISSN: 0211-5638 http://www.icppmh.org/ICPPMH2016_Abstract.pdf

Noppari, E. 2016. SomeBody Diakissa – Opiskelijahyvinvointia edistävän ryhmätoimintamallin kehittäminen Porin toimipisteessä. Teoksessa Gothóni, R., Karjalainen, A-L., Koistinen, P. & Kolkka, M. (toim.). Osallistavaa oppimista ja kehittämistä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki 2016. http://www.theseus.fi/handle/10024/121673

Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. SOMEBODY®-käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu oppimateriaalit C, 4/2017. (Käsikirja on saatavilla koulutuksen käyneille.)

Vaininen, S. & Keckman, M. 2016. Johdatus SomeBody®-toimintamallin lähtökohtiin ja sovelluksiin. Teoksessa Vaininen, S. & Keckman, M. (toim.) SomeBody® lukkojen avaajana. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, Raportit 2/2016, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. 8-13. URN:ISBN:978-951-633-193-8

Lehtiartikkelit:

Kiusaamista, oppimisvaikeuksia ja itsetunto-ongelmia – satakuntalaisella keksinnöllä lasten ja nuorten pahoinvointia vastaan. 2017. Satakunnan Kansa 17.9 ja Aamulehti 18.9.2017 https://

www.satakunnankansa.fi/satakunta/kiusaamista-oppimisvaikeuksia-ja-itsetunto-ongelmia-satakuntalaisella-keksinnolla-lasten-ja-nuorten-pahoinvointia-vastaan-200396637/

SomeBody® Keho ja mieli kulkevat samaa matkaa. Agora 1/2016. 12-13. https://issuu.com/satakunnan_ammattikorkeakoulu

SomeBody, SAMKin menestystarina 2016. Lasten ja nuorten pahoinvointia voidaan vähentää SomeBody®-menetelmän avulla. 2016. Faktaa ja vaikuttavuutta. SAMKin vuosikertomus 2016. 5. https://issuu.com/satakunnan_ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyöt:

Kaapro, J. & Siekkinen, S. 2016. SomeBody®-menetelmän soveltaminen alakoulun luokkaympäristöön. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/handle/10024/117850

Kuusisto M. 2016. SomeBody-arvioinnin kehittäminen. Artikkeliopinnäytetyö. Teoksessa Vaininen, S. & Keckman, M. (toim.) SomeBody® lukkojen avaajana. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, Raportit 2/2016, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. 41-54. URN:ISBN:978-951-633-193-8

Oksanen, P. & Lammasniemi, I. 2017. SomeBody®-menetelmän soveltuvuus erityislasten psykososiaalisen toimintakyvyn tukemiseen. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/handle/10024/133453

Vanhatalo, I. 2016. SomeBody® ryhmätoiminnan vaikutus alakoulun oppilaiden kehotietoisuus- ja tietoisuustaitoihin. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/handle/10024/117851

Virtanen, J. 2017. Kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemukset SomeBody®-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa: Artikkeliopinnäytetyö. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/handle/10024/136771

I know my limits
I am flexible
I have a good posture
Physical strengths
I feel mysel-
be health
take it easy

LIITTEET

LIITE 1 SomeBody®-mittari 2

LIITE 2 Fiilisjana

LIITE 3 SomeBody®-mittari lapsen/nuoren läheisille (vanhemmat) ja lapsen kanssa toimiville ammattilaisille

LIITE 4 SomeBody®-ammattilaisten ryhmäkeskustelu, arviointi tai haastattelu

LIITE 5 SomeBody-ohjaajien ryhmähaastattelu

LIITE 6 Esimerkki SomeBody®-menetelmä lasten ja nuorten hyvinvointia tukemassa 5 op -koulutuksen opintojen sisällöstä ja etenemisestä

LIITE 7 Yhteenveto hankkeen viestinnästä

SOMEBODY® -MITTARI 2

Pvm: _____

*Nimesi tai numerosi:*_____

Arvioi asteikolla 0-10 taitoasi ja osaamistasi seuraavissa väittämissä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, ettet tunnista väittämässä ilmaistua taitoa tai osaamista itsessäsi ollenkaan ja toinen ääripää (10) ilmaisee parhaan mahdollisen taidon/osaamisen. Ympyröi kustakin väittämästä se numero, joka mielestäsi parhaiten kuvaa taitoasi tai osaamistasi yleensä.

OMIEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN

HUOMAAN SEN, KUN TUNNEN ILOA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille
Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

HUOMAAN SEN, KUN TUNNEN SURUA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille
Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

HUOMAAN SEN, KUN TUNNEN VIHAA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan vihan tunteeni muille

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

HUOMAAN SEN, KUN TUNNEN KATEUTTA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan kateuden tunteen rakentavasti muille

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

HUOMAAN SEN, KUN OLEN PELOISSANI

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan pelon tunteen muille

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

HUOMAAN SEN, KUN OLEN HÄPEISSÄNI

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan häpeän tunteen rakentavasti muille

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

HUOMAAN SEN, KUN JÄNNITÄN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Pystyn ilmaisemaan jännityksen tunteen rakentavasti muille

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

TUNNISTAN MUIDEN TUNTEITA JA OSAAN SAMAISTUA NIIHIN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi tunteiden käsittelytaidoistasi ja kyvystäsi ilmaista niitä rakentavasti muille:

_____

_____

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN TAITOJEN TUNNISTAMINEN

OSAAN KESKITTYÄ KUUNTELEMAAN, MITÄ TOINEN HALUAA SANOA

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN OSALLISTUMAAN KESKUSTELUUN RYHMÄSSÄ

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN ITSE ALOITTAMAAN KESKUSTELUN MUIDEN KANSSA

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

OSAAN OTTAA VASTAAN SAAMANI POSITIIVISEN PALAUTTEEN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

OSAAN OTTAA VASTAAN SAAMANI KRIITTISEN PALAUTTEEN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

OSAAN VETÄYTYÄ SILLOIN, KUN HUOMAAN TOISEN TARVITSEVAN TILAA

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

OSAAN ILMASTA AJATUKSIANI JA OMIA TARPEITANI MUILLE

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN MIELESTÄNI ”HEITTÄYTYMÄÄN” UUSIIN ASIOIHIN JA TOIMINTATAPOIHIN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omista vuorovaikutustaidoistasi ja ryhmässä toimimisen taidoistasi:

_____

_____

KEHOLLISUUDEN TUNNISTAMINEN JA HALLINTA

OLEN TYYTYVÄINEN OMAAN ULKONÄKÖÖNI

En lainkaan										*Erittäin tyytyväinen*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

KOEN TUNTEVANI OMAN KEHONI JA SEN ERI OSAT OSANA MINUA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

KOEN, ETTÄ TUNNISTAN KEHON ERI OSAT ERILLISINÄ OMINA KOKONAISUUKSINAAN

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

KOEN PYSTYVÄNI EROTTAMAAN KEHON OIKEAN JA VASEMMAN PUOLEN JA NIIDEN MAHDOLLISET EROT?

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

TIEDOSTAN OMAN KEHONI FYYSISIÄ REAGOINTITAPOJA ERI TILANTEISSA (ESIM. PUNASTUMINEN, VAPINA, HIKOILU)

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

TIEDOSTAN, MISTÄ KEHONI FYYSINEN REAGOINTI JOHTUU ERI TILANTEISSA (ESIM. PUNASTUMINEN, VAPINA, HIKOILU)

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*100*

KOEN PYSTYVÄNI RAUHOITTAMAAN KEHONI FYYSISTÄ REAGOINTIA TARPEEN MUKAAN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

KOEN, ETTÄ PYSTYN HALLITSEMAAN KEHOANI ERI ASENNOISSA JA LIIKKEISSÄ

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN HALLITSEMAAN KEHONI FYYSISTÄ RASITUSTA VAATIVASSA TEHTÄVÄSSÄ TAI LIIKUNNASSA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

TUNNISTAN KIVUN KEHON ERI OSISSA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

TUNNISTAN KUINKA AJATUKSEN JA TUNTEET VAIKUTTAVAT KEHOSSA

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN KESKITTYMÄÄN KULLOINKIN MENEILLÄÄN OLEVAAN TEHTÄVÄÄN TAI TOIMEEN TILANTEESSA VAADITULLA TAVALLA

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

USKALLAN JA OSAAN OLLA TOISEN IHMISEN LÄHELLÄ

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN OTTAMAAN VASTAAN JA SIEDÄN TOISEN KOSKETUSTA

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN PITÄMÄÄN OMAN ”REVIIRINI” JA MÄÄRITTÄMÄÄN RAJANI

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

PYSTYN RENTOUTUMAAN

Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omasta fyysisyydestäsi ja kehosi toiminnasta:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

KIITOS VASTAUKSESTASI!

