

Iida Lammasniemi, Paula Oksanen

SOMEBODY® -MENETELMÄN SOVELTUVUUS
ERITYISLASTEN PSYKOSOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN
TUKEMISEEN

Hoitotyön koulutusohjelma

2017

ERITYISLASTEN PSYKOSOSIAALISEEN TOIMINTAKYKYYN
APUVÄLINEITÄ – SOMEBODY® MENETELMÄÄ SOVELTAEN

Lammasniemi, Iida
Oksanen, Paula
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Syyskuu 2017
Sivumäärä: 43
Liitteitä: 13

Asiasanat: Neurologinen kehitys, erityislapsi, erityiskoulu, psykososiaalinen toimintakyky

Opinnäytetyö on tehty osana SomeBody® -hanketta. SomeBody® on Satakunnan ammattikorkeakoulun kehittämä menetelmä. Menetelmän ideana on tarkastella kehon ja mielen yhteyttä. Siinä kehitetään vuorovaikutus- ja tunnetaitoja liikkeiden avulla sekä tarkastellaan kehotietoisuutta ja tietoisuustaitoja teoreettisesta näkökulmasta. Some-Body® -menetelmässä yhdistyy psykofyysinen fysioterapia sekä psykososiaalinen sosiaalityö.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten SomeBody® -menetelmä soveltuu käytettäväksi erityislasten pienryhmässä, vastaavaa pienryhmää ei ennen ole järjestetty. Pilottikohderyhmänä toimi Olavin erityiskoulun neljä oppilasta. Oppilaat valikoituivat ryhmään yhdessä koulun rehtorin kanssa. Ryhmälle järjestettiin SomeBody® -toimintakertoja kerran viikossa seitsemän viikon ajan. Ryhmäkertojen teemoina olivat kehonkuva ja kehontietoisuus, tunteet, vuorovaikutus ja reviiiri. Minäkäsitystä sivuttiin joka kerralla sekä rentoutus oli jokaisen kerran lopussa. Harjoitteiden yhteydessä puhuttiin joka kerta tunteiden ilmaisusta ja käsittelystä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada SomeBody® -menetelmää soveltaen työkaluja erityislasten kanssa työskenteleville sekä edistää erityislasten psykososiaalisia taitoja ja parantaa sosiaalista kanssakäymistä ja hyvinvointia. Myös SomeBody® harjoitteiden soveltamisen arviointi lopuksi on tärkeää hankkeelle.

Osalla lapsista näkyi toimintakertojen aikana selvää kehitystä tunteiden ilmaisussa ja niiden esille tuomisessa, mutta vaikea kehitysvamma vaikeuttaa sovellettujen harjoitteiden ymmärtämistä ja siksi tavoitteet jäivät osin saavuttamatta. Oppilaiden suullisten palautteiden perusteella voimme todeta, että SomeBody® -menetelmän kautta he jokainen oppivat itsestään jotain ja olivat innostuneita. Palautetuista SomeBody® -mittari2 kyselyistä lasten kotoa ja koulusta havaittavat muutokset olivat pieniä, mutta positiivisia. Saavutettujen tulosten perusteella SomeBody®:n käyttäminen erityislasten kanssa vaatii huolellista suunnittelua ja aikaa toteuttaa harjoitteita. Kuitenkin on hyvä todeta menetelmän auttavan lasta ilmaisemaan omia tunteitaan ja havainnoimaan omaa käytöstään ja sen vaikutuksia ympäristöön. Kehittämisideana ehdotetaan erityiskoulun henkilökunnalle SomeBody® koulutusta ja sitä kautta toiminnan käynnistämistä erityislasten parissa.

PSYCHOSOCIAL FUNCTIONAL ABILITY AIDS FOR SPECIAL CHILDREN– APPLYING THE SOMEBODY® METHOD

Lammasniemi, Iida

Oksanen, Paula

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

September 2017

Number of pages:43

Appendices:13

Keywords: Neurological development, disadvantaged child, special education, psycho-social performance

This thesis has been done as a part of SomeBody® -project. SomeBody® is a method developed by Satakunta University of Applied Sciences. The SomeBody® method combines psychophysical physiotherapy and psychosocial social working. The idea behind the method is inspecting the connection of body and mind. Interaction and emotional skills are improved with the help of movement as well as body knowledge, and knowledge skills are inspected through theoretical view.

The point of this thesis is to find out how the SomeBody® method is adapted to be used in small groups of disadvantaged children; a comparable small group has not been organized before. Four students of Olavi Special School served as my pilot target group. The pupils were selected by the head teacher of the school. The group was organized into SomeBody® action instances once a week for seven weeks. Body image and body knowledge, emotions, interaction and one's personal space were themes of the group meetings. Self-image was mentioned every time and relaxation was organized at the end. Expressing and conversing about one's emotions were discussed about exercises each time. The target of the thesis is to give implements for people working for disadvantaged children adapting the SomeBody® method, to advance psychosocial skills of disadvantaged children and to improve social interacting and welfare. It is also important to evaluate adapting SomeBody® exercises in the end for the project itself.

A part of the children turned out with clear advancement in expressing and disclosing emotions during action moments. Sadly it has to be noticed, that a difficult developmental disability complicates understanding of adapted exercises and that is why targets are left unreached. Based on pupils' verbal feedback, we can state that through the SomeBody® method every single one of them learns something about themselves, and they were excited. According to SomeBody®, noticeable changes in meter 2 enquiries, at home and in school, were small but positive. Based on results using SomeBody®, usage with disadvantaged children requires careful planning and time to accomplish exercises. After all, it is good to state that the method helps children to express their own emotions and to observe their own behaviour and its effect on their environment. As a development bracket, SomeBody® training for teachers and, consequently, the launch of activities with special children is presented.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA	7
2.1	Kirjallisuushaku	7
2.2	Lapsen neurologinen kehitys	8
2.3	Kehitysvamma	10
2.4	Älyllinen kehitysvamma	11
2.4.1	Lievä älyllinen kehitysvammaisuus	11
2.4.2	Keskiasteinen kehitysvammaisuus	12
2.4.3	Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus	12
2.4.4	Syvä älyllinen kehitysvammaisuus.....	13
2.5	Psykososiaalinen toimintakyky.....	13
2.5.1	Psyykkinen toimintakyky	14
2.5.2	Fyysinen toimintakyky	15
2.5.3	Sosiaalinen toimintakyky	15
2.5.4	Toimintakyvyn ICF –luokitus	16
2.6	Erityiskoulu.....	16
2.7	SomeBody®.....	17
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	18
4	OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	19
4.1	Projektin suunnittelu	19
4.2	Projektin riskit.....	21
4.3	Projektin aikataulu	22
4.4	Kohderyhmän ja toimintaympäristön kuvaus	23
4.5	Suunnitellut SomeBody® toimintakerrat.....	24
5	ARVIOINTIMENETELMÄT JA TULOKSET.....	31
5.1	Arviointimenetelmät	31
5.2	SomeBody® –mittari2 tulokset	32
5.3	Tunnenaamamittarilla saadut tulokset	33
5.4	Havainnoinnin tulokset	34
5.5	Lasten suullinen palaute.....	35
5.6	SomeBody® kertojen toteutuksen yhteenveto.....	36
6	OPINNÄYTETYÖN EETTINEN NÄKÖKULMA	38
7	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Aihe opinnäytetyöhön SomeBody® –menetelmästä tuli alkuvuodesta 2016, jolloin hanke haki opiskelijoita mukaan kouluttaakseen heistä ohjaajia. SomeBody® –toimintamalli on Satakunnan ammattikorkeakoulun kehittämä menetelmä, joka edistää tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehotietoisuutta hyväksi käyttäen. Ohjatuissa toiminnoissa tarkastellaan omaa kehoa, ajatuksia ja tunteita (Vaininen & Keckman 2016, 9)

Opinnäyteyö toteutettiin osana SomeBody® –hanketta, joka on Terveyden ja hyvinvointilaitoksen rahoittama ja hyväksymä. SomeBody® –hankkeen tavoite on tuottaa menetelmä, jonka avulla voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen sekä saada ohjaustyön työväline ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatustyössä. Hankkeen pilottiryhmiä on ohjattu useissa eri toimintaympäristöissä esim. yläkouluissa, ammattikouluissa ja lastensuojelulaitoksessa lasten ja nuorten kanssa, mutta toistaiseksi ei kuitenkaan erityislasten parissa. Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua SomeBody® –opintojaksoon ja tätä kautta saada valmiudet hyödyntää tulevaisuudessa menetelmää asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä välineitä kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämiseen eri ohjaustilanteissa. (Vaininen & Keckman 2016, 10–12, 94)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina Olavin koulussa neljän erityislapsen pienryhmässä soveltaen SomeBody® –menetelmän harjoitteita. Ryhmän toteutus oli haasteellinen, koska ohjattavina olleiden erityislasten kehitysvammat olivat eriasteisia. Huolellisesta suunnittelusta ja valmistelusta huolimatta toimintakerrat eivät aina sujuneet suunnitellusti.

Tarkoituksena opinnäytetyössä on selvittää, miten SomeBody® –menetelmää voitaisiin hyödyntää erityislasten ryhmässä. Toiminta tapahtuu erityislasten koulussa neljän lapsen pienryhmässä. Tavoitteena on edistää erityislasten vuorovaikutuksellisia taitoja ja itseilmaisua sekä pienryhmän avulla saada työkaluja erityislasten kanssa

työskenteleville Somebody® –menetelmästä. Yksi tärkeä tavoite hankkeelle on arvioida sovellettujen mittareiden ja harjoitteiden toimivuutta.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

Opinnäytetyön aihe liittyy Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitettyyn Somebody® -menetelmään, mutta on myös oman osaamisen kehittämisen kannalta merkittävä. Opinnäytetyön tekeminen tukee kokonaisvaltaisesti ammatillista kehittymistä kohti hoitotyön asiantuntijuutta. Opinnäytetyö toteutetaan parityönä, jossa opittuja tietoja ja taitoja pääsi soveltamaan järjestetyssä erityislasten ryhmätoiminnassa. Opinnäytetyössä korostuu Somebody® -menetelmän osaaminen sekä ohjaus- ja päätöksenteko-osaaminen, joiden hallitseminen on hoitotyössä tärkeää. Projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa oppii tarkastelemaan kriittisesti omaa työtään ja toimintaansa. Tiivistetyn tutkimustiedon, hoitosuosituksen ja hyvien käytäntöjen etsiminen ja hyödyntäminen hoitotyön päätöksenteossa on keskeistä näyttöön perustuvan hoitotyön osaamisessa. Toiminnallisen projektin toteuttaminen antaa valmiuksia osallistua tulevaisuudessa työelämän kehittämisprojekteihin. Kriittisen informaatiolukutaidon kehittyminen myös edesauttaa näyttöön perustuvan hoitotyön toteuttamisessa (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017).

2.1 Kirjallisuushaku

Opinnäytetyö keskittyy Somebody® -menetelmän soveltamiseen erityislasten parissa. Tutkimuskohteena on neljän erityislapsen pienryhmä, joilla kaikilla on neurologisia ongelmia ja psykosiaalisen toimintakyvyn laskua. Kirjallisuushaun asiasanoiksi valikoituivat Somebody®, neurologinen kehitys, psykososiaalinen toimintakyky ja erityislapsi sekä erityiskoulu. Kirjallisuushaku toteutettiin kotimaisista tietokannoista, hakusanoina käytettiin asiasanoja, jotka yhdistettiin OR-operaattorilla. Tuloksia löytyi kahdesta tietokannasta yhteensä 1457 kappaletta, joista valittiin yksi teos ja kolme opinnäytetyötä (liite 1) otsikon perusteella tai niiden piti liittyä opinnäytetyön aiheeseen sekä olla suomenkielisiä. Valintakriteereinä oli myös julkaisujen luettavuus sekä julkaisuajankohta, joka tuli olla alle viisi vuotta (Taulukko 1).

Valittu teos on Somebody® -toimintamallin kehittäneiden Vainisen ja Kekcmanin kirjoittama Somebody® Lukkojen avaajana. Teoksessa tarkastellaan menetelmän

toimivuutta, toimintamallia ja siinä on mukana eri tekijöiden opinnäytetöitä sekä kokemuksia. Teos toimi opinnäytetyössä menetelmän lähdemateriaalina monessa kohdassa. Opinnäytetöitä mukana oli kolme, joissa jokaisessa käsiteltiin sosiaalisiiin taitoihin, kehoon ja vuorovaikutukseen vaikuttavia menetelmiä ryhmässä tai niiden käyttöä haasteellisten lasten arjessa kuntouttavassa mielessä.

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusanat, hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Samk Finna	Tarkennettu haku: SomeBody OR erityislapsi OR neurologinen kehitys OR psykososiaalinen toimintakyky Aikaväli 2011-2016	1452	3
Theseus	SomeBody OR erityislapsi OR neurologinen kehitys OR psykososiaalinen toimintakyky Aikaväli: 2011-2016	5	1

2.2 Lapsen neurologinen kehitys

Lapsen neurologinen kehitys tarkoittaa asioita, jotka vaikuttavat oppimiseen ja jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen. Neurologisella arvioinnilla pyritään saamaan tietoa hermoston toiminnasta ja arvioimaan kykyjä toimia sekä selviytyä arjen askareissa (Ahonen, Korhonen, Riita, Korkman & Lyytinen 2003, 12 –13).

Lasten neurologinen kehitys on aina etenevä. Se käsittää liikkeiden ja liikunnan, tasapainon, hienomotoriikan ja koordinaation, puheen ja muun viestinnän, älyllisen,

emotionaalisen ja sosiaalisen sekä aistinten kehityksen. Toiminnallista poikkeavuutta voi ilmetä aivoissa, selkäytimessä, ääreishermostossa, autonomisessa hermostossa tai lihaksissa (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko & Rantala 2004. 14 –16). Lasten neurologista kehitystä seurataan häiriöiden ja poikkeavuuksien löytämiseksi, jolloin niiden hoito ja tukeminen voidaan aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Pihko, Haataja & Rantala 2014. 21 –30).

Neurologisia häiriöitä voivat olla hienomotoriikan vaikeudet esimerkiksi sorminäppäryydessä, karkeamotoriikan vaikeudet esim. tasapainossa tai aistivammaisuus. Siihen kuulu myös kohtaukselliset häiriöt esim. epilepsia, sekä puheen ja vuorovaikutuksen ongelmat, että tunne-elämän häiriöt (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko & Rantala 2004. 14–16. Pihko, ym. 2014. 46 –95)

Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee kehitysvammaisuuden älykkyydosamäärän ja älykkyyksiään perusteella neljään älyllisen vaikeuden asteeseen seuraavasti alla olevan taulukon mukaan (Kristiinan kaupungin www-sivu 2017).

Taulukko 2. WHO:n luokitus kehitysvammaisuuden asteista.

Kehitysvammaisuuden aste	Älykkyydosamäärä	Älykkyyssikä
Lievästi kehitysvammaiset	50 –67	Älykkyyssikä alle 12 vuotta
Keskitasoisesti kehitysvammaiset	36 –51	Älykkyyssikä 6 – alle 9 vuotta
Vaikeasti kehitysvammaiset	20 –35	Älykkyyssikä alle 3 – alle 6
Syvästi kehitysvammaiset	< 20	Älykkyyssikä alle 3
Määrittelemätön kehitysvammaisuus		

2.3 Kehitysvamma

Vamma tarkoittaa fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka pitkäaikaisesti tai pysyvästi rajoittaa suorituskykyä. Vamma ei ole sairaus, mutta sairaus voi vaurioittaa jonkin elimen pysyvästi ja seurauksena on vamma. Sana vammaisen tarkoittaa yksilöä, joka on synnynnäisen tai muun sairauden/häiriön vuoksi kokonaan tai osittain kykenemätön huolehtimaan normaalin elämään liittyvistä tarpeista. Vamman diagnoosin oikeellisuus varmistetaan moniammatillisessa työryhmässä esim. lastenlääkäri, lastenneurologi, psykologi, puheterapeutti ja toimintaterapeutti ja annetaan vasta perustellisten tutkimusten jälkeen (Vilen, Vilhunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 313).

