

Kehotietoisuus on tärkeä taito

Lapsilla kehotietoisuuden, tunnetaitojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen opettelu on tärkeää, koska taidoista on hyötyä aikuisena. PerheSomeBody-menetelmä tukee samalla myös vanhemmuutta.

KATRI MÄENPÄÄ

ULVILASSA ON käynnissä Yhteisen ymmärryksen polku -hanke, jonka tavoitteena on muun muassa lisätä lasten motivaatiota koulunkäyntiin ja tukea perheitä arjessa. Ulvilassa on jo aikaisemmin kokeiltu SomeBody-menetelmää ja tänä keväänä aloitetaan uudet PerheSomeBody-ryhmät.

– SomeBody-menetelmä kehitettiin vuosien 2011 ja 2017 aikana. Siinä keskitytään lasten kehotietoisuustaitojen, tunnetaitojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen taitojen kehittämiseen. Menetelmän kehittämisen tukena on käytetty neurofysiologista tutkimustietoa ja siinä pohditaan muun muassa sitä, missä kehon osassa eri tunteet tuntuvat, **Satu Vaininen** Satakunnan ammattikorkeakoulusta selittää.

Menetelmä parantaa omaa minäkuva.

– Kun kroppa ja mieli ovat yhteydessä, ihminen voi paremmin. Hän pystyy välttämään helpommin konflikteja, kun hän ymmärtää, mitä minä ajattelen ja mitä minä tunnen.

SOMEBODY-MENETELMÄ ON kehitetty SAMK:ssa ja nyt sitä pyritään juurruttamaan ympäri Suomen. PerheSomeBody on menetelmän yksi muoto.

– PerheSomeBody-ryhmään lapsi voi tulla joko koko perheen kanssa tai yhdessä äidin tai isän kanssa. Tarkoitus on, että ryhmässä opetellaan yhdessä kehotietoisuustaitoja. Taidot ovat tärkeitä lapsille, mutta olemme huomanneet, että kokemus on voimaannuttava myös aikuisille. Tämä on perheen yhteistä tekemistä, josta voi siirtää osia arkeen, projektipäällikkö **Marjo Keckman** perustelee.

ULVILASSA KÄYNNISTYY nyt kaksi ryhmää. Toisessa ryhmässä kohderyhmänä on Vanhankylän ja Friitalan koulun 2. luokan oppilaat ja toiseen ryhmään tulee alakoululaisia perheineen Harjunpäästä ja Koskista.

– Vaikka PerheSomeBody-ryhmät ovat ennaltaeh-



Kosketus on yksi tärkeä teema PerheSomeBody-ryhmissä. Leena Pirttiniemi, Marjo Keckman, Maarit Koski, Anna Koivumäki ja Satu Vaininen näyttävät, miten kaveria voi hieroa nystyräpallon kanssa.

käisevän työn väline, ryhmä sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään näitä taitoja. PerheSomeBody tukee perheen keskinäistä vuorovaikutusta, Yhteisen ymmärryksen polku -hankkeessa toimiva **Maarit Koski** toteaa.

PERHESOMEBODY-RYHMISSÄ TEHDÄÄN erilaisia toiminnallisia harjoituksia. Harjoituksen avulla voidaan rauhoittua, rentoutua tai harjoitella vuorovaikutustaitoja.

– Harjoitukset ovat valttavan monipuolisia ja niihin yhdistetään useasti kosketusta. Lapset esimerkiksi nauttivat rentoutusharjoituksesta, jossa samalla piirretään kuvioita lapsen selkään, Maarit Kosken parina työskentelevä **Leena Pirttiniemi** sanoo.

Koulussa tunnetietoisuustaidot ja vuorovaikutustaidot kuuluvat opetussuunnitelmaan. SomeBody-menetelmä on tähän hyvä tapa.

– Minä käytän itse luokassani menetelmää päivittäin.

Pidämme pieniä hetkiä opituntien lomassa ja yhdistän menetelmää liikuntatunteihin. Lisäksi keskitymme tunnetaitoihin noin yhden oppitunnin verran viikossa, Harjunpään koulun opettaja ja toisen PerheSomeBody-ryhmän vetäjä **Anna Koivumäki** kertoo.

Ulvilassa myös Friitalan

koulu on aktiivisesti kokeillut menetelmää.

– Viime vuonna Friitalan koulussa järjestettiin SomeBody-välitunteja. Koska kyseessä on liikkuva koulu, on oppilaiden kanssa hyvä harjoitella kehotietoisuutta ja opetella myös rauhoittumaan, Leena Pirttiniemi toteaa.

PERHESOMEBODY-RYHMÄT KÄYNNISTYVÄT hiihtoloman jälkeen. Molemmissa ryhmässä on tällä hetkellä mukana kolmesta kuuteen perhettä.

Jatkossa toimintaa on tarkoitus jatkaa uusien ryhmien kanssa.

– Vaikka meidän Yhteisen ymmärryksen polku -han-

ke päättyy tänä keväänä, on toimintoja tarkoitus jatkaa. Uusia ryhmiä perustetaan syksyllä. Jos kotona herää kiinnostusta PerheSomeBody-ryhmiin, voi vapaita paikkoja tiedustella vielä nyt keväänkin ryhmistä, Maarit Koski ja Leena Pirttiniemi vinkkaavat.



SomeBody-menetelmän avainsanoja ovat muun muassa kehotietoisuus, minäkäsitys, rentoutuminen, tunteet, vuorovaikutus ja kosketus.