FIILISJANA

Pvm:

Nimi:

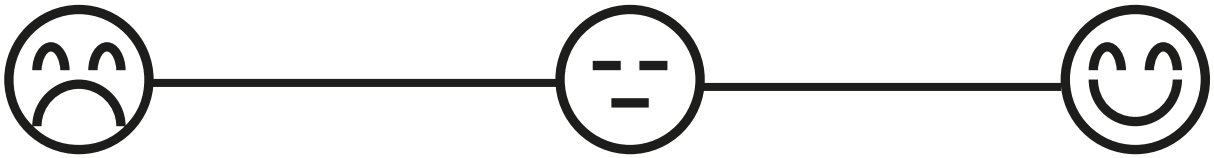
Alku

Loppu

FIILISJANA

Pvm:

Nimi:



SOMEBODY®-MITTARI LAPSEN/NUOREN LÄHEISILLE (VANHEMMAT) JA LAPSEN KANSSA TOIMIVILLE AMMATTILAISILLE

SomeBody®-toiminta on alkamassa. Ennen toiminnan alkua pyydämme sinua lapsen kanssa toimivana aikuisena vastaamaan kyselyyn, jossa sinulta kysytään kysymyksiä koskien lapsen kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja. Sama kysely toteutetaan uudestaan ryhmätoiminnan jälkeen. Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, jotta SomeBody ryhmätoiminnan vaikutuksia lapsen taitoihin voidaan seurata. Arvioinnissa saatavat tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja materiaali hävitetään asianmukaisesti heti analysoinnin jälkeen.

Kiitos jo etukäteen, että käytät hetken aikaa kyselyyn vastaamiseen!

SomeBody-toiminnan tavoitteet on lapsen/lapsiryhmän osalta määritelty seuraavasti:

Arvioi SomeBody-ryhmään osallistuvaa lasta asteikolla 0–10 koskien 1) tunteiden tunnistamista ja ilmaisua, 2) vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista ja 3) kehotietoisuutta. Ympyröi väittämän alta se luku, joka mielestäsi parhaiten vastaa näkemystäsi lapsesta, lapsen toiminnasta ja hänen taidoistaan kussakin väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, että lapsesta ei arviosi mukaan näy ollenkaan väittämässä ilmaistua asiaa tai lapsi ei osaa tai tunnista itsessään kyseistä asiaa ollenkaan. Toinen ääripää ilmaisee joko asian erityisen vahvan esillä olon tai parhaan mahdollisen taidon, osaamisen tai lapsen oman tunnistamisen.

*Vanhempi tai lapsen kanssa toimiva ammattilainen:*_____

*Lapsen nimi:*_____

*Lomakkeen täyttöpäivämäärä:*_____

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISU

1. NÄEN LAPSEN ILMAISEVAN ILON TUNNETTA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäin paljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäin paljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. LAPSI HUOMAA JA TUNNISTAA ILON TUNTEEN ITSESSÄÄN

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

3. LAPSI OSAA ILMAISTA ILON TUNNETTA RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

4. NÄEN LAPSEN ILMAISEVAN SURUA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. LAPSI HUOMAA JA TUNNISTAA SURUN TUNTEEN ITSESSÄÄN

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

6. LAPSI OSAA ILMAISTA SURUN TUNNETTA RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

7. NÄEN LAPSEN ILMAISEVAN PELKOA TAI PELKÄÄVÄN

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. LAPSI HUOMAA JA TUNNISTAA PELON TUNTEEN ITSESSÄÄN

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

9. LAPSI OSAA ILMAISTA PELKOAAN RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

10. NÄEN LAPSEN ILMAISEVAN VIHAN TUNNETTA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. LAPSI HUOMAA JA TUNNISTAA VIHAN TUNTEEN ITSESSÄÄN