Kehitysvamma on ymmärtämys- ja käsityskyvyn alueella, mikä vaikeuttaa asioiden oppimista ja käsitteellistä ajattelua. Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan oire tai oirekokonaisuus. Suomessa on edelleen voimassa 1978 julkaistu erityisvammalaki, jossa erityisvammaiseksi määritellään henkilö jonka älykkyydosamäärä jää alle 70% ja älyllisen vajavuuden aiheuttamia rajoitteita on vähintään kahdella alueella (Hämeenlinnan kehitysvammaisten tuki ry:n www-sivu 2017) . Suomessa kehitysvammaisuuden alkamiselle ei ole laissa asetettu tarkkaa yläikärajaa. 18 vuoden ikää pidetään kuitenkin älyllisen suorituskyvyn heikentymisen kannalta rajana ja sen jälkeen tapahtuvasta muutoksesta puhutaan dementiana (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16 –17).

Suomessa kehitysvamman käsite on vakiintunut tarkoittamaan älyllistä kehitysvammaa. Vammaisryhmänä se on suurin; tarkkaa lukumäärää ei kuitenkaan ole tiedossa. Suomalaistutkimus on osoittanut tiedossa olevien rekisterien mukaan, että väestösämme kehitysvammaisia miehiä on enemmän kuin naisia. Kehitysvamman vaikeusasteen kasvaessa lisääntyvät yleensä liitännäisongelmien ja terveysongelmien määrä. Köyhyys ja siihen liittyvät tekijät ovat merkittävin kehitysvammaisuuden aiheuttaja maailmanlaajuisesti. Länsimaissa 25% arvioidaan johtuvan perimästä, monitekijöitä on 25%, vahingoittavien tapahtumien jälkitiloja on 25% ja 25%:ssa syy jää epäselväksi tutkimuksista huolimatta (Arvio & Aaltonen 2011,12 -16, 40 -41).

Kehitysvammaisilla on vaikeuksia hahmottaa abstrakteja asioita sekä heille on usein vaikeaa mm. syy-seurausuhteen ymmärtäminen ja ajan hahmottaminen. Usein havai-

taan myös yliherkkyyksiä joillekin asioille kuten äänet, hajut tai valo. Kehitysviivästymän lapsi voi saavuttaa kasvaessaan, mutta kehitysvammaisuus on pysyvä kehitykseen liittyvä oireyhtymä. Selvät rakenteelliset poikkeavuudet todetaan yleensä jo syntymähetkellä esim. Downin syndrooma. Mitä vaikeampi älyllinen kehitysvamma on sitä varhaisemmassa vaiheessa ne pystytään havaitsemaan. Varhainen tunnistaminen auttaa suunnittelemaan pitkälle aikavälille perheen tukimuotoja. Parannusmenetelmää ei ole, mutta moniammatillisen kuntoutuksen kautta voidaan parantaa kehitysvammaisen toimintakykyä arjessa (Vilén ym. 2006, 314–315). Mieluiten kehitysvammaisuus nyky-yhteiskunnassa määritellään toiminnallisuuden kautta. Määrittelyssä ei tulisi miettiä mitä kehitysvammaisen henkilö ei osaa, vaan mitä hän osaa ja mihin hän tarvitsee tukea tai palveluja (Vernerin www-sivut 2017).

2.4 Älyllinen kehitysvamma

Maailman terveysjärjestön mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen. Standardoitujen psykologisten testien avulla arvioidaan henkistä suorituskykyä ja sen puutteita. WHO:n tautiluokitus on maailmalla eniten käytetty ja sen mukaan älyllinen kehitysvamma on niillä kenen älykkyydosamäärä on pienempi kuin 70. Älylliseen kehitysvammaisuuteen liittyy usein myös muita kehityshäiriöitä esim. lisäsairaudet, kuten aisti-, puhe- ja liikuntavammat, epilepsia, autismi, mielenterveyshäiriöt ja haastava käyttäytyminen. Älyllisen kehitysvammaisuuden merkittävin ryhmä on Downin syndrooma ja liitännäisvamma epilepsia (Sillanpää ym. 2004, 18, 179). Älyllisen kehitysvammaisuuden aste tulee selvittää, jotta saadaan oikein kohdistettua tukea. Yksilön toimintakyky ilmenee älyllisten toimintojen ja niiden rajausten kautta, mutta myös vuorovaikutus, elinympäristö sekä muut ominaisuudet vaikuttavat siihen (Kas-ki ym. 2012, 15 –19, 25).

2.4.1 Lievä älyllinen kehitysvammaisuus

Maailman terveysjärjestön mukaan lievän kehitysvamman älykkyydosamäärä on 50 –69, joka tarkoittaa älykkyyssikänä 9 –11 vuotta. Lievä älyllinen kehitysvamma tarkoittaa oppimisvaikeuksia koulussa. Lapsi tarvitsee usein erityisopetusta mutta saat-

taa kyetä opiskelemaan normaalissa luokassa tukitoimenpiteiden avulla. Henkilökoh-
taisissa toimissa he ovat yleensä omatoimisia ja pystyvät aikuisena useimmiten asu-
maan itsenäisesti ja pärjäävät sosiaalisissa suhteissa. Työssä lievästi kehitysvammai-
nen useimmiten tarvitsee kuitenkin jonkinlaista opastusta ja valvontaa ja käyvät siksi
tuetussa tai suojatyössä (Kaski ym. 2012, 18 –19).

Lievästi kehitysvammaiseksi diagnosoitu lapsi ymmärtää hyvin erilaisuutensa, joten
itsetunnon tukeminen on erityisen tärkeää. Lievästi kehitysvammasta huolimatta yk-
silöt ovat melko itsenäisiä useimmilla osa-alueilla, mutta tarvitsevat usein tukea asi-
oiden hoitamisessa ja palveluiden hakemisessa esim. rahankäyttötaidoissa. Diag-
nosoimatta kehitysiässä tai kouluiän jälkeen jäänyt lievä älyllinen kehitysvamma
saattaa myöhemmin olla psyykkisen sairastumisen tai psykososiaalisten vaikeuksien
taustalla (Arvo & Aaltonen 2011, 22).

2.4.2 Keskiasteinen kehitysvammaisuus

Keskivaikean kehitysvamman älykkyysosamäärä on Maailman terveysjärjestön mu-
kaan 35 -49, joka älykkyysiässä tarkoittaa 6 –8 vuotta. Keskiasteinen älyllinen kehi-
tysvamma aiheuttaa lapselle jo merkittäviä viiveitä kehitykseen (Kaski ym. 2012, 19
–20). Osa keskivaikeasti kehitysvammaisista ei opi ikinä kirjoittamaan ja lukemaan
sekä puheen ymmärtämisessä ja tuottamisessa on vaikeutta (Vilén ym. 2006, 314).
Yksilöt pystyvät kasvaessaan saavuttamaan jonkinasteisen riippumattomuuden
omassa hoidossaan ja riittävän kommunikointikyvyn, mutta lapsena tarvitsevat eri-
tyisopetuksen. Aikuisena keskivaikeasti kehitysvammaisen tarvitsee tukea elääkseen
ja työskennelläkseen. Osa pystyy osallistumaan ohjattuun ja rajattuun työhön sekä
kulkemaan työpaikalleen itsenäisesti (Kaski ym. 2012, 19 –20).

2.4.3 Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus

Vaikean älyllisen kehitysvammaisuuden älykkyysosamäärä on 20–34, joka tarkoittaa
älykkyysikänsä 3–5 vuotta Maailman terveysjärjestön mukaan. Se aiheuttaa yksilölle
jatkuvan tuen ja ohjauksen tarpeen. Vaikeasti kehitysvammaisen on täysin riippuvai-
nen muista ihmisistä, mutta kuntoutuksen avulla saattaa oppia suoriutumaan itsenäi-

sesti päivittäisissä toimissaan. Kommunikoinnissa vaikeasti kehitysvammaisen kanssa tarvitaan enemmän eleitä, ilmeitä, kuvia ja viittomia (Kaski ym. 2012, 20, Vilén ym. 2006, 313–315).

2.4.4 Syvä älyllinen kehitysvammaisuus

Maailman terveysjärjestön mukaan syvä älyllisen kehitysvammaisuuden älykkyysosamäärä jää alle 20, joka vastaa Älykkyysissä 0–2 vuotta. Tällöin yksilöllä ilmenee vakavia puutteita kommunikaatiossa ja ainoina ilmaisukeinoina on katse, keho, eleet ja ilmeet. Hänellä on myös puutteita kyvyssä hallita suolen ja rakon toimintaa. Syvä älyllinen kehitysvamma aiheuttaa yksilölle täyden riippuvuuden muista ja ympärivuorokautisen valvonnan sekä hoidon tarpeen. Opettamisessa syvän älyllisen kehitysvammaisen kanssa tähdätään perusvalmiuksien kehittymiseen, jolloin hän saattaa joissakin päivittäisissä toiminnoissa kuten syömisessä tulla omatoimiseksi. (Kaski ym. 2012, 21).

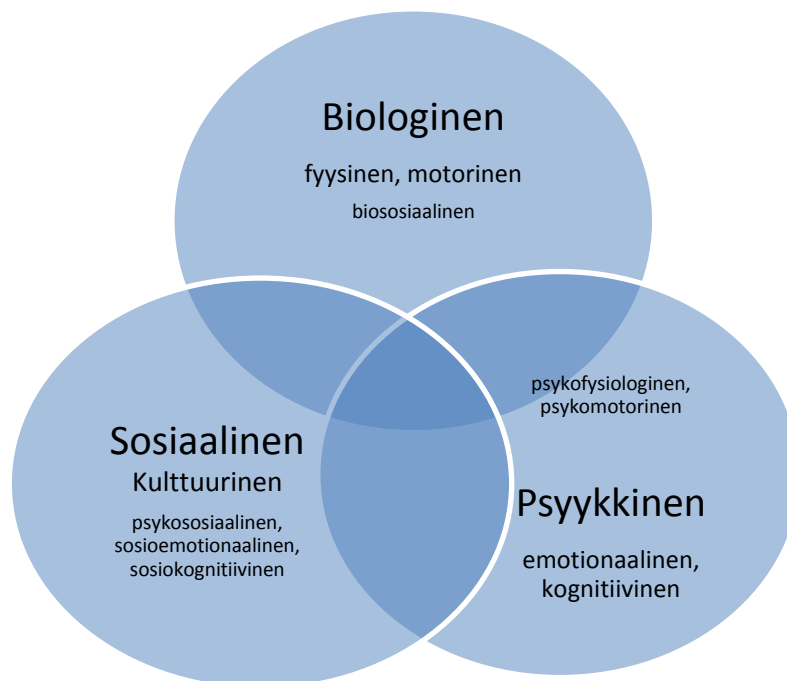
, kuulovamma tai muut syyt. Erityisopetus voidaan järjestää joko kokonaan yleisopetuksen ryhmässä, osittain yleisopetuksen puolella tai kokonaan erityisryhmässä tai erityisluokassa. Erityisopetus voi olla osa-aikaista tai kokoaikaista (Tilastokeskuksen www-sivu 2017).

2.5 Psykososiaalinen toimintakyky

Psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä selviytyä itsenäisesti yhteiskunnassa. Yksilölliseen toimintakykyyn kuuluu monia osatekijöitä ja se koostuu monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta (THL www-sivut 2017). Toimintakyky määrittyy yksilön kulloisenkin toimintaympäristön, ulkopuolisten sekä yksilöllisten ominaisuuksien mukaan. Yksilön älylliset kyvyt, elämäntaitot, terveys, osallisuus, vuorovaikutus, sosiaaliset roolit ja ympäristö määrittävät avun ja tuen tarpeen, joista koostuu ihmisen toimintakyky. (Seppälä & Sundin 2011, 5–7).

Psykososiaalinen kehitys vaikuttaa toimintakykyyn ja se on tunne-elämään, persoonallisuuteen ja vuorovaikutussuhteisiin liittyvä kehityksellinen ilmiö. Ihmisen toiminnan eri puolista sekä kehityksen eri osa-alueista käytetään monia käsitteitä. Ihmi-

sen toiminnallisessa kokonaisuudessa on kolme toisiinsa vaikuttavaa puolta biologinen, psyykkinen ja sosiaalinen (Hoffman, Holm & Åhs 2016, 8–12). Näitä on merkattu alapuolella olevaan kuvaan (Kuvio1).



Kuvio 1. Psykososiaalisen toimintakyvyn käsitteistä koottu kuvio (Hoffman ym. 2016, 12).

2.5.1 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky kuvaa ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän selviää arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy elämänhallinta, mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi (THL www-sivut 2015). Psyykkinen tarkoittaa mielen toimintaa, joita ovat kognitiivinen toiminta, tunteet ja motivaatio. Tiedonkäsittelyn toiminta kuten ajattelu, tarkkaavaisuus, oppiminen, muisti, kieli ja ongelmanratkaisut tarkoittavat kognitiivista toimintaa. Emootio eli tunteet kuten ilo, suru ja viha ovat lyhytkestoisia yksilöllisiä ja niihin liittyy kehon reaktio. Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja on motiivien muodostama tila. Motiivi on toiminnan syy, joita voivat olla esim. tarpeet ja halut. Motivaatio syntyy vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa (Degerman & Holm 2016, 8–9).

Minuuden kehitys on osa psykososiaalista kehitystä. Minuus on tietoisuus ja käsitys omasta itsestä. Minuus sisältää kokemuksen itsestään sekä tuntemuksesta omana yksilönä ja ymmärryksestä siitä kuka itse olen eli minäkäsitys. Minäkäsityksen hahmotus alkaa yleensä alle 18 kuukauden ikäisenä. Se avartuu ja kehittyy lapsen kasvaessa ja vasta myöhempien ikävaiheiden aikana ihminen oppii tarkastelemaan itseään esim. arvojen, motiivien ja tunteiden kautta. Vuorovaikutuksessa toisiinsa ovat fyysinen, motorinen, kognitiivinen ja psykososiaalinen kehitys. Ne tukevat lapsen itsenäistymisen prosessia. Minäkäsitys siis muovautuu koko elämän ajan ympäristön ja kokemusten kautta (Hoffman ym. 2016, 82 –85, 103 –104).

2.5.2 Fyysinen toimintakyky

Biologinen toiminta pitää sisällään fyysiseen kehitykseen, geeniperimään, aivo- ja hormonitoimintaa liittyvän kokonaisuuden. Fyysisellä toimintakyvyllä taas tarkoitetaan yksilön fyysisiä edellytyksiä selviytyä tehtävistä, jotka hänelle ovat tärkeitä sekä hallita tunteidensa säätelyä. Fyysisyys ilmenee yksilössä kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Tämän toimintakyvyn kannalta tärkeitä ovat elimistön fysiologiset ominaisuudet kuten lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon asento sekä liikkeiden hallinta ja näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Fyysisen toimintakyvyn alueeseen kuuluvat myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo. (Degerman & Holm 2016, 8–9, THL www-sivu 2015).

2.5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Ihmisen sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön sosiaalisesta verkostosta, ympäristöstä, yhteisöstä ja yhteiskunnan välisestä vuorovaikutuksesta (THL www-sivut 2015). Se sisältää siis kaksi ulottuvuutta: vuorovaikutuksen ja aktiivisen toimijan yhteisössä sekä yhteiskunnassa. Sosiaalinen puoli vaikuttaa ihmisen tapaan ajatella, toimia ja kokea eli käyttäytymiseen. Yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat kulttuuri ja ympäristö. Kulttuuriin sisältyvät uskomukset, arvot, käyttäytymistavat ja elämänmuodot. Yksilö ei usein huomaa oman kulttuurinsa erilaisuutta ennen kuin kohtaa muista kulttuureista tulevia (Degerman & Holm 2016, 8–9, 84–85).

2.5.4 Toimintakyvyn ICF –luokitus

ICF on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus. Se kuvaa miten sairauden tai vamman vaikutukset näkyvät ihmisen elämässä. ICF koostuu sekä terveydentilasta, että yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. ICF määrittelee toimintakyvyn ja toimintarajoitteet moniulotteisena, vuorovaikutuksellisenä ja dynaamisena tilana. ICF:n kautta on mahdollista kuvata toimintakykyä kokonaisvaltaisena ilmiönä.

Vammaissopimuksen ja ICF:n keskeisenä ajatuksena on paljon samaa. ICF:n tavoite on yksilön toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaaminen niin, että siinä tulee näkyväksi miten vammat tai sairauden vaikutukset tulevat esiin yksilön elämässä ja ovat esteenä osallistumiselle. Toimintakyvyn kuvaamisessa ICF edustaa biopsykososiaalista kokonaisvaltaista näkökulmaa. Suppeampi tapa on biolääketieteellinen malli, jossa yksilön toimintarajoitteisiin vaikutetaan hoitamalla sairautta tai vammaa (THL [www-sivu 2015](#)).

2.6 Erityiskoulu

Erityiskoulusta ja erityisopetuksesta säädetään mm. seuraavissa laeissa perusopetuslaki (628/1998), perusopetusasetus (852/1998). Erityisestä tuesta ja opetuksesta tehdään aina erillinen kirjallinen erityistä tukea antamisen päätös. Ennen päätöstä pitää oppilaasta tehdä pedagoginen arvio ja selvitys. Arviosta löytyvät perustiedot, yhteistyö ja vastuut, jotka on kuvattu yhdessä oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa. Siinä tulee myös näkyä oppilaan oppimisen ja koulunkäynnin kokonaistilanne kuten tuki ja tukimuodot. Oppilaan opetuksen etenemisestä ammattihenkilöt antavat selvityksen. Sen tulee sisältää oppimisen etenemisen kokonaisvaltaisen kuvauksen, tukimuotojen vaikutuksen ja oppilaan erityistarpeet (Opetushallituksen [www-sivut 2016](#)). Useimmiten päätöksen tekee sivistystoimenjohtaja tai koulun rehtori. Kun päätös on tehty, laaditaan virallisesti oppilaalle henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma eli HOJKS. Siinä määritellään oppilaan tarvitsema tuki ja asetetaan oppimiselle tavoitteet. Oppivelvollisuutta voidaan tarpeen tullen myös pidentää ja op-piainemääriä yksilöllistää (Tilastokeskuksen [www-sivu 2017](#)).

Erityisopetuksen perusteita: vaikea kehitysviivästymä, lievä kehitysviivästymä, erias-
teinen aivotoiminnan häiriö, liikuntavamma tai vastaava, tunne-elämän häiriö tai so-
siaalinen sopeutumattomuus, autismiin tai aspergerin oireyhtymään liittyvät oppi-
misvaikeudet, kielen kehityksen häiriöistä johtuvat oppimisen vaikeudet, näkövam-
ma

2.7 SomeBody®

Opinnäytetyömme tilaajana toimi SomeBody® –hanke. SomeBody® on Satakunnan
ammattikorkeakoulussa kehitetty menetelmä, jossa yhdistyy psykofyysinen fysio-
terapia sekä psykososiaalinen sosiaalityö. SomeBody® -menetelmä on THL:n rahoit-
tama ja hyväksymä hanke. Menetelmässä käsitellään kehotietoisuutta ja tietoisuustai-
toja teoreettisesta näkökulmasta sekä vuorovaikutustaitoja ja tunnetaitoja kehitetään
liikettä hyväksikäyttäen. Menetelmällä pyritään tarkastelemaan kehon ja mielen yh-
teyttä. Pääsääntöisesti toiminta toteutetaan pienryhmissä. Harjoitteet pyritään teke-
mään hyväksyvässä ilmapiirissä. Tärkeää on purkaa tehdyt harjoitteet dialogisessa
vuorovaikutuksessa. Menetelmä sopii käytettäväksi ennaltaehkäisevässä ja kuntout-
tavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden työssä (Vaininen & Keckman, 2016 7–9)

SomeBody® –toimintamallin keskeisenä tavoitteena on kehittää työväline, joka aut-
taa ohjattavaa tunnistamaan ajatusten ja tunteiden vaikutusta omassa kehossa ja sen
liikkeissä. Tätä kautta vahvistuu ohjattavan kyky toimia arjessa ja sosiaalisessa kans-
sakäymisessä. Menetelmän tarkoituksena on toimia apuna alan ammattilaisille ja alan
opiskelijoille ohjaustyössä sekä auttaa ohjattavia tunnistamaan oman kehonsa rea-
gointi erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. SomeBody® –menetelmän kehittämi-
sen tärkeänä lähtökohtana on pidetty eri näkökulmien yhdistämistä uudella luovalla
tavalla. Siinä on yhdistetty kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreetti-
sia näkökulmia. Tätä kautta menetelmälle on muodostunut seitsemän pääteemaa 1.
Kehonkuva ja kehotietoisuus, 2. Hengitys, 3. Tunteet, 4. Kosketus, 5. Rentoutus, 6.
Vuorovaikutus, 7. Minäkäsityksen eri osa-alueet: sosiaalinen-, emotionaalinen-, aka-
teeminen- ja fyysinen minäkäsitys. (Vaininen & Keckman 2016, 7–9).

SomeBody® –menetelmän toimintamallissa huomioidaan enemmän yksilön suhdetta ympärillä oleviin muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Toimintamallissa tietoisuustaitojen tarkastelu sosiaalisen toimintakyvyn ja sosiaalisten roolien kautta laajentaa yksilökeskeistä lähtökohtaa ja auttaa ohjattavan toimintakyvyn ohjaamisessa. SomeBody® –toimintamalli toteutetaan yleensä 4–8 hengen pienryhmissä. Pienryhmä koostuu 8–10 kertaa ryhmävetäjien ohjauksessa. Toiminta pyritään toteuttamaan turvallisesti ja luottamuksellisesti. Pienryhmissä tehdään keskustelujen lisäksi konkreettisia kehollisia harjoitteita. Aluksi selvitetään jokaisen lähtötilanne kehotietoisuuden osalta SomeBody® -mittarin avulla. Tämän pohjalta asetetaan ryhmän tavoitteet ja suunnitellaan ryhmäkerroille pääteemat, joiden ympärille harjoitteet ja toiminta rakentuvat. Rentoutuminen, tunteet ja hengitys käsitellään pääsääntöisesti joka kerralla. Harjoitteet tulee soveltaa kohderyhmälle sopiviksi (Vaininen & Keckman 2016, 9–10)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoitus on selvittää, miten SomeBody® –menetelmää voidaan hyödyntää erityislasten ryhmässä. Toiminnallinen toteutus tapahtuu erityislasten koulussa neljän lapsen pienryhmässä keväällä 2017.

Projektin tavoitteet:

1. Edistää erityislasten vuorovaikutuksellisia taitoja ja itseilmaisua
2. Tuottaa työvälineitä erityislasten kanssa työskenteleville SomeBody® –menetelmästä
3. Arvioida sovellettujen SomeBody® –mittareiden ja harjoitteiden toimivuutta
4. Edistää omaa ammatillista toimintaa moniammatillisessa työryhmässä ja auttaa ymmärtämään paremmin erityislapsen kehitystä ja toimintakykyä

4 OPPINNÄYTETYÖPROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Projektin suunnittelu

Projekti on tavoitteiltaan selkeästi määritelty sekä aikataulutettu kokonaisuus. Sen toteuttaa tiimi, jolle on etukäteen määritelty resurssit sekä tavoitteet ja niiden saavuttamisen jälkeen se loppuu. Projekti voi myös käynnistyä asiakkaan tilauksesta, jolloin projektille määritellään tavoitteet. (Pelin 2009, 87; Silfverberg 2007, 21). Projektilla tulee olla aina kohderyhmä, jolle se toteutetaan sekä projektin suunnittelussa tulisi miettiä, miten projektissa vastataan kohderyhmän tarpeisiin (Silfverberg 2007, 24). Koska projektit ovat luonteeltaan erilaisia, painottuvat henkilöresursoinnissa eri asiat (Pelin 2009, 67). Projektista tulee pitää projektipäiväkirjaa, johon kirjataan ylös mitä on tehty, milloin tehtiin, kuka teki ja paljonko aikaa on käytetty (Pelin 2009, 87).

Hyvästä projektisuunnitelmasta pitää tilaajalle ja projektiryhmälle käydä ilmi, miten tavoitteet vastaavat tarpeeseen (Mäntyneva 2016). Projektin suunnitteluvaiheessa tulisi keskittyä sekä tavoitteiden täyttymiseen ja tavoitellun lopputuloksen saavuttamiseen. Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeää mitoittaa resurssien riittävyys loppuun asti. Projektin suunnittelun keskeiset tehtävät ovat ideointi, alustavien tavoitteiden ja päämäärän suunnittelu, projektin tehtävien ja työnjaon suunnittelu, projektin kokoonpanon suunnittelu, alustava projektisuunnitelman teko, projektisuunnitelman teko lopulliseen muotoonsa ja mahdollisten rahoitusten haku. Jotta projekti voidaan käynnistää, sen edellytyksenä on muutostarpeeseen oleva tilaus. Tilauksen tulee olla tiedossa oleva ja hyväksytty. Jos projektilla ei ole selkeää tavoitetta, on se oikeastaan turhaa. Projektisuunnitelma on siis yksi olennainen ja tärkein osa projektia - siinä projektin toteutus konkretisoituu (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 81–85).

Oppinnäytetyö käynnistyi syyskuussa 2016. Siihen mennessä oli käytynä Somebody® opintojakso, jossa tarve tilaukselle tuli ilmi. Erityislasten pienryhmälle ei Somebody® toimintamallia vielä ollut kokeiltu ja näin projekti käynnistyi. Kohderyhmäksi valikoitui Olavin erityiskoulun neljä oppilasta yhteistyössä koulun rehtorin kanssa.

Ryhmään valikoitujen lasten koteihin lähetettiin kirje helmikuussa, jossa oli esiteltyä Somebody® –menetelmä. Mukana oli myös lupalomake lapsen osallistumisesta pienryhmään ja luvasta saada tutustua lasten henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan eli HOJKS:iin (liite2).

Projektin ryhmäkertojen suunnittelussa otettiin huomioon lasten ikätaso, sairauden diagnoosi ja toimintaympäristö sekä toteutustapa. Helmikuun loppuun mennessä yhteistyötaholle annettiin suunnitelma, mitä teemoja ja harjoitteita ryhmäkerroille ajateltiin (liitteet 7–13). Ryhmäkertojen pituudeksi sovittiin alkuun 60 minuuttia, mutta aikaa voitaisiin tarvittaessa pidentää tai lyhentää lasten jaksamisen mukaan. Ryhmäkerrat suunniteltiin pidettäväksi heti lasten koulupäivän jälkeen klo 13.30–14.30 koulun luokkatiloissa. Kertoja suunniteltiin alustavasti pidettävän kahdeksan, maaliskuun ja huhtikuun aikana vuonna 2017. Tärkeitä yhteistyökumppaneita koko projektin aikana on erityiskoulun rehtori, opettajat ja kuraattori, jotka auttavat tarvittaessa sekä työn tilaaja.

Somebody® –toiminnan arviointimenetelmänä käytetään Vainisen ja Keckmanin tuottamaa Somebody® –mittari2, jota on sovellettu kohderyhmälle sopivammaksi (Liite 4) ennen ensimmäistä kertaa ja viimeisen kerran jälkeen. Somebody® –mittari2 kysymyksiä on muotoiltu hieman uudestaan ja ne arvioidaan asteikolla 1–10. Kysymyksissä käsitellään omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista, vuorovaikutus-taitojen ja ryhmätoimintataitojen tunnistamista sekä kehollisuuden tunnistamista ja hallitsemista. Somebody® -mittari2 toimitetaan koululle noin kolme viikkoa ennen ensimmäistä ryhmäkertaa, jotta vanhemmat ehtivät kotona yhdessä lapsensa kanssa täyttämään sen ja toimittamaan koululle takaisin. Myös jokaisen lapsen luokanvalvoja saa saman mittarin, johon hän vastaa oman näkemyksensä lapsesta.

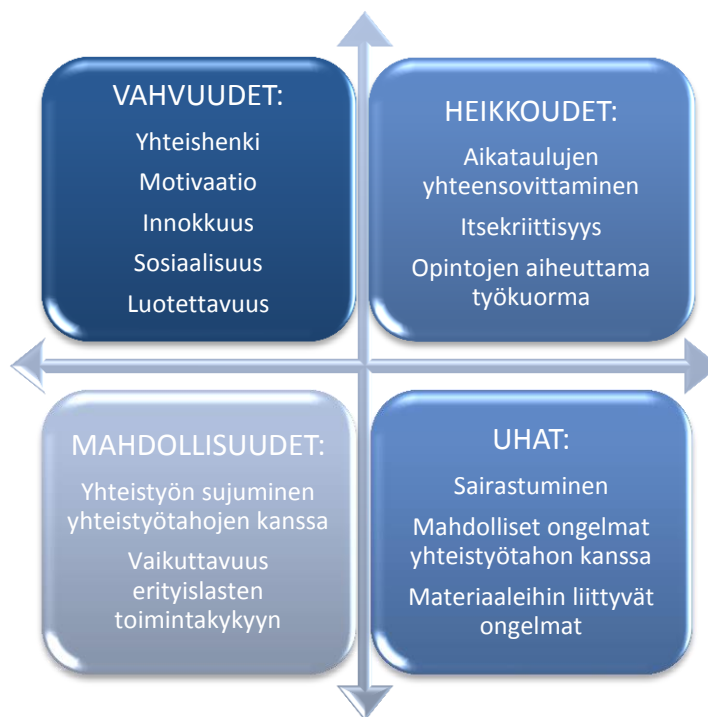
Yhdeksi arviointimenetelmäksi kehitetään tunnenaamamittari (Liite 5). Tunnenaamamittaria käytetään jokaisella seitsemällä kerralla. Mittariin merkataan oma fiilis ryhmätuokioiden alussa sekä lopussa. Tunnenaamamittarissa on kolme erilaista ja eriväristä hymynaamaa, joista on mahdollisuus valita omaa fiilistä lähinnä oleva tunnenaama. Sen tarkoituksena on selvittää ryhmäkertojen toimivuutta ja mielekkyyttä lasten näkökulmasta. Siihen merkataan jokaisen kerran jälkeen, mikä fiilis on ollut

aloittaessa ja mikä lopettaessa. Jokaiselta kerralta on oma fiilis-naamamittari. Näin pystytään arvioimaan harjoitteiden toimivuutta ja mielekkyyttä.

4.2 Projektin riskit

Projektisuunnitelmaan kuuluu aina mahdollisten riskien ja ongelmien selvitys. Tyyppilliset riskit liittyvät yleensä projektin organisointiin ja johtamiseen ja liian vähäiseen suunnitteluun. Suunnitellessa tulee jo miettiä miten ja missä projekti voi epäonnistua sekä miten se voitaisiin välttää. Hyvä riskien hallinta koostuu varhaisesta tunnistamisesta ja analysoinnista, korjaavista toimenpiteistä ja seurannasta. Soveltamiskelpoinen perusmenetelmä on SWOT -analyysi (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä, 2008, 85, 128– 129; Pelin 2009,129–130, 225). SWOT -analyysi on Albert Humphreyn kehittämä nelikenttämenetelmä, jonka avulla yritetään tunnistaa riskit ja niiden väliset yhteydet. Analyysia käytetään myös projektien arvioinnissa ja kehittämisessä (Suomen riskienhallintayhdistys ry:n www-sivut 2016).