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

12. LAPSI OSAA ILMAISTA VIHAN TUNNETTA RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

13. NÄEN LAPSEN OLEVAN KATEELLINEN JA ILMAISEVAN KATEELLISUUTTA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. LAPSI HUOMAA JA TUNNISTAA KATEUDEN TUNTEEN ITSESSÄÄN

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

15. LAPSI OSAA ILMAISTA KATEUTTAAN RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

16. NÄEN LAPSEN JÄNNITTÄVÄN JA ILMAISEVAN JÄNNITYSTÄ

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

17. LAPSI HUOMAA JA TUNNISTAA OMAN JÄNNITTÄMISENSÄ

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*100*

18. LAPSI OSAA ILMAISTA JÄNNITTYNEISYYDEN TUNNETTA MUILLE RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*100*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

19. LAPSI TUNNISTAA MUIDEN TUNTEITA JA OSAA SAMAISTUA NIIHIN

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi koskien lapsen tunteiden käsittelytaitoja ja tunteiden ilmaisemista:

_____

_____

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN TAITOJEN TUNNISTAMINEN

20. KUULEN LAPSEN ILMAISEVAN MIELIPITEITÄÄN JA AJATUKSIAAN MUILLE

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan										*Erittäinpaljon*
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

21. LAPSI TUNNISTAA JA TIEDOSTAA OMAT AJATUKSENSA JA MIELIPITEENSÄ

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

22. LAPSI OSAA ILMAISTA MIELIPITEENSÄ JA AJATUKSENSA MUILLE RAKENTAVASTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

23. LAPSI OSAA KESKITTYÄ KUUNTELEMAAN, MITÄ TOINEN HALUAA SANOA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*100*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

24. LAPSI PYSTYY OSALLISTUMAAN KESKUSTELUUN

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

25. LAPSI PYSTYY ALOITTAMAAN KESKUSTELUN

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

26. LAPSI OSAA VETÄYTYÄ KUN TOINEN TARVITSEE TILAA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

27. LAPSI OSAA PITÄÄ OMAN REVIIRINSÄ JA MÄÄRITTÄÄ OMAT RAJANSA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*1010*

28. LAPSI OSAA OTTAA VASTAAN POSITIIVISTA PALAUTETTA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

29. LAPSI OSAA OTTAA VASTAAN KRIITTISTÄ PALAUTETTA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

30. LAPSI OSAA ”HEITTÄYTYÄ” UUSIIN ASIOIHIN JA TOIMINTATAPOIHIN TOISTEN KANSSA TOIMIESSA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi koskien lapsen vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja:

_____

_____

_____

KEHOLLISUUDEN TUNNISTAMINEN JA HALLINTA

31. LAPSI HAHMOTTAA OMAN KEHONSA JA ULKONÄKÖNSÄ

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

32. LAPSI ON TYYTYVÄINEN OMAAN ULKONÄKÖÖNSÄ

Ei lainkaan										*Erittäin tyytyväinen*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

33. LAPSI TIEDOSTAA JA TUNTEE OMAN KEHONSA FYYSISIÄ REAGOINTITAPOJA (ESIM. PUNASTUMINEN, KATSEEN ALAS PAINAMINEN)

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

34. LAPSI PYSTYY KESKITTYMÄÄN KULLOINKIN MENEILLÄÄN OLEVAAN TEHTÄVÄÄN TAI TOIMEEN TILANTEESSA VAADITULLA TAVALLA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

35. LAPSI PYSTYY HALLITSEMAAN JA RAUHOITTAMAAN KEHOLLISTA REAGOINTIA JA TOIMINTAA HAASTEELLISISSA TILANTEISSA, KUN HÄNTÄ OHJATAAN RAUHOITTUMAAN (ERILAISET OHJAUS- JA KASVATUSTILANTEET)