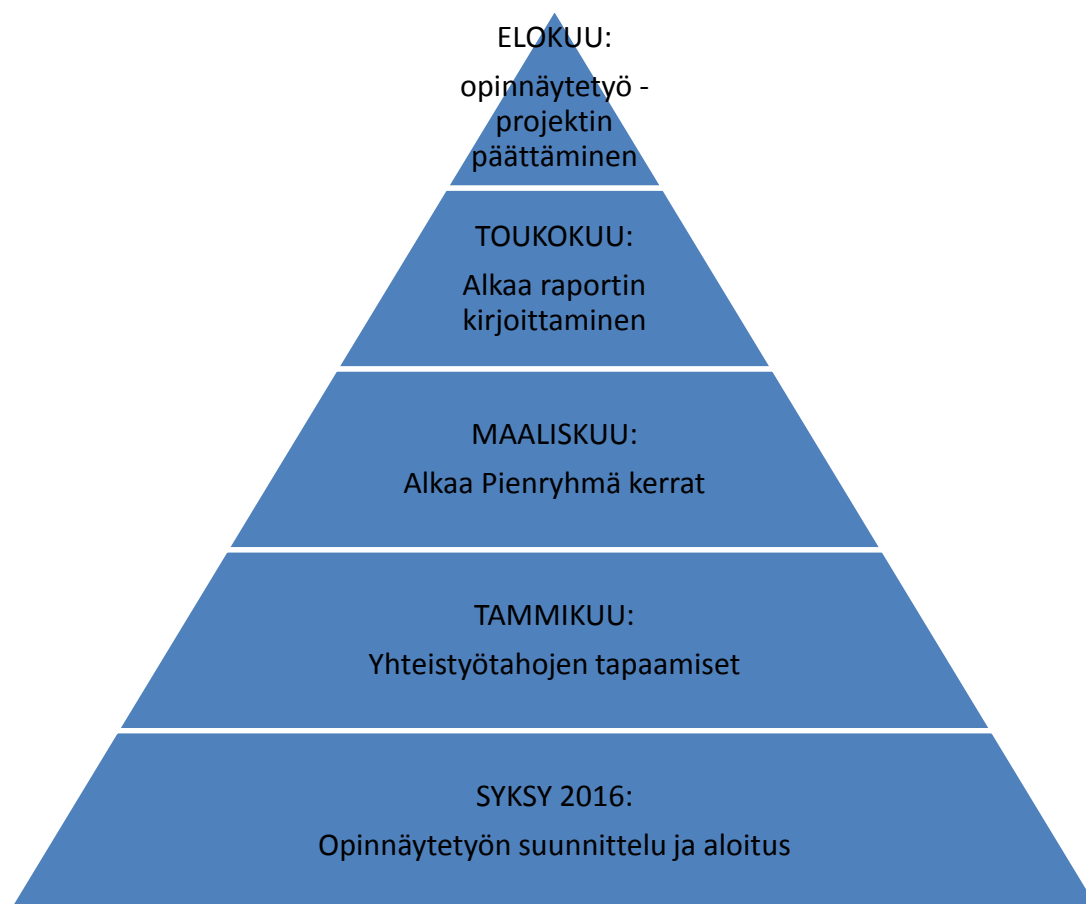
Tässä opinnäytetyössä riskeistä luotiin SWOT –analyysi (kuvio 2), johon kartoitettiin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Projektin tekijöiden vahvuuksiksi määritettiin hyvä yhteishenki, motivoituneisuus, innokkuus Somebody® –menetelmään sekä halu kokeilla Somebody® toiminnan soveltumista erityislasten kanssa, sosiaalisuus ja luotettavuus. Heikkouksiksi arvioitiin henkilökohtaisten aika- taulujen yhteensovittaminen, liiallinen itsekriittisyys tehtyä työtä kohtaan sekä päällekkäisten opintojen aiheuttama työkuorma. Toimiva yhteistyö erityiskoulun kanssa sekä mahdollisuus vaikuttaa erityislasten hyvinvointiin ja psykososiaaliseen toimintakykyyn merkattiin mahdollisuuksiksi. Toteutumista uhkaavia tekijöitä ajateltiin olevan projektin toteuttajien sairastumiset, yhteistyökumppanista johtuvat mahdolliset ongelmat tai projektissa tarvittavien materiaalien hankintaan liittyvät ongelmat.



Kuvio 2. SWOT analyysi opinnäytetyö -projektista

4.3 Projektin aikataulu

Opinnäytetyö -projekti toteutettiin aikataulun ja työnjaon mukaisesti. Lisäksi pidettiin projektipäiväkirjaa, johon kirjattiin ylös mitä on tehty, milloin tehtiin, kuka teki ja paljonko aikaa on käytetty. Projekti on aikataulutettu yhteistyötahojen määrittämän aikataulun mukaan (Kuvio 3). Projektin aikana käytettävät materiaalit pyritään lainaamaan SomeBody® -hankkeelta tai saamaan koululta lahjoituksena.



Kuvio 3. Aikataulukaaavio opinnäytetyöprojektistä

4.4 Kohderyhmän ja toimintaympäristön kuvaus

Kohderyhmänä opinnäytetyössä on neljä erityiskoulun oppilasta. Heistä jokaiselle on tehty henkilökohtainen HOJKS, josta selviää onko oppilaalla yksilöllistettyjä oppimääriä vai ei vai onko kyseessä toiminta -alueittain opiskeleva oppilas. Pienryhmämme oppilaiden taustalta löytyi lievä kehitysvamma ja keskivaikea kehitysvamma sekä liitännäissairauksia heillä oli jokaisella.

Toimintaympäristönä opinnäytetyössä oli Olavin koulu Ulvilassa. Olavin koulu on erityisopetuksen osaamiskeskus. Siellä oppilaat opiskelevat luokkamuotoisesti erityisopetuksessa omien tavoitteiden mukaisesti. Oppilaita joilla on oppimisvaikeuksia

tai ongelmia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa opiskelevat tarvittaessa pienopetusryhmissä (Olavin koulu 2017).

Erityisopetus Olavin koululla tapahtuu 1.luokalta 6.luokan loppuun. Kehitysvammaisia lapsia ja nuoria opetetaan myös 9.luokan loppuun yksilöllistämällä kaikki oppiaineet tai opiskelemalla toiminta-alueittain. Koulun sijainti Friitalan koulun vieressä mahdollistaa integroinnin yleisopetukseen, jos lapsella on siihen valmius. Olavin koulun tavoite on toimia lapsen ja nuoren parhaaksi yhteistyössä kodin kanssa. Arvoperustana koulussa on: toisen kunnioittaminen, onnistumisen elämykset ja oppilaan hyvinvoinnista huolehtiminen. Olavin koulun erityisopettajat antavat myös tarvittaessa laaja-alaista opetusta Ulvilan alueen muissa alakouluissa (Olavin koulu 2017).

4.5 Suunnitellut SomeBody® toimintakerrat

Sovelletun SomeBody® –mittari2:n perusteella pääteemat ryhmäkerroille ovat minäkuva, rentoutuminen, tunteet, vuorovaikutus, kehonkuva ja reviiiri. Tunteiden käsittely ja niiden ilmaiseminen sekä tunnistaminen omassa kehossa ovat myös joka kerralla mukana. Pääteemojen perusteella asetetaan toiminnan tavoitteet, jotka ovat selkeät ja arvioitavissa. Ryhmäkertojen ohjaamisesta vastaavat SomeBody® –koulutuksen saaneet ohjaajat, joiden tehtävänä on ohjata ja koordinoida ryhmän toimintaa sekä keskusteluita.

Arviointimenetelminä toimintakerroilla käytetään tunnenaamamittaria. Tunnenaamamittaria täytetään joka kerran alussa ja lopussa sekä rohkaistaan lasta ilmaisemaan tunteensa myös sanallisesti. Suunnitellut ryhmäkerrat sisältävät yhden harjoitteen valitusta pääteemasta. Kaikki harjoitteet tehdään ryhmissä tai pareittain, sekä sanallisen ja sanattoman viestinnän kautta. Ryhmäkerroilla pyritään toimivaan ryhmädynamiikkaan ja hyvään vuorovaikutukseen. Ryhmätoiminnasta huolimatta ryhmässä yksilöt tulisi kohdata yksi kerrallaan. Ryhmän vuorovaikutuksen mallina voidaan pitää kahden yksilön vuorovaikutusta. Ryhmädynamiikka toimii ryhmässä hyvän vuorovaikutuksen kautta. Hyvässä vuorovaikutuksessa yhdistyy sanallinen ja sanaton viesti, sekä kunnioitus muita ryhmäläisiä kohtaan. Kuuntelemisen taito on myös avain-

asemassa dialogisessa vuorovaikutuksessa. On tärkeää, että osataan kuunnella ja odottaa omaa vuoroa (Kaukkila & Lehtonen 2008, 31–32, 38).

Yhtenä arviointimenetelmänä SomeBody® tuokioissa käytetään myös havainnointia. Havainnointi, eli observointi, voidaan tehdä luonnollisessa tilanteessa. Se on yleensä strukturoitua eli suunniteltua. Käytämme myös lasten kanssa itsetarkkailua eli introspektio, joka on yksi havainnoinnin muoto. Havainnoinnissa seurataan toimintaa ja kerätään tietoa kyseisestä tapahtumasta/tilanteesta (opinto.net www-sivu 2002).

Minäkuva on yksilön käsitys itsestään. Se vastaa kysymykseen, millainen minä olen. Minäkuvassa on erilaisia puolia esim. älykkyys, ulkonäkö, sukupuoli ja toimintatapa jne. Ne eroavat sen mukaan millaisia ominaisuuksia ja piirteitä ihminen uskoo itsessään olevan (Oppimateriaalit www-sivu 2014). Yksilön kielteisen minäkäsityksen seurauksena hän voi suhtautua kielteisesti elämään ja varauksellisesti haasteisiin. Positiivinen minäkuva antaa yksilölle avaimet elää avoimesti ja rohkeasti (Vernerin www-sivut 2016). Minäkuva kehittyy yksilön koko elämän ja se muokkautuu vuorovaikutuksesta sosiaaliseen ympäristöön. Kehokuva taas on mielikuva omasta ruumista ja sen toiminnasta. Minäkäsityksessä itsetuntemus on tärkeää, koska silloin yksilö tunnistaa omat vahvuutensa, heikkoutensa ja kiinnostuksensa kohteet (Jämsän kaupungin www-sivut 2016).

Kehitysvammaisen minäkuva sekä kehokuva voivat muotoutua helposti negatiivisiksi. Sosiaalinen ympäristön kautta koetut huonot kokemukset ja omien taitojen rajoitteet saattavat vaikuttaa tähän. Myös omien rajallisten taitojen takia minäkäsityksen kehittyminen ja uusien taitojen oppiminen on rajallista (Vernerin www-sivut 2016). Ensimmäisellä SomeBody® -toiminta kerralla piirrämme oman kehokuvan paperille pareittain. Tätä piirrosta on tarkoitus käyttää hyödyksi kaikilla toimintakerroilla. Merkitsemme ryhmäkerroilla käytävät tunteet, luonteenpiirteet, fyysiset voimavarat piirroksiin, jotta lapsien on helpompi hahmottaa minäkäsitystään ja kehokuvaansa.

Henkilökohtaisella reviiirillä tarkoitetaan ihmistä ympäröivää aluetta, joka muodostuu ihmisen ja hänen ympäristönsä välille. Tämä alue on meillä jokaisella erikokoinen. Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja se, mitä ollaan tekemässä, vaikuttavat mukavuusetaisyyteen. (Herrala ym. 2008, 121–122.) Reviiri harjoitteeksi otetaan lähesty-

misharjoitus, jonka tarkoituksena on saada lapsi hahmottamaan omaa ja toisten revii-riä. Myös pallorentoutusharjoite kuuluu kosketus- ja reviiiriharjoitteeseen, jossa luonnollisesti on kuitenkin kyse rentoutumisen harjoittelusta. Rauhoittumine, rauhallinen kosketus ja hiljainen musiikki saavat elimistön erittämään oksitosiinia. Oksitosiini on kehon tärkeintä rauhoittumishormonia, joka tuottaa mielihyvää ja se edistää rentoutumiskokemusta. (Martin 2016, 99.)

SomeBody® ryhmäkertojen lopuksi harjoitteet puretaan dialogisessa vuorovaikutuksessa vastavuoroisesti. Ajatuksena on oppia käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteita. Dialogi eli vuoropuhelu kuuluu ryhmädynamiikkaan ja on ihmisarvoon perustuva tapa tehdä työtä. Dialogiseen kuunteluun liittyy erilaisten näkemysten ja ajatusten peilaaminen omiin ajatuksiin ja näkemyksiin. SomeBody® harjoitteissa haemme sillä yhteistoimintaa ja kommunikaatiotapaa, joka synnyttäisi ryhmässä uutta ymmärrystä. Dialogi on luova prosessi, jossa kyseenalaistetaan omia ajatusmalleja. Se onkin enemmän kuin pelkkä keskustelu ja vaatii sitoutumista ryhmään, sekä keskeistä luottamusta ryhmässä (Vernerin www-sivu 2016).

Tunnetaidot ovat osana kaikkia ryhmäkertoja. Kaikilla ihmisillä on paljon tunteita, mutta tunteiden säätelyn ongelmat johtuvat neuropsykologisista häiriöistä. Lapsille tunnekasvatus tapahtuu tunteista kertomalla; miksi ne tulevat, miltä ne tuntuvat ja niitä voi myös itse ohjailta eivätkä ne ole vaarallisia. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja huomata tunteita, sekä kykyä ymmärtää ja nimetä tunteiden alkuperää. Tärkeää on muistaa, että tunnetaitoja voi opetella ja kasvatuksen kautta vahvistaa antamalla tilaa lapsen erilaisille tunteille. Aikuisen tärkeä rooli erityislapsien elämässä on ohjata ja opettaa, sekä olla joustava ja yrittää lievittää tai kääntää tunnetila myönteiseksi (Väestöliiton www-sivu 2017).

Tuokiossa joiden pääteemana ovat tunteet, puhutaan erilaisista tunteista ja havainnoidaan niiden reaktioita itsessä ja toisissa. Tunnetuokioissa käsitellään lapselle ominaiset kolme tunnetta, nimetään ne ja pyritään havainnoimaan, missä lapsi ne kehoissaan tuntee ja miten hän ne purkaa. Jokainen lapsi valikoi omat tunteet ja niille omat värit, joilla ne lopuksi väritetään omaan kehokuvaan. Tunteita käsitellään ja havainnoidaan joka kerralla, jotta lapsille tunteiden tunnistaminen selkeytyisi.

Vastuualueet ohjaamisessa jaetaan niin, että vuorotellen toinen ohjaajista keskittyy ohjaamiseen ja toinen lasten tukemiseen ja havainnointiin. Ohjaamisen helpottamiseksi on käytössä apuna ”mato” puheenvuorojen antamiseen ja purkutilanteissa, sekä viittomia ja kuvia. Sovittuna on yhteistyötahon kanssa, että apukäsiä saadaan tarvittaessa opettajilta, koulunkäyntiavustajilta tai koulukuraattorilta. Suunnitellut harjoitteet on sovellettu ohjaajien SomeBody® –koulutuksessa mukana olleista harjoitteista. Taulukossa 3. on esitetty ryhmäkertojen suunnitelmat harjoitteineen ja tavoitteineen.