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

36. LAPSI KYKENEE HALLITSEMAAN KEHOAAN ARKISISSA LIIKKUMISEN PERUSTAITOJA VAATIVISSA TILANTEISSA JA LIIKUNNASSA

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

37. LAPSI OSAA JA USKALTAA OLLA TOISEN IHMISEN LÄHELLÄ FYYSISESTI

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

38. LAPSI PYSTYY VASTAANOTTAMAAN JA SIETÄMÄÄN TOISTEN KOSKETUSTA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

39. LAPSI OSAA RENTOUTUA

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

B. Hänelle oudompien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										*Erittäin hyvin*
0	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi koskien lapsen vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja:

_____

_____

SOMEBODY®-AMMATTILAISTEN RYHMÄKESKUSTELU, ARVIOINTI TAI HAASTATTELU

Päiväkotinne/koulunne lapsille on toteutettu SomeBody-ryhmätoimintaa. SomeBody-toiminta-menetelmään kuuluu aina osana myös toiminnan arviointi. Arvioinnin tekeminen on erityisen tärkeää, jotta SomeBody-ryhmätoiminnan vaikuttavuutta voidaan seurata. Arvioinnissa saatavat tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja keskustelusta syntynyttä materiaalia käytetään vain SomeBody-toiminnan kehittämiseen. Kiitos jo etukäteen, kun osallistut toiminnan arviointi-keskusteluun.

SomeBody-ryhmätoiminnan tavoitteet on määritelty seuraavasti: (Tähän kirjaatte teidän ryhmän tavoitteet)

_____

_____

Ryhmäkeskustelu kirjataan suoraan ammattilaisten kirjaamina vastauksina kysymyksiin. Jos toteutetaan haastattelukeskusteluna, SomeBody-ryhmän vetäjän suositellaan tekevän sen (haastattelun vetäjä äänittää tai kirjaa keskustelun).

1. Oletteko huomanneet, että SomeBody-ryhmätoiminta olisi vaikuttanut lapsen taitoon rauhoittua ja keskittyä vaadittaviin asioihin? Mistä päättelette, että näin on tapahtunut?
2. Oletteko huomanneet, että SomeBody-ryhmätoiminta olisi vaikuttanut lapsen kykyyn olla fyysisessä kontaktissa muihin lapsiin ja aikuisiin (lähellä oleminen, kosketus)? Mistä asioista tai toiminnasta päättelette, että näin on tapahtunut?
3. Oletteko huomanneet, että SomeBody-ryhmätoiminta olisi vaikuttanut lapsen kykyyn sanoittaa ja käsitellä omia tunteitaan? Mistä päättelette, että näin on tapahtunut?
4. Oletteko huomanneet, että SomeBody-ryhmätoiminta olisi vaikuttanut lapsen taitoon olla rakentavassa vuorovaikutuksessa muiden ryhmän lasten tai aikuisten kanssa (esim. omien ajatusten ja toiveiden ilmaiseminen, keskustelun aloittaminen ja siihen osallistuminen)? Mistä päättelette, että näin on tapahtunut?
5. Oletteko huomanneet, että SomeBody-ryhmätoiminta olisi vaikuttanut lapsen taitoon antaa vuoroa ja tilaa muille lapsille? Mistä päättelette, että näin on tapahtunut?
6. Oletteko huomanneet, että SomeBody-ryhmätoiminta olisi vaikuttanut lapsen taitoon pitää omat rajansa suhteessa muihin lapsiin? Mistä päättelette, että näin on tapahtunut?
7. Mitä muuta tulee mieleen SomeBody-toiminnan toteutukseen ja sen kehittämiseen liittyen?

Suuri kiitos panoksestasi SomeBody-toiminnan kehittämiseen!

SOMEBODY-HANKE YHTEENVETO/ ARVIOINTIKESKUSTELU YHTEISTYÖKUMPPANEILLE

Ryhmäkeskustelut

Varsinainen SomeBody-ryhmätoiminnan käytännön toteutus syksyn 2015–2017 välisenä aikana