Taulukko 3. SomeBody® ryhmäkertojen sisältö

TEEMA	HARJOITTEET	TAVOITTEET	ARVIOINTI
1.Kerta Minäkuva	Info	Kerrotaan tulevasta toiminnasta	
	Tunnenaaamittarin täyttö	Orientoituminen hetkeen ja omaan fiilikseen	Tunnenaaamittari
	Minäkuvan piirtäminen/ Purku	Oman kehon hahmotaminen	Havainnointi Havainnointi
	Rentoutus painopeiton alla musiikki taustalla	Rentoutuminen, keskittyminen, oman kehontunnistaminen	
	Purku/ Tunnenaaamittari	Oppia pukemaan ja ilmaisemaan omia tunteita sanoin.	Tunnenaaamittari
2.Kerta Tunteet Minäkuva	Tunnenaaamittarin täyttö	Orientoituminen hetkeen ja omaan fiilikseen	Tunnenaaamittari
	Tunteiden tunnistaminen	Oppia tunnistamaan	Havainnointi

	<p>misharjoite ja niiden siirtäminen piirrettyyn minäkuvaan/ purku</p> <p>Helminauharentoutus</p> <p>Purku/ tunnenaamamittarin täyttö</p>	<p>tunteita, nimeämään niitä ja osoittamaan missä ne tuntuvat omassa kehossa</p> <p>Kosketuksen vastaanottamisen, rentoutuminen</p> <p>Oppia ilmaisemaan ja pukemaan omia tunteita sanoin</p>	<p>Havainnointi</p> <p>Tunnenaamamittari</p>
<p>3.Kerta</p> <p>Tunteet</p> <p>Vuorovaikutus</p>	<p>Tunnenaamamittarin täyttö</p> <p>Tunteiden käsittelyharjoitus/ purku</p> <p>Pallorentoutus</p> <p>Purku/ Tunnenaamamittarin täyttö</p>	<p>Orientoituminen hetkeen ja omaan fiilikseen</p> <p>Oppia havaitsemaan miten eri tunteet näkyvät sekä tuntuvat omassa kehossa</p> <p>Kosketuksen vastaanottamisen harjoittaminen, rentoutuminen</p> <p>Oppia ilmaisemaan ja pukemaan omia tunteita sanoin</p>	<p>Tunnenaamamittari</p> <p>Havainnointi</p> <p>Havainnointi</p> <p>Havainnointi</p>
<p>4.Kerta</p> <p>Kehotietoisuus</p>	<p>Tunnenaamamittarin täyttö</p> <p>Kehon skannaus ja keskiviivan haku/</p>	<p>Orientoituminen hetkeen ja oman fiiliksen tunnistaminen</p> <p>Oppia omientunteiden tunnistaminen kehos-</p>	<p>Tunnenaamamittari</p> <p>Havainnointi</p>

	purku	sa ja kehon hallintaa	
	Jännitys – rentoutus	Rentoutuminen, keskittyminen, kehohahmotuksen parantuminen	Havainnointi
	Purku/ Tunneamamittarin täyttö	Oppia ilmaisemaan ja pukemaan omia tunteita sanoin	Havainnointi
5.Kerta	Tunneamamittarin täyttö	Orientoituminen hetkeen ja oman fiiliksen tunnistaminen	Tunneamamittari
Fyysinen minäkuva	Fyysisen minäeläimen tunnistamisharjoitus. Kolmen fyysisen piirteen nimeäminen ja merkkääminen piirrettyyn minäkuvaan/ purku	Tunnistaa itsestään fyysisiä piirteitä ja sitä kuvaava eläin. Osata paikantaa missä fyysiset piirteet tuntuvat omassa kehossa parhaiten	Havainnointi
Reviiri	Lähestymisharjoite	Opitaan tiedostamaan oman reviirin raja	Havainnointi
	Pallorentoutus	Kosketuksen vastaanottamisen harjoittaminen, rentoutuminen	Havainnointi
	Purku/ tunnemittarin täyttö	Oppia ilmaisemaan omia tunteita sanoin.	Tunneamamittari
6.Kerta	Tunneamamittarin täyttö	Orientoituminen hetkeen ja oman fiiliksen	Tunneamamittari
Minäkuva			

	<p>Omien luonteenpiirteiden tunnistamisharjoite nallekorttien avulla</p> <p>Tunnistaa toisesta ihmisestä jokin luonteenpiirre nalle korttien avulla/ purku</p> <p>Jännitys – rentoutus</p> <p>Purku/ tunnenaamamittarin täyttö</p>	<p>tunnistaminen</p> <p>Oppia tunnistamaan omia luonteen piirteitä kuvan avulla ja nimeämään ne</p> <p>Oppia havainnoimaan ja sanoin ilmaisemaan toisen ihmisen luonteenpiirteitä</p> <p>Rentoutuminen, keskittyminen, kehohahmotuksen parantuminen</p> <p>Oppia ilmaisemaan ja pukemaan omia tunteita sanoin</p>	<p>Havainnointi</p> <p>Havainnointi</p> <p>havainnointi</p> <p>Tunnenaamamittari</p>
<p>7.Kerta</p> <p>Vuorovaikutus</p> <p>minäkuva</p>	<p>Tunnenaamamittarin täyttö</p> <p>Tervehtimisharjoitus/ purku</p>	<p>Orientoituminen hetkeen ja omaan fiilikseen</p> <p>Vuorovaikutustaitojen kehittyminen, kontaktin ottaminen muihin</p> <p>Oppia tunnistamaan itsestä positiivisia</p>	<p>Tunnenaamamittari</p> <p>Havainnointi</p>

	Positiivisten piirteiden tunnistaminen itsessä ja sen nimeäminen missä olen hyvä/ purku	asioita ja havainnoimaan hyviä puoliaan Kosketuksen vastaanottamisen, rentoutuminen	Havainnointi
	Helminauharentoutus	Oppia ilmaisemaan ja pukemaan omia tunteita sanoin	Havainnointi
	Tunnemittarin täyttö, suullisen palautteen antaminen	Lapsi antaa palautetta harjoitteista ja ryhmäkerroista	Tunnenaamamittari

5 ARVIOINTIMENETELMÄT JA TULOKSET

5.1 Arviointimenetelmät

SomeBody® pienryhmä kerroilla erityislasten kanssa arviointimenetelminä käytettiin kolmea eri menetelmää; SomeBody® -mittari2, tunnenaamamittaria sekä havainnointia. Nämä menetelmät ovat yleisesti käytettyjä SomeBody® -toiminnan arvioinnissa. Otettaessa huomioon kohderyhmä, tuli jo olemassa olevia arviointimenetelmiä hieman soveltaa pienryhmälle sopiviksi. SomeBody® -mittari2 kysymyksiä muokattiin useaan otteeseen, mutta lopulta päädyttiin siihen, että lapsen on hyvä täyttää sovellettu SomeBody® -mittari2 yhdessä huoltajan kanssa. Toisena arviointimenetelmänä käytettiin joka kerran alussa ja lopussa tunnenaamamittaria, joka muokattiin yleisesti käytetystä SomeBody® fiilisjanamittarista. Kolmantena arviointimenetelmänä käytettiin havainnointia sekä lasten omia havaintoja, että ohjaajien tekemiä.

Suulista palautetta lapsilta kysyttiin aina purkutilanteissa. Erikseen suulliseen palautteeseen oli varattu aika viimeisen kerran lopussa, jolloin ne kirjattiin ylös.

5.2 SomeBody® –mittari2 tulokset

Palautetuista SomeBody® –mittari2:sta voidaan todeta, että koulun ja kodin näkemys oppilaan taidoista tunteiden tunnistamisessa, vuorovaikutuksessa ja ryhmätoiminnassa sekä kehollisuuden hallinnassa ovat lähellä toisiaan. Jotta mittarin olisi voinut lapsi yksin täyttää, se olisi vaatinut huomattavaa yksinkertaistamista ja supistamista sekä vastauksien laittamista kuvien muotoon. Luotettavamaksi se katsottiin täyttää yhdessä huoltajan kanssa.

Palautetuista mittareista on koottu Excel-taulukkoon keskiarvot kysymyksien vastuksista ja sen lopussa on myös kirjattu vapaamuotoiset kommentit eri osa-alueista (Liite6). Alapuolelle yhteenvedona keskiarvoista on tehty pienimuotoinen taulukko 2 teemojen mukaan. Kysymykset 1–15 Käsittelivät omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. Lasten tunteiden ilmaisusta voidaan tulosten perusteella havaita vanhempien ja opettajien huomanneen niiden ilmaisussa pientä parannusta koulussa ja kotona. Lasten omasta mielestä he oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan hieman paremmin Kysymykset 16–23 käsittelivät vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistamista. Ryhmässä toimiminen lapsilla parani joka toimintakerralla. Siihen vaikuttivat varmasti hyvä ryhmähenki ja keskinäinen luottamus. Opettajien antamassa loppupalautteessa oli huomattavissa positiivista muutosta vuorovaikutuksen ja ryhmässä toimimisen kysymyksissä. Kysymykset 24–34 käsittelivät kehollisuuden tunnistamista ja hallintaa. Tässä osa-alueessa oli tapahtunut eniten muutosta niin kotona kuin koulussa. Toimintakerroilla oli havaittavissa parannusta kehollisuuden tunnistamisessa esimerkiksi jännitysharjoituksessa, missä kehonosia käydään läpi. Myös erilaisten tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaisu omassa kehossa parani loppua kohden ja lapset huomasivat sen myös itse. Tulosten keskiarvoja vertaamalla lukija saa jonkinlaisen käsityksen lasten ja heidän huoltajien sekä opettajien ajatuksista lasten lähtötilanteesta ja lopputilanteesta.

Taulukko 4. Yhteenvedo kysymyksien keskiarvoista

Kysymykset	Keskiarvo alku	Keskiarvo loppu	Keskiarvojen muutos
1 - 15	4,79	5,13	0,34
16 - 23	4,95	5,28	0,33
24 - 34	5,57	6,25	0,68
Kaikki kysymykset	5,08	5,51	0,43

Mittari2:den mukana tulleista kirjallisista palautteista voimme vetää johtopäätöksen, ettei mittaria ollut helppo täyttää. Tässä muutama maininta palautteista: ”Vastaukset ovat varmasti erilaiset kuin ekalla kerralla, koska on vaikeaa vastata kysymyksiin. Jokainen päivä on niin erilainen ja vastasin sen mukaan, miltä juuri sillä hetkellä tuntuu”, ”Lapsestani on vaikea saada selvää”, ”Meistä vanhemmista tämä kysely oli liian vaikea meille. Lapsemme mielestä kysely oli ok” ja ” Eri osa-alueet olisi tarvinnut eritellä paremmin, koska tilanteet vaikuttavat tosi paljon käyttäytymiseen ja suhtautumiseen”.

SomeBody® –mittari2 sovellettaessa ei osattu ottaa huomioon tarpeeksi erityislapsen näkökulmaa ja siksi ei tuloksia voi pitää vertailukelpoisina. Tuli myös ilmi koulun palauttamista kyselyistä, että sairaslomien tai vuosilomien vuoksi palautteita oli täytännyt alussa ja lopussa eri ihminen. Hyvänä puolena pitää mainita, että lähtötilanteessa se antoi lapsen taidoista kuitenkin hyvän kuvan ja auttoi ohjaajia soveltamaan harjoitteita oikeaan suuntaan. Kiitosta saavat myös lasten huoltajat, joista jokainen oli kirjoittanut lapsen taidoista lisäkommentteja.

5.3 Tunnenaamamittarilla saadut tulokset

Pienryhmässä käytetyt tunnenaamamittarit osoittautuivat hyviksi, mutta niitä jouduttiin tarkentamaan vielä ottamalla käyttöön viittoma joka tunnenaamalle. Kolme eri-väristä ja erilaista naamaa olivat juuri kohderyhmälle sopiva määrä. Jokainen ryhmäläinen tiesi mitä ilmeet tarkoittivat ja varmuuden vuoksi ne kerrattiin aina tuokioiden alussa. Tunnenaamamittareiden kautta voidaan todeta SomeBody® ryhmäkertojen vaikutuksen lasten fiiliksen. Lähes joka kerralla tulosten mukaan fiiliksen todettiin

parantuneen tai pysyneen samana. Voimmekin tämän mittarin perusteella vetää johtopäätöksen, että lapset viihtyivät ryhmässä sekä harjoitteet olivat mielekkäitä. Tunnaamamittareista alla tehty taulukko 3, josta nähdään jokaisen kerran fiilismuutokset erikseen.

Taulukko 5. Tuokioiden tunnaamamittarien tuloksia

Kerrat	Positiivinen	Negatiivinen	Ei muutosta	Lapsia paikalla
1.kerta	1	-	3	4
2.kerta	1	-	3	4
3.kerta	-	-	4	4
4.kerta	-	-	3	3
5.kerta	2	-	1	3
6.kerta	2	-	1	3
7.kerta	1	-	3	4

5.4 Havainnoinnin tulokset

Ryhmän haasteellisuuden vuoksi harjoitteissa tarvittiin molemmat ohjaajat mukaan niiden toteuttamiseen. Siksi erillistä havainnoitsijaa tuokioissa ei ollut. Havainnointi toteutettiin SomeBody® ryhmäkerroilla kirjaamalla ylös toiminnan aikana esille tulleita asioita ja tapahtumia. Tämän lisäksi ohjaajat keskustelivat heti ryhmä kerran jälkeen omista havainnoistaan ja harjoitteiden vaikutuksista lapsiin.

Havainnointi oli yksi tärkeimmistä arviointimenetelmistä koko toiminnan ajan. Toisen keskittyessä enemmän ohjaukseen pystyi toinen havainnoimaan lapsia enemmän. Lapsista tulee esiin nopeasti älyllisen kehityksen vajavuudet. Tavanomaisten käsitteiden, tunteiden ja taitojen tunnistaminen sekä tiedostaminen, on lapsille vaikeaa. Esimerkiksi sana positiivisuus tulee aukaista ja antaa esimerkkejä monesta eri suunnasta, jotta kaikki ymmärtävät, mitä positiivisuus tarkoittaa. Heti alkuun käy myös selväksi, että yksi lapsista tarvitsee muita enemmän tukea ja ohjausta harjoitteissa ja ilmaisussa kuin toiset. Lasten kehitystasot olisikin tullut ottaa paremmin huomioon oppilaita valittaessa ryhmään.

Harjoitteiden purkutilanteissa ja puheenvuorojen ajaksi annettiin lapselle ”mato” käsiin, jolloin muut tiesivät kenen vuoro on puhua ja puhuja sai keskittyä itsensä ilmaisemiseen. ”Madon” vaikutus puhujaan ja toisiin ryhmäläisiin oli hyvin havaittavissa. Muut tiedostivat, että puheenvuoro on annettu ja hiljenivät. Puhujan taas oli selvästi helpompi ilmaista itseään puhuessaan ”madolle” päivän asioista ja harjoitteiden vaikutuksista, sekä omista havainnoista itsessään.

Toimintakerroilla käytettiin myös tunteiden ilmaisussa nalle-tunnekortteja, jotka helpottivat lasten tunteiden ilmaisua. Tunnekorttien tunneskaalat olivat laajat, sekä niissä olleet ilmeet epäselviä ja tulkittavissa monella tapaa. Lapsille annettujen tunnekorttien määrää vähennettiin ja korttien kautta pyrittiin pysymään perustunteissa, jotka lapsien oli helppo tunnistaa. Lasten korttien tulkinnat olivat yllättäviä ja mielenkiintoisia. Niistä oli hyvin havaittavissa, että lapset todellakin miettivät korttien tunnetiloja ja peilasivat niitä omiinsa.

Rentoutuksissa haluttiin pysyä suhteellisen samanlaisissa harjoitteissa, jotta lapset sisäistävät ne paremmin. Alkuun tehtiin neljä erilaista rentoutusharjoitusta ja loppukerroille lapset saivat valita niistä mieleisiään. Lasten suosikki oli selvästi pallorentoutus, jossa hiljaisen taustamusiikin soidessa ohjaajat vuorotellen liikuttivat palloja lasten selkää pitkin. Tämä harjoite tehtiin kolme kertaa. Toinen suosikki lasten mielestä oli jännitys-rentoutus, vaikka se tuotti lapsille selvästi haastetta. Siinä pitää osata hahmottaa eri ruumiinosia ja ohjaajan lukiessa jännittää eri lihaksia oikeaan aikaan ja sitten rentouttaa. Ensimmäisellä kerralla ennen harjoitusta toinen ohjaajista luki ohjeet ja toinen näytti mitä pitää tehdä. Rentoutusta suorittaessa toinen luki ohjeita ja toinen ohjaaja kävi auttamassa lapsia ja näyttämässä mallia tarvittaessa. Jännitys-rentoutusharjoitteen lapset halusivatkin tehtäväksi myös toiseen kertaan, mikä oli ohjaajille yllätys.

5.5 Lasten suullinen palaute

Suullista palautetta kysyttiin lapsilta aina harjoitteiden purkutilanteessa. Palaute oli poikkeuksetta niukkasanaista. Yleistä palautetta tuli vaihtelevasti eri kerroilla ja

usein sitä piti henkilökohtaisesti vuorotellen kysellä jokaiselta. Tunnaamamittaria merkatessa aina alussa jokainen lapsi ilmaisi muutamalla sanalla omaa päiväänsä, omia ajatuksiaan. Lopuksi tunnaamamittaria täytettäessä jokainen kertoi päivän harjoitteista ja niiden vaikutuksista omaan fiilikseen.

Viimeisen ryhmäkerran lopussa jätettiin hyvin aikaa lasten suulliselle palautteelle Somebody® toimintakerroista sekä harjoitteista ja ne kirjattiin ylös paperille. Palaute oli positiivista ja se ilmaistiin muutamilla sanoilla: ”Tuli hyvä olo”, ”Pirteyttä”, ”Tyytyväinen ohjaajiin”, ”Kivaa”, ”Tunnistan tunteitani nyt”, ”Opin itsestäni”, ”Kiva ryhmä” ja ”Rentoutus paras”.

Yksimielisesti lapset olivat sitä mieltä, että rentoutustuokiot kertojen lopussa olivat parhaita. Ohjaajille toimintakertojen antoisin palaute oli ryhmäläisen kertoessa löytäneen harjoitteiden kautta itsestään uusia puolia ja niiden avulla kestää nyt veljeään hieman paremmin. Ohjaajat saivat positiivisen ja palkitsevan palautteen omasta työkentelystään, kun yksi lapsista sanoi, ”Te ootte ihania kun jaksatte meitä ilman hermostumatta”.