- Mitä tavoitteita asetitte/olette asettaneet SomeBody-ryhmätoiminnalle ja miten nuo tavoitteet ovat toteutuneet ja/tai ehkä toteutumassa?
    - Mitkä tekijät tai asiat ovat vaikuttaneet siihen, että tavoitteet ovat toteutumassa/tai toteutumatta?
- Mitä tavoitteita mielestänne olette saavuttaneet, millaisia tuloksia olette havainneet?
- Miten arvioisitte omaa toimintaanne käytännön SomeBody-ryhmätoiminnan ryhmänohjaajana.
    - Missä asioissa olette onnistuneet?
    - Mitkä asiat ovat olleet teille haasteellisia ja/tai vaikeita?
- Miten nyt saadun kokemuksen perusteella vielä kehittäisitte ja muokkaisitte SomeBody-ryhmätoimintaa
    - Ryhmätoiminnan tavoitteita
    - Käytännön tapaamisten sisältöä
    - Tapaamisten määrää
    - Omaa ohjaustoimintaa
- Mitä SomeBody-menetelmän vaikuttavuuden arviointimenetelmiä toiminnan aikana käytitte?
    - Miten käyttämillänne arviointivälineille mielestänne pystyi arvioimaan ryhmätoiminnan vaikuttavuutta?
    - Miten kokemuksenne perusteella kehittäisitte edelleen toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin välineitä?
- Miten SomeBody-toiminta näkyy organisaationne arjessa tällä hetkellä?

V1610021
SOMEBODY®-MENETELMÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIA TUKEMASSA 5 OP

Käsiteltävät asiat: kehotietoisuus itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen edistäjänä; SomeBody®-menetelmän teoreettiset lähtökohdat ja sisällöt: liike, hengitys, rentoutuminen, kosketus, oma reviiri, kehonkuva, tunteet ja sosiaalinen vuorovaikutus; kehotietoisuustaitoja edistävä ammatillinen ohjaustyö.

Osaaminen: Kehollisten kokemusten, kehon liikkeen sekä näihin liittyvien tunteiden, ajatusten ja sosiaalisen toiminnan yhteyksien tunnistaminen ja ymmärtäminen. Kehotietoisuutta, tietoisuustaitoja ja sosiaalisia taitoja edistävien harjoitusten tietäminen, tunnistaminen ja ohjaaminen osana lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemista. SomeBody®-ryhmätoiminnan toteutuksen suunnitteleminen.

Koulutuksessa syntyvä osaaminen (tavoitteet)

koulutuksen suoritettuaan ammattilainen

- *osaa eritellä ja analysoida fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin liittyvää tietoa yksilön ja ryhmän hyvinvoinnin tukemisessa*
- *osaa eritellä ja analysoida, miten tunteet ja ajatukset ovat yhteydessä kehollisiin kokemuksiin ja liikkumiseen sekä sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ja osallisuuteen*
- *osaa eritellä ja analysoida keskeisempiä psykofyysisen ohjauksen välineitä*
- *osaa eritellä ja analysoida kehollisten kokemusten käsittelyyn liittyviä dialogisia psykososiaalisen ohjauksen välineitä*

Koulutuspäivissä painottuvat psykososiaalisen ohjaustyön ja psykofyysisen fysioterapian työvälineet ja niiden yhdistäminen koskien: kehotietoisuutta, minäkäsitystä, hengitystä, rentoutumista ja sosiaalista vuorovaikutusta. Toteutuksessa hyödynnetään toiminnallisia elämyksellisiä menetelmiä. Koulutuspäivien keskeisenä ideana on tuottaa omakohtainen kokemus SomeBody-toimintamalliin liittyvien työvälineiden soveltamisesta. Osallistujat myös suunnittelevat ja käynnistävät SomeBody-hankkeen osana oman ryhmänohjausprosessin, jossa soveltavat työhönsä SomeBody-toimintamallin mukaisia työvälineitä

Kouluttajina toimivat:
lehtorit Satu Vaininen satu.vaininen@samk.fi ja Marjo Keckman marjo.keckman@samk.fi

Koulutuksessa on viisi ja puoli lähiopetuspäivää.

Pe 3.11. klo 9.00–15.00 Teema: Orientoituminen SomeBody-menetelmään, Edellisen AvoinAMK ryhmätuotosten kokemukset, kehotietoisuus, reviiri, vuorovaikutus, orientoituminen koulutukseen

Pe 17.11. klo 9.00–15.00 Teema: minäkäsitys (sosiaalinen minä), kehonkuva, hengitys, tunteet ja sosiaalinen vuorovaikutus, rentoutus.