5.6 Somebody® kertojen toteutuksen yhteenveto

Toteutetussa Somebody® –ryhmässä kaikki oppilaat olivat samasta koulusta, mutta eri luokilta. Silti kaikki tunsivat toisensa hyvin, mikä on pienen koulun hyviä puolia. Vuorovaikutukselliset taidot korostuivat ryhmätilanteissa, varsinkin uudessa ja oudossa tilanteessa. Tästä huolimatta oli havaittavissa loppua kohden selviä ryhmäyhtymiseen viittaavia merkkejä vaikka lapset olivat entuudestaan toisilleen tuttuja. Ryhmäyhtymisen vaiheet on muotoutuminen, kuuhunta, normiutumisen ja tehtävän suorittaminen (Helsingin yliopiston [www-sivu](http://www.sivut.fi) 2016).

Ensimmäisellä Somebody® –ryhmäkerralla muotoutumiselle perinteiset piirteet kuten säännöt opeteltiin aikuisen toimesta. Myös ryhmän rajojen ja oman roolin hakeminen ryhmässä tuli hyvin esiin, mutta loppua kohden tämä selvästi jäi vähemmälle. Ensimmäisen kerran jälkeen tulivat myös selväksi lasten kehityksen tasoerot. Tämä johti harjoitteiden pilkkomiseen vielä yksinkertaisempaan muotoon ja ohjauksessa

huomioitiin vieläkin paremmin selkokieli sekä kuvallisia ohjeita otettiin mukaan. Lopuksi tuli myös selväksi, että yksi ryhmäläinen olisi tarvinnut vieläkin pilkotummat harjoitteet ja oman avustajan koko toiminnan ajaksi.

Puolessa välissä oli jo hyvin havaittavissa yhteisten päämäärien selkiintyneen ja yhteenkuuluvuuden tunteen kasvu. Rohkeus lasten itseilmaisuun vapautui ja tähän vaikutti varmasti ryhmän hyvä yhteishenki ja luottamus. Loppua kohden ryhmäkerran alussa käytävät keskustelut laajenivat, lapset ilmaisivat itseään vapaammin. He selvästi kertoivat enemmän omasta arjestaan ja siihen liittyvistä haasteista ja onnistumisista. Täysin vapautuneeseen keskusteluun pääsemiseksi olisi kertoja pitänyt olla enemmän. Keskittymisessä ja kuuntelemisessa tapahtui myös positiivisia muutoksia pikkuhiljaa ja mitä enemmän kertoja jäi taakse, sen yhteenkuuluvammaksi ryhmä tuli. Toimintamallin selkeytymisen pystyi jo havaitsemaan osalla, ristiriitoja lapset pyrkivät välttämään ja eriäviä mielipiteitä uskallettiin sanoa.

Kerroille suunniteltu yksi harjoite osoittautui riittäväksi aikaan ja kohderyhmään nähden. Rentoutukselle ja harjoitteiden purkamiselle jäi hyvin tilaa, eikä missään vaiheessa ollut havaittavissa levottomuutta lapsissa kiireen takia. Ohjaajien osallistuminen harjoitteisiin oli tärkeää. Näin osoitettiin lapsille harjoitteiden mielekkyys ja esimerkillä näytettiin harjoitteen tarkoitus. Lapset olivat selvästi mielissään ohjaajien osallistuessa mukaan toimintaan ja se koettiin motivoivana.

Alkuperäisenä toiveena ohjaajilla oli saada ryhmäkerroille mukaan koulun henkilökunnasta joku mukaan ohjaukseen. Kiireisistä aikatauluista johtuen se ei kuitenkaan toteutunut. Ryhmäkerroilla käytetyt harjoitteet ohjeineen ovat kuitenkin Olavin koulun käytettävissä, mikäli he haluavat työssään niitä soveltaa. Terapeutit ja kuraattori, sekä monet opettajat käyttävät samansuuntaisia harjoitteita jo työssään. Tunnekortit ja kehonhahmotus ovat työkaluna osa päivittäistä työskentelyä koulussa. SomeBody® –menetelmä mahdollistaa näiden jo olemassa olevien ja käytettyjen harjoitteiden uudenlaista yhdistämistä teemoittain. Teemoja on helppo pilkkoa vielä pienempiin osiin ja edetä ryhmän tasojen mukaan. Rentoutus Olavin koulussa jo onkin käytössä ja hyväksi havaittu.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTINEN NÄKÖKULMA

SomeBody® –toimintamalli on Terveystieteiden- ja hyvinvointilaitoksen hyväksymä ja rahoittama hanke ajalle 2015 -2017. Opinnäytetyössä kohderyhmänä olleiden alakäisten lasten vuoksi koululle on toimitettu rikostaustaotteet opinnäytetyön tekijöistä. Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin helmikuussa 2017. Ennen ensimmäistä SomeBody® –ryhmäkertaa kaikilta pienryhmään osallistuneilta lapsilta saatiin huoltajien allekirjoittama lupa osallistua toimintaan, sillä tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista.

SomeBody® –hankkeeseen osallistuvien lasten henkilöllisyystietoja ei tulla käyttämään missään ja kaikki materiaali tullaan hävittämään tietosuojanturvan mukaisesti, joka on yksityisyyden suojan tärkein osa-alue. Tutkimuseettisten periaatteiden tärkein suoja on yksityisyydensuoja, joka kuuluu perustuslailla suojattuihin oikeuksiin. Hankkeessa kunnioitetaan osallistujien ihmisarvoa ja heidän oikeuksiaan. Tuloksia tullaan hyödyntämään SomeBody® -hankkeessa (Satakorkea www-sivut 2016).

7 POHDINTA

Opinnäytetyö toteutettiin parityönä Olavin erityiskoulussa neljän erityislapsen pienryhmässä SomeBody® –menetelmää soveltaen. SomeBody® harjoitteiden soveltamisessa pyrittiin huomioimaan lasten kehitysaste ja vanhemmilta sekä opettajilta tulut palaute SomeBody® –mittari2:den mukana. Myös huoltajien lupa tutustua lasten HOJKS:iin oli tarpeellinen. Opinnäytetyö pyrittiin toteuttamaan alusta loppuun asti tunnollisesti ja luotettavasti. Yhteydenpito yhteistyötahoihin oli sujuvaa sekä mutkaton, mikä lisäsi työn onnistumista ja luotettavuutta.

SomeBody® harjoitteiden toteutusta mietittiin ja suunniteltiin tarkkaan, jotta opinnäytetyön tavoitteet täyttyisivät sekä harjoitteista tulisi lasten sosiaalista hyvinvointia edistäviä ja innostavia. Soveltamisvaiheessa luovuus ja ideointi tulivat luonnostaan. Toteutusta mietittäessä valikoitiin teemat ryhmäkerroille ja niiden mukaan alettiin soveltaa SomeBody® harjoitteita. Harjoitteiden laaditut pohjat ryhmäkerroista etukäteen olivat hyvänä pohjana toiminta kertojen pitämiseen. Vaikka molemmilla ohjaajilla oli takana pitkä työkokemus kehitysvammaisten kanssa työskentelystä, yllätti ryhmän haasteellisuus silti. Kokemuksesta toimia ja tehdä kehitysvammaisten kanssa töitä edesauttoi kuitenkin ja yllättäviin tilanteisiin osasi varautua vähän paremmin.

SomeBody® pienryhmän toteuttaminen erityislapsen kanssa oli hieno ja antoisa kokemus. Sen avulla pääsi vaikuttamaan SomeBody® hankkeeseen ja lasten hyvinvoinnin edistämiseen. Pienryhmäkertojen toteutukseen voi kaiken kaikkiaan olla tyytyväinen ja 60 minuuttia osoittautui juuri sopivaksi ajaksi. Ryhmäkerrat onnistuivat suhteellisen hyvin haastavasta kohderyhmästä huolimatta, mitä myös lasten suullinen palaute tukee. Ryhmädynamiikka toimi hyvin ja yhteistyö oli kaikkien yhteistyötahojen kanssa antoisaa ja sujuvaa. Kuitenkin kohderyhmän huomioiden oli kertoja kokonaisuutena liian vähän. Erityislapsen kanssa suosittelemme pitkäjänteisempää toimintaa kuten esimerkiksi yksi lukukausi kerrallaan.

Resurssien rajallisuuden ja ajan käytön kanssa piti muistaa olla realistinen ja itselleen armollinen. Tämän vuoksi työmäärä pyrittiin jakamaan tasapuolisesti ja molemmat

kantoivat vastuunsa omasta osuudestaan työn loppuun asti. Tämä ei kuitenkaan onnistunut täysin. Opinnäytetyön toiselle osapuolelle tuli vastoinkäymisiä elämässä ja kirjoittaminen jäi suurimmaksi osaksi toisen vastuulle. Kirjoittamisen jättäminen kesään oli kuitenkin oikea ratkaisu, koska silloin koulun aiheuttama työkuorma on vähäinen. Huonona puolena voi mainita yksin kirjoittamisen, jolloin toisen antamat korjausehdotukset jäävät saamatta ja vertaistuki puuttuu vallan

Työn luotettavuus on ehdottomasti ollut avainasemassa kokoajan. Lähdekirjallisuutta haettaessa on kiinnitetty huomiota ajankohtaisuuteen sekä käytetty luotettavia internet sivuja, tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Lähteitä löytyi hyvin, mutta tiedon rajaaminen osoittautui haasteeksi opinnäytetyötä kirjoittaessa.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet eivät tulleet kaikki saavutettua. Somebody® -harjoitteiden soveltaminen kohderyhmälle onnistui suhteellisen hyvin. Oman kehonkuva piirroksen todettiin toimivaksi heti alusta asti. Sen avulla lasten oli selvästi helpompi havainnollistaa omia tunteita kehossa ja havainnoida niiden vaikutusta itessään. Kaikki harjoitteet eivät toimineet, mutta ohjaajien nopean reagoinnin kautta ne pystyttiin kuitenkin viemään läpi.

Somebody® -harjoitteiden arviointimenetelmiä sovellettiin kohderyhmälle sopiviksi ja niiden toimimisen arviointi hankkeelle oli yksi tärkeimmistä. Arviointimenetelmien soveltaminen osoittautui haasteelliseksi, koska jokaisen ryhmäläisen kehitysaste oli eri. Soveltaminen jäi lopuksi Somebody® -mittari2 kyselyn muokkaamiseen ja tunnenaamamittariin kehittämiseen. Kysely osoittautui vanhempienkin mielestä haasteelliseksi ja tulevaisuutta ajatellen erityisryhmien kanssa sen tilalle pitää kehittää vallan uusi tarpeitaan vastaava. Tunnenaamamittari oli tarpeeksi yksinkertainen. Siinä käytettiin vain kolmea perusilmettä, jotka olivat eriväriset. Tunnetta ilmaistessa käytettiin myös tukiviittomia, jotka olivat molemmilla ohjaajilla hallussa. Tunnenaamamittari oli toimiva kohderyhmälle tukiviittomien kanssa.

Tavoite tuottaa työvälaineitä erityislasten kanssa työskenteleville toteutui osittain. Tavoite oli aikaan nähden ihan liian absurdi ajatus. Saavuttaakseen tämän tavoitteen työskentely olisi pitänyt kestää huomattavasti pitempään ja olla tiiviimpää, niin koulun kun kodinkin kanssa. Apuvälaineiksi opettajille kouluun harjoitteet kyllä käyvät ja

soveltamalla tasoryhmälle sopiviksi ne kyllä toimivat ja olisikin ollut realistisempi tavoite työssä.

Yhtenä tavoitteena oli edistää omaa ammatillista toimintaa ja ymmärtää paremmin erityislapsen kehitystä ja toimintaa. Opinnäytetyön aikana omaa ammatillista kasvua on tapahtunut huomattavasti. Työn aineistoon paneutuminen on kasvattanut omaa tietämystä erityislapsen elämästä ja siihen liittyvistä toimista sekä haasteista. Ammatillista kasvua on tullut oman osaamisen kehityksen, sitoutumisen yhteistyöhön, sekä ammatillisen identiteetin määrittelyn kautta. Opinnäytetyön tekeminen on ollut sisäistä kasvua, välillä tiedostamatontakin ja ajattelun vaikuttavaa. Kehitystä on tapahtunut omassa ohjaamisessa sekä työnhallintataidoissa. Omaa kasvua meistä jokaisella ohjaavat eettiset valinnat ja itse koen kasvaneeni työtä tehdessä henkisesti, sekä suorituskykyyni on tullut varmuutta ja järjestelmällisyyttä.

Projektimuotoisen opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista. Työssä tekijöiden persoonallisuuspiirteet ja vahvuudet tulevat hyvin esille. Opinnäytetyön toteutus projektimuotoisesti tuntui alusta asti luontevalta ja sujuvalta tavalta tehdä opinnäytetyö. Opinnäytetyössä kaikki projektin vaiheet toteutuvat sen elinkaaren mukaisesti, sekä lopetus ja tulosten yhteenveto onnistuivat hyvin. Onnistumisen kokemuksia tuli erityisesti SomeBody® ryhmäkertojen jälkeen, jolloin palaute lapsilta tuli heti ja oli pääsääntöisesti positiivista.

Yhteistyö erityislasten kanssa oli ajoittain haastavaa, mutta erittäin antoisaa. Lapset osallistuivat hyvillä mielin SomeBody® kertoihin ja olivat innokkaita. Lasten suullinen palaute oli positiivista ja palkitsevaa. Erityisesti ohjauksesta saatu positiivinen palaute tuntui mukavalta. Palkitsevinta kuitenkin oli, kun näki lapsen saaneen harjoitteista työkaluja omaan sosiaaliseen elämäänsä. Työn toteuttajien kesken yhteistyö oli takkuilevaa ja työtä kirjoittaessa yksipuolista. Kolleginen ilmapiiri puuttui ja työn tekeminen oli yksipuolista.

Opinnäytetyötä tehdessä koettiin erilaisia tunteita ahdistuksesta suuriin onnistumisen tunteisiin. Ryhmäkerrat antoivat paljon varmuutta ja oppia erityislasten kanssa toimimiseen. Yllätystilanteista selviäminen opetti luovuutta ja paransi vuorovaikutustaitoja. Kokonaisuuden toteutuksesta on saanut paljon varmuutta ja rohkeutta, josta on

varmasti hyötyä tulevaisuudessa sairaanhoitajan työssä. Lopuksi voidaan todeta, että opinnäytetyön teko kokonaisuutena oli ammatillista kasvua vahvistava kokemus.

SomeBody® –hanke jatkuu yhä, mutta opinnäytetyön osalta menetelmän soveltamisesta erityislapsille päättyy tähän. Työn tulosten perusteella ehdotetaan SomeBody® –menetelmän koulutusta erityiskoulun henkilökunnalle ja sitä kautta toiminnan käynnistämistä erityislasten kanssa. Kun menetelmä on mukana koulupäivässä, siitä tulee pitkäjänteistä ja tuloksia syntyy varmasti.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Korhonen, T., Riita, T., Korkman, M. & Lyytinen, H., 2003. Aivot ja oppiminen, kliinistä lasten neuropsykologiaa. Jyväskylä: PS –kustannus.
- Alijoki, A. 2006. Erityistä tukea tarvitsevien lasten polut esiopetuksesta alkuopetukseen – tukitoimet ja suoriutuminen. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos.
- Arvio, M. & Aaltonen, S., 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 1.painos.
- Degerman, A. & Holm, K., 2016. Motiivi1 Psykkinen toiminta ja oppiminen. 1.paino . Helsinki: Sanoma pro oy.
- Helsingin yliopiston www-sivut. Viitattu 8.8.2017.
http://kielijelppi.virtamieli.fi/puheviestinta/ryhman_kehitysvaiheet.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M., 2008. Psykofyysinen ihminen. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit oy.
- Hoffman, S., Holm, K. & Åhs, V., 2016. Motiivi2 Kehittyvä ihminen. 1. painos. Helsinki: Sano-ma pro oy.
- Hämeenlinnan seudun kehitysvammaisten tuki ry www-sivut. Viitattu 7.1.2017.
<http://www.hmlkvtuki.net/15>.
- Jämsän kaupungin www-sivut. Viitattu 8.8.2017.
<https://peda.net/jamsa/perusopetus/kuorevesi/luokat-oppiaineet/oppilaanohjaus2/oppilaanohjaus/itsetuntemus/min%C3%A4kuva>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu www-sivut. Viitattu 6.12.2016.
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suosituk>.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H., 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Hansaprint Oy
- Ladonlahti, T., Naukkarinen, A. & Vehmas, S., 2003. Poikkeava vai erityinen? 4.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Martin, M. 2016. Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Mäntyneva, M. 2016. Miten projektisuunnitelma tehdään? Viitattu 2.8.2017. <https://unlimited.hamk.fi/yrittajyys-ja-liiketoiminta/miten-projektisuunnitelma-tehdään/>

Olavin koulu www-sivut. Viitattu 2.8.2017. <https://peda.net/ulvila/peruskoulut/olavin-koulu>.

Opetushallitus www-sivut. Viitattu 2.8.2017. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/tietoa_tuen_jarjestamisesta/tuen_lomakkeet_ops_2016.

Opinto.net www-sivut. Viitattu 27.7.2017. <http://www.opinto.net/web/parser.php?sec=psyk&page=johd-002-2>.

Oppimateriaalit www-sivut. Viitattu 8.8.2017. http://oppimateriaalit.internetix.fi/fi/avoimet/1filosofiapsykologia/psykologia/elaman_hallinta/minakuva.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, Petri. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tietosanoma Oy. Tallinna: AS pakett.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, H., 2014. Lastenneurologia. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen www-sivut. Viitattu 9.8.2017. <http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/Neuropsykiatriset%20oireet%202011.pdf>

Satakorkean www-sivut. Viitattu 8.8.2017. http://www.satakorkea.fi/eettiset_periaatteet.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 7.1.2017. https://samk.solenovo.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?koulohj_id=2300554&ryhmyttyp=1&lukuvuosi=2384247&stack=pushopetus suunnitelma 28.8.2012.

Seppälä, H. & Sundin, M., 2011. Toimi, menetelmä psykososiaalisen toimintakyvyn kuvaamiseen. 4.painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Silferberg, P., 2007. Ideasta projektiksi – projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sillanpää, M., Herrgård, E., Iivanainen, M., Koivikko M. & Rantala H., 2004. Lasten neurologia. 2.uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen riskienhallintyhdistys ry. Viitattu 11.12.2016. <http://www.pk-rh.fi/index.php?page=swot>.

Terveysten ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 7.1.2017. <http://www.thl.fi>.

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 26.7.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/vammaissopimus-ja-icf>.

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 26.7.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 26.7.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 26.7.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Tilastokeskuksen www-sivut. Viitattu 7.1.2017. <http://www.stat.fi>

Vaininen, S. & Kekcman, M., 2016. SomeBody® lukkojen avaajana. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Vehmas, S., 2005. Vammaisuus, johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Tampere: Tammer-paino.

Vernerinet www-sivut. Viitattu 8.8.2017. <http://verneri.net/yleis/dialoginen-asiakastyo>

Verner.net www-sivut. Viitattu 7.8.2017.
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-asteet>

Vilen, M., Vilhunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe.1.painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Väestöliiton www-sivut. Viitattu 8.8.2017.
<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/https://kehityopsykologia.wikispaces.com/Fyysinen+kehitys>

Väestöliiton www-sivut. Viitattu 8.8.2017.
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksenpaakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/

LIITE 1

Tekijä, vuosi, työn nimi ja maa	tutkimukset / projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruumenetelmä /projektissa käytetyt menetelmät	sisältö ja keskeiset tulokset
Lindroos Leena, 2011, Kokemuksia sosiaalisten taitojen harjoittelusta ART-menetelmien avulla	Tarkoituksena on tutkia ja tarkastella kokemuksia sosiaalisten taitojen harjoittelusta ART-menetelmän avulla. Tarkemmin eriteltynä tarkoituksena on selvittää miten sosiaalisten taitojen harjoittelu on näkynyt ART-ryhmään osallistuneiden nuorten käyttäytymisessä, miten ART-ryhmä on koettu nuorten ja työntekijöiden keskuudessa ja mitä kehittämissuhteita osaston työntekijöillä ja nuorilla on	Kohderyhmänä tutkimuksessa on Raholan perhetukikeskuksen työntekijät ja ART-ryhmään osallistuneet nuoret. Tavoite on kerätä ja tutkia Raholan perhetukikeskuksen ART-ryhmään osallistuneiden nuorten ja osaston työntekijöiden kokemuksia ART-menetelmään sisältyvästä sosiaalisten taitojen harjoittelemisen osastosta kyselylomakkeen avulla sekä kehitysehdotuksia tulevien ART-ryhmien suunnittelua varten. Kyselylomakkeisiin vastasi 11 työntekijää ja kaksi ryhmään osallistunutta nuorta.	Tutkimuksen tulosten perusteella sosiaalisten taitojen harjoittelu on näkynyt perhetukikeskuksessa joidenkin nuorten arjessa muuttuneena käytöksenä. Nuoret ovat kokeneet ryhmän toiminnan myönteisenä ja ovat olleet motivoituneita ryhmään. Työntekijöiden vastauksen/havaintojen perusteella menetelmä on koettu hyväksi ja he toivovat sitä osaksi arjen työskentelyyn ja ohjaukseen sekä lisää koulutusta ja tietoa menetelmästä. Tutkimuksen perusteella siis voidaan päätellä, että ART-menetelmä soveltuu sosiaalisten taitojen harjoitteluun nuorisikäisille
Rytölä Johanna; Kanttonen Anna, 2014, SomeBody® toimintamallin soveltaminen	Ryhmätoiminnan tarkoituksena on luoda toimintamalli nuorille, jotka ovat elämän	Kohderyhmänä on neljä 9-luokkalaista tyttöä, jotka terveydenhoitaja ja kuraattori ovat valinneet.	Interventiossa käytettiin fysioterapian ja sosiaalialan keinoja, joita ovat liikkuminen,

<p>yläkoulun toimintaympäristössä</p>	<p>taitekohdassa Somebody® -menetelmää käyttäen sekä antaa työkaluja Somebody® harjoitteiden muodossa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Tarkoituksena on myös luoda nuorten kasvua ja kehitystä tukeva toimintamalli yläkouluikäisille</p>	<p>Ryhmätoiminnan tarkoituksena on Somebody® harjoitteiden kautta tutustua omaan kehoon ja mieleen, sekä tarkastella niiden vaikutusta toisiinsa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä vahvistaa. Ryhmäkerrat järjestettiin 6 kertaa kuukauden aikana ja ne kestivät 1.5 tuntia kerrallaan</p>	<p>hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset ja keskustelu. Harjoitteiden jälkeen pidettiin purkukeskustelut. Ryhmätoiminta kertojen teemoina olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, valokuvaus ja ryhmän lopetus. Ryhmätoiminnan vaikuttavuuden analysointiin käytettiin erilaisia mittareita ja itsearviointia. Ryhmässä olleiden tyttöjen käynnit terveydenhoitajalla lopuivat kuukauden ajaksi, jolloin tytöt olivat mukana Somebody® -ryhmätoiminnassa</p>
<p>Marita Vanhala 2016, Kuvailtava kirjallisuuskatsaus erityistä tukea tarvitsevan, alakouluikäisen, haastava käytöksen Asperger-lapsen tuesta kuntouttavassa arjessa</p>	<p>Tarkoituksena on koota ja tuottaa kirjallisuuskatsauksen keinoin tietoa Aspergerista ja Aspergerlapsen arjen haasteista sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työskentelevät Asperger-lasten kanssa</p>	<p>Aineisto rajattiin vuosille 2006 -2016. Tutkimusaineistoa haettiin tietokannoista; Terveysportti ja Melinda. Lisäksi suoritettiin manuaalinen haku Google Scholarista ja käytettiin Kotkan kaupungin kirjastopalveluita. Hakusanoina käytettiin Asperger, Aspergerlapsi, kuntouttava arki ja toimintakyky. Aineiston kriteereihin kuului myös, että niiden tuli koskea Asperger-lapsen kuntou-</p>	<p>Tulosten perusteella työn tuloksena oli, että kuntouttavassa arjessa kyetään tukemaan erityistä tukea tarvitsevaa alakouluikäistä Aspergerlasta luomalla arkeen päivästruktuurit, selkeät toimintaohjeet sekä opettamalla kommunikointikeinoja</p>

		tusta ja/tai kuntouttavaa arkea.	
Vaininen Satu; Keckman Marjo, 2016, SomeBody® Lukkojen avaajana	SomeBody® lukkojen avaajan teoksen tarkoitus tuoda esiin toimintamallin kehittäjien näkemyksiä ja perusteluja miksi tälle menetelmälle on tarvetta vuorovaikutuksellisessa ohjaustyössä. SomeBody® -toimintamallin tavoite on yhdistää luovasti kehotietoisuuden ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia (liikkuminen, hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset)	Teoksen aineistona on käytetty eri tekijöiden opinnäytetöitä, joissa menetelmää on sovellettu eri toimintaympäristöissä. Teoksessa tarkastellaan myös menetelmän arviointia, toimintamallia ja opiskelijoiden kokemuksia.	Opinnäytetöiden perusteella SomeBody® -menetelmästä on hyötyä usealle eri ihmisryhmälle sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille.



Hei Kotiväki!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme Olavin kulussa. Tarkoituksenamme on pitää toiminnallinen ryhmä neljälle oppilaalle. Työmme tilaajana toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun kehittämä SomeBody® -hanke.

Seuraavassa pieni pintaraapaisu SomeBody®:sta. SomeBody® on THL:n hyväksymä ja rahoittama hanke. SomeBody® -menetelmässä korostetaan kehon ja mielen välistä yhteyttä. Hanketta kehitetään ja levitetään yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun, ammatillisten oppilaitosten, peruskoulujen, lastensuojelulaitosten kanssa sekä innovaatioympäristön kautta. Tuloksena hyvinvointialan ammattilaiset ja ammattiin opiskelevat saavat uuden toiminnallisen menetelmän vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin.

SomeBody® -menetelmässä edistetään kehotietoisuutta (liikkumis-, hengitys-, rentoutus- ja kehonkuvaharjoituksin) ja työistetään liikkeestä tulleita kokemuksia ryhmässä toimien, pohtien ja osallisuutta vahvistaen. Menetelmässä on yhdistetty psykofyysisen fysioterapian ja psykososiaalisen ohjaustyön menetelmiä. Lähtökohtana on vaikuttaa ajatusten ja tunteiden kohtaamiseen sekä niiden työstämiseen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Menetelmä painottaa mielen, kehon, ajatusten, tunteiden, hyvinvoinnin ja terveyden suhdetta toisiinsa yksilön hyvinvoinnissa. SomeBody® on malli, jossa huomioidaan yksilön suhde ympärillä oleviin muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. SomeBody® on vuorovaikutuksellinen ohjaustyön työväline ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan työssä.



Olemme molemmat saaneet Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoaman koulutuksen SomeBody®:n. Olemme toimineet ohjaajina SomeBody® -ryhmissä Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Tarkoituksenamme on rakentaa ryhmäkertojen sisältö osallistujien tarpeiden mukaan. Hanketta on toteutettu lastensuojelukodissa, ala- ja yläkouluilla mutta erityiskoulussa olemme ensimmäisiä. Ryhmämme alkaa ti 7.3.2017 klo 13.30-14.30 Teijon luokassa. Ryhmä toteutetaan seitsemän kertaa Teijon luokassa tiistaisin samaan kellon aikaan eli muut kerrat ovat 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4 ja 18.4.

Hiihtoloman jälkeen lähetämme osallistujien mukana SomeBody® -mittari2 kyselylomakkeen, jonka toivomme teidän täyttävän yhdessä lapsenne kanssa. Lomake palautetaan ensimmäisen kerran yhteydessä.. Osallistujien opettaja täyttää saman kyselylomakkeen lapsesta. Lapsenne nimeä, kuvaa tai muuta tunnistettavaa tietoa ei tulla julkaisemaan missään yhteydessä. Toimimme vaitiolovelvollisuuden velvoittamina. Haluaisimme tutustua osallistujien HOJKS:iin, jotta voimme huomioida lapsenne tarpeita tulevia ryhmäkertoja suunniteltaessa.

Mikäli haluatte kysellä lisätietoa ryhmästä tai siihen liittyvästä voitte ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse iida.lammasniemi@student.samk.fi tai paula.k.oksanen@studen.samk.fi.

Ystävällisin terveisin

Iida Lammasniemi ja Paula Oksanen



Annan lapselleni luvan osallistua (nimi) Olavin
koululla toteutettavaan SomeBody® -ryhmään.

Annan luvan (allekirjoitus) tutustua lapseni HOJKS:iin.

Palautathan lapun koululle mahdollisimman pian, kiitos!

SomeBody® -mittari 2

Arvioi asteikolla 0-10 lapsesi kanssa hänen taitojaan ja osaamistaan seuraavissa väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, ettette tunnista väittämässä ilmaistua taitoa tai osaamista lapsessa ollenkaan ja toinen ääripää (10) ilmaisee parhaan mahdollisen taidon/osaamisen. Ympyröikää kustakin väittämästä se numero, joka mielestänne parhaiten kuvaa lapsenne taitoja tai osaamista yleensä.

Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

1. Huomaan sen, kun tunnen iloa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten kanssa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Huomaan se, kun tunnen surua

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten kanssa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Huomaan sen, kun tunnen vihaa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Pystyn ilmaisemaan vihan tunteen rakentavasti muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten kanssa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Huomaan sen, kun tunnen kateutta

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Pystyn ilmaisemaan kateuden tunteen rakentavasti muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Huomaan sen, kun olen peloissani

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Pystyn ilmaisemaan pelon tunteen muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Huomaan sen, kun olen häpeissäni

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12.Pystyn ilmaisemaan häpeän tunteen rakentavasti muille

A. Tutussa tilanteessa/ tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13.Huomaan sen, kun jännitän

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14.Pystyn ilmaisemaan jännityksen tunteen rakentavasti muille

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15.Tunnistan muiden tunteita ja osaan samaistua niihin

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksia lapsesi tunteiden käsittelytaidoista ja kyvystä ilmaista niitä muille:

Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen

16.Osaan keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17.Pystyn osallistumaan keskusteluun ryhmässä

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18.Pystyn itse aloittamaan keskustelun muiden ihmisten kanssa

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten kanssa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19.Osaan ottaa vastaan saamani positiivisen palautteen

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20.Osaan ottaa vastaan saamani kriittisen palautteen

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21.Osaan vetäytyä silloin, kun huomaan toisen tarvitsevan tilaa

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22.Osaan ilmaista ajatuksiani ja omia tarpeitani muille

A. Tututussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23.Pystyn ”heittäytymään” uusiin asioihin ja toimintoihin

A Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi lapsesi vuorovaikutustaidoista ja ryhmässä toimimisen taidoista:

Kehollisuuden Tunnistamien ja hallinta

24.Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25.Koen tuntevani oman kehoni

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26.Tiedostan oman kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim. Punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27.Tiedostan, mistä kehoni fyysinen reagointi johtuu eri tilanteis- sa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Koen pystyväni rauhoittamaan kehoni fyysistä reagointia tarpeen mukaan

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa

En lainkaan

erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Pystyn hallitsemaan kehoni fyysistä rasitusta vaativissa tehtävissä tai liikunnassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Pystyn keskittymään kulloinkin meneillään olevaan tehtävään tai toimeen tilanteessa vaaditulla tavalla

A. tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33.Pystyn pitämään oman” reviirini” ja määrittämään rajani

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34.Pystyn rentoutumaan

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksia lapsesi fyysisyydestä ja kehon toiminnasta:

KIITOS VASTAUKSESTANNE ☺

FILIFSNAAMA- mittari



SomeBody® -mittari2 vastauksien keskiarvot ja kommentit kyselyistä

Kysymys	Keskiarvo alku	Keskiarvo loppu
Kysymykset 1-15	Tunteiden tunnista-	minen ja ilmaisu
1.	7,625	7,875
2. a	7,5	7,5
2. b	4,875	5
3.	5,75	6,75
4. a	5,25	5,875
4. b	2,625	4
5.	7,125	7,375
6. a	4,75	5
6. b	3,25	3,125
7.	4,875	3,5
8. a	4,375	3,25
8.b	2,125	2
9.	5,75	6,875

10. a	5,75	6,75
10. b	3,625	4,375
11.	5,125	5,625
12. a	3,75	4,125
12. b	2,25	3,125
13. a	6	5,875
13. b	4,75	4,25
14. a	4,5	4,5
14. b	3	3,25
15.	5,75	6
Kysymykset 16-23	Vuorovaikutus- ja	ryhmätaidot
16. a	5,875	7
16. b	4,875	5,5
17. a	7,375	6,75
17. b	2,875	4
18. a	6	5,625
18. b	3,25	3,75
19. a	7,125	7,5
19. b	5,25	6

20. a	5	5
20. b	3,625	3,875
21. a	4,375	4,875
21. b	3,625	4,125
22. a	6,625	4,125
22. b	3,125	4,125
23. a	6	5,625
23. b	4,25	4,375
Kysymykset	Kehon tunnistami-	nen ja hallinta
24.	8,375	9,125
25.	6,875	8,25
26.	6,75	7,5
27.	6,125	5,625
28. a	4,625	5,375
28. b	2,75	3,875
29.	5,375	7,125
30. a	4,875	6
30. b	3,5	4,5
31. a	8,25	8,375

31. b	4,125	4,75
32. a	7	8,125
32. b	3,625	3
33. a	5,125	6
33. b	5,5	5,5
34. a	8	8,375
34. b	3,875	4,75
Yhteis keskiarvo	5,08	5,51

Kysymykset 1-15 Käsittelivät omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista.