Pe 1.12. klo 9.00–15.00 Teema: Minäkäsitys (fyysinen minä), kehotietoisuus, kosketus, rentoutus. SomeBody- ryhmätoiminnan alustavan suunnitelmien esittäminen. Arviointimenetelmien sopiminen

Pe 26.1 2018 klo 9.00–15.00 Teema: Minäkäsitys (emotionaalinen minä), hengitys, ääni, vuorovaikutus

Ma 26.2. 2018 klo 9.00–15.00 Teema: Minäkäsitys (akateeminen minä), SomeBody eri toimintaympäristöissä, käytäntöjen esittely

Pe 13.4. 2018 klo 12.30–15.30 Teema: Täydentävät harjoitukset ja ryhmätoiminnan toteutuksien ja niihin liittyvän raportoinnin katsaus

Kukin koulutuksessa mukana oleva toimiva suunnittelee ja toteuttaa opettajien ohjauksessa omassa toimintaympäristössään SomeBody-ryhmätoimintaa 8–10 kertaa. Oman SomeBody-toiminnan voi aloittaa vuoden vaihteen aikaan ja kokeilu tulee olla tehtynä viimeistään 30.4 2018 mennessä.

Kolmatta koulutuspäivää varten kukin mukana oleva miettii omassa toimintaympäristössään toteutettavan SomeBody-ryhmätoiminnan kohderyhmän lähtökohdat, idean, päätavoitteet sekä käytännön toteutuksen pääpiirteittäin: tapaamiskerrat, kunkin kerran päätavoitteet, pääteemat sekä ajatuksia harjoituksista.

Perehtyy kirjaan Herrala & al. Psykofyysinen ihminen ja SomeBody-käsikirjaan, SomeBody-sivuihin ja SomeBody-julkaisuihin

Kukin SomeBody-toimintaa toteuttava arvioi toteutuksen merkitystä ja vaikuttavuutta lasten/nuorten kehotietoisuuden sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisääntymiseen. Arviointi toteutetaan opintojaksolla sovittujen arviointikäytäntöjen ja -mittareiden avulla. Toteutuksesta kirjoitetaan raportti, joka sisältää toiminnan tavoitteet, perustelut ja toteutuksen kuvaamisen harjoituksineen. Lisäksi raportissa arvioidaan toteutuksen onnistumista ja omaa ohjaajuutta sekä mahdollista työyhteisön ja organisaation tukea menetelmän käyttöön otossa ja mahdollisessa juurruttamisessa.

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

YHTEENVETO SOMEBODY-HANKKEEN 2015-2017 VIESTINNÄSTÄ

Viestintä	Tapahtuma/julkaisu	Osallistujat/ näkyvyys
Digiviestintä		
	Luotu verkkosivut somebody.samk.fi	
	Tiedot SAMKin verkkosivuilla samk.fi/tutkimus	
	Tiedot Innokylä-verkkoympäristössä	
	Some: facebook-, twitter-, instagram-tilien luominen	
Materiaalit		
	Viestintämateriaalia A5 Flyer suomeksi 500 ja englanniksi 200	
	Posteri, SAMKin KV-viikolla 3/2016, Pori	100
	Posteri, ICPPMH konferenssissa 3/2016, Madrid	250
	Posteri, Terve-Sos messut, 18-19.5.2016 Seinäjoki	
	Posteri, Terveyden ja hyvinvoinninpäivä THL, 6.10.2016 Tampere	150 henkilöä
Julkaisut (tarkemmat tiedot julkaisuista löytyy lähdeluettelosta)		
	SOMEBODY®-käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi. 2017. SAMK-julkaisusarja.	
	Social, Mental and Body - More together. AMK lehti/UAS-journal.2/2017. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen	yli 2300 klikkausta
	SomeBody Diakissa – Opiskelijahyvinvointia edistävän ryhmätoimintamallin kehittäminen Porin toimipisteessä. 2016. DIAKin julkaisusarja.	
	Kehotietoisuus ja tunnetaidot lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena. 6/2016. Fysioterapia-lehti.	
	SomeBody, SAMKin menestystarina 2016. SAMKin vuosikertomus.	
	Kiusaamista, oppimisvaikeuksia ja itsetunto-ongelmia – satakuntalaisella keksinnöllä lasten ja nuorten pahoinvointia vastaan. 9/2017. Satakunan Kansa ja Aamulehti.	
	SomeBody® Keho ja mieli kulkevat samaa matkaa. 1/2016. Agora-lehti	
AMK Opinnäytetyöt (tarkemmat tiedot julkaisuista löytyy lähdeluettelosta)		
	Kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemukset SomeBody®-menetelmän käytöstä lasten ja nuorten kanssa. 2017.	
	SomeBody -menetelmän soveltuvuus erityislasten psykososiaalisen toimintakyvyn tukemiseen. 2017.	
	SomeBody®-menetelmän soveltaminen alakoulun luokkaympäristöön. 2016.	
	SomeBody®-ryhmätoiminnan vaikutus alakoulun oppilaiden kehotietoisuus- ja tietoisuustaitoihin. 2016.	
Esittelyt		
	SITRA, Lasten ja nuorten SIB (Social Impact Bond)-mallin (vaikuttavuusinvestointi)	3 johtaja + asiantuntijat
	Porin sivistyskeskus opiskelijahuoltoryhmä	15
	Ulvilan sivistystoimi sivistystoimen johtaja ja ammattilaisia, Ulvila	4
	Kankaanpään A-kodit, esimies ja työntekijät, Kankaanpää	4

	Lastensuojelulaitos Perheyksikkö, esimies ja työntekijät, Harjavalta	5
	Porin terveydenhoitajat, yhteistyökumppanin esitys Pori	40 terveydenhoitajaa
	Porin maahanmuuttajavirasto, Pori	5 sosiaalityöntekijää
	SataSoten Lape-työryhmä, Pori	3 projektipäälliköt
	Kaarisillan koulun (yhtenäiskoulu) vanhempainilta, Pori	250
	SAMKin opiskelijahyvinvointityöryhmä 10/2017	16
Seminaarit		
	SomeBody väliseminaari 16.9.2016, SAMK, Pori,	70
	SomeBody-loppuseminaari 21.9.2017 SAMK, Pori	130, josta n. 60 lasta ja nuorta
	SomeBody miniseminaari 4h, järjestäjänä PoSAn (Pohjois-Satakunnan kuntayhtymän) kuntoutusosasto, Kankaanpää	20 esimiehet, ammattilaiset

”siis sillai pieniä asioita, mutta kuitenkin tosi isoja”

”tehdään somebody-harjoituksia, niin me ei välitunnilla riidellä niin paljon”

”jäin ryhmän myötä kaipaamaan sitä, että joku oikeesti kysyisi joka päivä, että millanen fiilis sulla on tänään, ja mitä sulle tänään kuuluu?”

”Nuorilta vaaditaan paljon itsellisyyttä, rohkeutta ja vahvuutta, tätä ei niinkään tueta. Mutta tämä tukee.”

Teoksessa kerromme, miten SomeBody-menetelmää on kehitetty ja miten se on juurtunut yhdeksi hyväksi käytännöksi edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia.

Lapset ja nuoret tarvitsevat toimintaympäristöjä, jossa on mahdollisuus pysähtyä, rauhoittua ja jäsentää omaa minäkuvaa ja toimintaa suhteessa muihin. Ammattilaiset tarvitsevat kokonaisvaltaisia hyvinvointia edistäviä työmenetelmiä, jossa yhdistetään kehollisuutta sekä tunne- ja sosiaalisia taitoja lasten ja nuorten oppimisen, kehittymisen ja toimintakyvyn edistämiseksi. SomeBody-menetelmää ja -koulutusta on kehitetty vastaamaan näihin haasteisiin.

SomeBodyyn mukaan lähteneet satakuntalaiset kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan toimijat olivat motivoituneita ja asiaan sitoutuneita. Hankkeessa mahdollistui aito moniammatillinen lasten ja nuorten hyvinvointityön kehittäminen ja asiakastyö. Kehittämisen mahdollisti Terveyden edistämisen määräraha SomeBody-hankkeeseen vuosille 2015–2017.

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633 -264-5 (verkkojulkaisu)

samk