Kommentit alussa:

”Lapsi tuntee iloa, surua ja pelkoa”

”Lapsen ollessa surullinen itkee. Surun aiheet tulevat yleensä rutiinien unohtumisesta esim. aamu vitamiinit jää saamatta”

”Negatiiviset tunteet aiheuttavat jumittumista”

”Vieraiden ihmisten vaikea ymmärtää lasta. Läheiset osaavat lukea”

”Lapsi tunnistaa herkästi muiden mielialoja ja reagoi heihin esim. vihaisiin ihmisiin hermostumalla tai lukkiutumalla”

”Osaa tunteista on vaikea nimetä ja ymmärtää, sekä ilmaista ryhmässä”

”Lapsi masentuu usein”

”Lapsi sulkeutuu ja haluaa olla yksin”

”Toisiin kontaktin ottaminen nykyisin vain kiusaamista ja ilmeilyä”

”Tunteiden ilmaisu vaikeaa”

”Ilmaisee väärällä tavalla tunteita”

”Herkkä ja arka”

”Ahdistuneena rakentaa suojamuurin”

”Lapsi ahdistuu asioista, jotka kokee vaikeiksi ja yli pääsemättömiksi”

”Huumorintajuinen”

”Häpeää omaa erityisyyttään”

”Ei osaa lukea muiden tunnetiloja”

”Luottamu syntyy hitaasti, ehdoton luonne”

Kommentit lopussa:

”Erittäin pidättyväinen tunteistaan koulussa”

”Ilo ja suru tunteet helpompi tunnistaa”

”Sattumisen ilamsiee”

”Yhä Vaikeaa ilmaista tunteita”

”Tunteiden tunnistaminen harjaantunut ja harjoitellaan kotonakin”

Kysymykset 16-23 käsittelevät vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistamista.

Kommentit alussa:

”Negatiivisen palautteen ottaminen vastaan huonoa, purkautuu vihana ja itkuna”

”Ärsyyntyy helposti”

”Ei tiimityöskentelijä”

”Pitää tutusta ja turvallisesta kiinni”

”Aloittaa keskusteluja, mutta toistaa opittuja sanontoja”

”Ei tunnista toisten reviiriä”

”Kuvittelee toisten lukevan hänen ajatuksensa”

”Osaa keskustella aikuisten kanssa”

”Vastavuoroisuudessa puutteita löytyy”

”Kritiikkiä ei osaa ottaa vastaan”

”Riisitilanteista ei osaa selviytyä”

Kommentit lopussa:

”Opeteltavaa on”

”Mielipiteiden ilmaisu parantunut”

”Väittelee kovaäänisesti, jos erimielisyyksiä”

”Vuorovaikutus riippuu halusta osallistua”

Kysymykset 24-34 käsittelivät kehollisuuden tunnistamista ja hallintaa.

Kommentit alussa:

”Lapsi nauttii kaikesta rentoutuksesta aikuisen kanssa”

”Lapsi tykkää aikuisen kosketuksesta”

”Fyysinen kontakti esim. välitunnilla menee helposti yli”

”Krooniset kivut vaikuttavat lapsen käytökseen”

”Lapsi tiedostaa omat kyvyt melko hyvin”

”Lapsi pelaa aina varman päälle”

”Vastaanottaa huonosti hellyyden osoituksia”

”Estyneisyyttä tunteiden näytössä”

”Oman kehon hahmotus vaikeaa”

Kommentit lopussa:

”Lapsi on yritteliäs kaikessa liikunnassa”

”Lapsi nauttii liikkumisesta”

”Lapsella on sitkeyttä liikkua”



SOMEBODY® 1.kerta

Minäkuva/ kesto 60min

1. Tervetulo toivotus, esittely keitä olemme ja miksi olemme täällä
2. Tunnenaamamittari/ päivän kuulumisien kertominen
3. Ohjaajat muodostavat parit osallistujista itse olemalla mukana.
4. Minäkuvan piirtäminen paperille

Vuorotellen piirretään parin vartalon ääri viivat paperille. Minäkuvalle piirretään myös omat kasvot ja tunne, minkä annoit tunnenaamamittarissa SomeBodyn alkaessa.

PURKU

5. Rentoutus

Asetutaan mattojen päälle makaamaan mukavaan asentoon. Asetetaan painopeitot lastenpäälle taustalla soi rauhallinen musiikki.

PURKU

6. Tunnenaamamittari
7. Lopetus



SOMEBODY® 2.kerta TUNNE/ kesto 60min

1. Tunnenaamamittari ja päivän kuulumisien kertominen

- Puhevuoron antajana ”mato”
-

2. Tunteiden miettimistä omassa vartalossa, missä ne tuntuvat ja minkä väriseksi lapset ne ajattelevat.

Mietitään yhdessä kolme tunnetta ja mitä ne meissä aiheuttavat (kaikki saavat kerto omia kokemuksia). Mietitään yhdessä minkä värisiä ne voisivat olla. Sen jälkeen jokainen miettii oman värin valituille kolmelle eri tunteelle. Omalla valitulla värillä väritetään tunne edelliskerralla piirrettyyn omakuvaan siihen kohtaan, jossa se tuntuu.

PURKU

3. LOPPURENTOUTUS

Asetu patjan päälle makaamaan mahallesi. Ota mukava asento ja voit sulkea silmäsi. Taustalla alkaa soida rentouttava musiikki (luonnon ääniä). Ohjaajat käyvät vuorotellen jokaisen luona ja helminauhoilla hivelevät selkää, käsiä ja jalkoja

PURKU

4. Tunnenaamamittari

5. Lopetus

**SOMEBODY® 3.kerta****TUNTEIDEN KÄSITTELY/ kesto 60min**

1. Tunnenaamamittari ja päivän kuulumisien kertominen

- Puheenvuorot jaettiin "madolla"

2. Miten erilaiset tunteet näkyvät ja tuntuvat omassa käytöksessä ja vartalossa kuten hengitys, ääni ja liike.

Keskustellaan lasten kanssa miten reagoivat erilaisiin tunteisiin kuten ilo ja suru, sekä vihaisuus. Esim. miten toimit ystävän kanssa, jos olet hänelle vihainen. Mietitään miten kannattaisi toimia. Harjoitteena otetaan varjonyrkkeily. Nyrkkeillään ensin käsiällä ilmaa ja sen jälkeen siihen yhdistetään myös potkut.

Äänen tuottamisen harjoitus:

- Ensin paikallaan voimakas huokaisu, sitten keuhkot tyhjäksi ja annetaan äänen tulla
- Luettele ääneen vokaaleita. Pidennä äänen tulemistä, anna äänen tulla vokaalien muodossa esim. aaaa, eeee, iiiiii.....

PURKU

3. LOPPURENTOUTUS

Osallistujat asettuivat hyvään makuuasentoon patjoille, rentoutusmusiikki soi taustalla. Ohjaajat hieroivat erilaisilla pienillä palloilla rentoutujan selkää ja raajoja.

PURKU

4. Tunnenaamamittari

5. Lopetus

**SOMEBODY® 4. kerta****Kehotietoisuus/kesto 60min**

1. Tunnenaamamittari ja päivän kuulumisien kertominen

- Puheenvuoron antajana "mato"

2. Kehon skannaus, keskiviivan haku

Istuen

- Ohjeistetaan laittamaan silmät kiinni hetkeksi ja samalla ohjeistetaan suuntaamaan huomio omaan kehoon. Ohje myös siitä, että jos silmien kiinni laittaminen tuntuu erityisen vaikealta ne voi pitää myös auki. Nyt kun silmäsi ovat kiinni, keskity hetki siihen miltä tuntuu kehosi eri osissa. Kuljeta tuntemuksiasi päässäsi, hartioissa, rinnassa, käsivarsissa, käsissä ja sormissa, vatsassa, lantiossa, reisissä, polvissa, nilkoissa, jalkaterässä ja varpaissa. Mieti hetki myös mielessäsi tarkemmin sitä, mitkä tunteet ovat päällimmäisenä mielessäsi (Tunnetko jännitystä, innostusta, pelkoa, iloa tai jotain muuta) ja nyt kun mietit niitä miten ne tuntuvat kehossasi.
- Nouse istumaan tuolillasi niin, että jalkaterät ovat maassa ja 90 asteen kulmassa, ota hyvä ryhti.
- Siirrä painoa puolelta toiselle ja eteen ja taakse. Hae itsellesi keskiasento niin, että paino jakautuu tasaisesti istuinluille.
- Sitten pyöristä selkää mahdollisimman paljon ja sen jälkeen ojenna selkä mahdollisimman suoraksi ja hae nyt hyvä keskiasento.
- Työnnä hartiat eteen ja taakse ja hae keskiasento.
- Työnnä päät eteen ja taakse (tee ikään kuin kaksoisleuka). Hae keskiasento.
- Kallista päät sivulle päin korva kohti olkapäätä, ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Hae taas keskiasento.
- Laita vielä silmät uudelleen kiinni, jos mahdollista. Hengitä syvään mahdollisimman alas, hengitä palleaa apuna käyttäen mahdollisimman alas. Vältä nostamasta hartioita ylöspäin. Hengitä sisään, niin että tunnet että keuhkot avautuvat kunnolla. Hengitä nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Toista 5 kertaa.

PURKU

3. Jännitys-rentoutus harjoite

- Makaa selälläsi, jalat suorana. Laita toinen käsi kevyesti rinnan päälle ja toinen mahan päälle. Harjoitellaan syvään hengitystä nenän kautta. Tunnet käsissäsi, liikkuko sekä rintakehä että maha hengityksesi tahdissa. Hengitä

syvään kolmeen laskien (1,2,3) ja uloshengitys kolmeen laskien (1,2,3). Tee vielä uudelleen syvä hengitys kolmeen laskien (sisään 1,2,3 ja ulos 1,2,3).

Anna nyt hengityksen tasaantua rauhalliseksi. Tämä hetki on nyt sinulle itsellesi. Ajattele sitä, miltä itsessäsi tuntuu tai mitä kehossasi tapahtuu.

- Keskity nyt ajattelemaan jalkojasi. Koukista nilkkojasi voimakkaasti eli varpaat yrittävät osoittaa kasvoja kohti. Jännitä pohkeitasi. Päästä jalat rennoksi. Tunnet, että rentoutuessa jalat painuvat tiiviisti lattiaa vasten.
- Jännitä nyt etureisiäsi ja paina molemmat jalat kokonaan alustaa vasten.
- Jännitä pakarat. Purista pakarat tiukkaan, pidä jännitys hetken ja sitten rentouta.
- Keskity nyt ajattelemaan keskivartalosi aluetta. Purista vatsalihakset tiukoiksi niin, että vatsa muuttuu kovaksi. Pidä hetki ja päästä rennoksi. Hengitä nyt rauhallisesti syvään ja samalla tunnet, miten hengitysilhaksetkin rentoutuvat.
- Mieti nyt käsiesi aluetta. Anna käsien levätä rentona vartalon vieressä. Purista nyt käsiä voimakkaasti nyrkkiin. Pidä hetki nyrkissä ja päästä rennoksi. Anna käsien asettua rentoon asentoon kehosi vierelle.
- Jännitä sitten koko käsivarsiasi. Paina käsivarret tiukasti lattiaan kiinni. Pidä jännitys, paina käsiäsi lattiaan, sitten rentouta.
- Jännitä nyt hartiat. Nosta hartioita korvia kohti ja rentouta.
- Jännitä sitten niska ja paina takaraivoa alustaa vasten. Rentouta.
- Keskity kasvojen ja pään alueelle. Purista silmät tiukasti kiinni ja suu tiukaksi viivaksi, tunnet kasvolihasten jännittyvän. Vapauta jännitys. Anna kasvojen alueen rentoutua. Silmien alue, nenän alue sekä suun ja nenän alue rentoutuu.
- Koko kehosi on nyt rento. Hengitys virtaa vapaana sisään ja ulos. Voit keskittyä kuulostelevaan ja tunnustelemaan hengityksen kulkua kehossasi. Tunnet rennon olon tuoman kehon levollisuuden. Mielesi on rauhallinen. Voimista nyt hengitystäsi, tee kaksi syvää ja rauhallista hengitystä. Hengitä sisään ja ulos kolmeen laskien. Hengityksen myötä saat uutta voimaa ja virkistyt. Nyt voit alkaa kevyesti heiluttelemaan jalkoja ja käsiä ja avata silmäsi. Nouse rauhallisesti istumaan

PURKU

4. Tunnenaamamittari, lopetus

**SomeBody® 5.kerta****Fyysinen minä/ kesto 60min****1. Tunnenaamamittari ja päivän kuulumisien kertominen**

- Puheenvuoron antajana ”mato”

2. Mietitään vuorotellen millainen eläin kuvaisi minun fyysisyyttä parhaiten. Haetaan eläin netistä ja tulostetaan kuva, jokaisen minäkuva piirroksen.

- Jokainen kertoo mikä eläin kuvastaa heidän fyysistä minä kuvaa ja miksi juuri se. Mitä samoja piirteitä heissä on.

PURKU**3. Reviiriharjoitus**

- Toinen lähestyy toista hitaasti. Kun lähestyttävä huomaa, että alkaa tuntua epämukavalta, hän sanoo seis ja toinen pysähtyy.
- Seis -tilanteen kohdassa toinen pyrkii sanoittamaan parille sen, mitä tunteita juuri seis -kohdassa herää, missä kehon osassa nämä tuntuvat? Mitä ajatuksia seis -tilanteessa herää? Mitä ajattelen? Mitä kehoni on seis -tilanteessa tekevässä, mitä keho haluaa tehdä. Huomioidaan myös lähestyjän tuntemukset!

PURKU**4. Pallo rentoutusharjoitus**

- Asetu mukavasti patjan päälle makaamaan vatsallasi. Taustalla soi rentouttava musiikki (meren äänet). Ohjaajat käyvät vuorotellen lasten selän takana ja hierovat kahdella tennispallolla heitä selästä n. 5min ajan, koko rentoutus kestää n.10min.

PURKU**5. Tunnemittari/ palaute kerrasta ja lopetus**



SomeBody® 6.kerta

Ominais piirteet/ kesto 60min

1. Tunnemittari ja päivän tapahtumista kertominen.
 - Puheenvuorot jakaa ”mato”
2. Itselle ominaisia piirteitä kuvakorteista
 - Pöydälle on laitettu St Luke`'s Innovative resources, the Bears kuvakortteja. Jokainen valitsee kolme itselleen ominaista piirrettä olevaa Nalle fiiliskorttia ja kertoo muille vuorollaan kuvan esittämän piirteen ja miten se sopii häneen.
 - Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa vallitsemansa piirteet omaan minäkuvaansa.
3. Toiselle ominaisia piirteitä
 - Pöydälle laitetaan uudestaan kaikki samat kortit, kun edellisessä mutta nyt jokainen valitsee toisille heidän mielestään toiseen sopivan piirteen.
 - Kun kaikki ovat valikoineet kortit ”mato” jakaa puheenvuorot ja jokainen kertoo mitä piirrettä kuvakortti esittää ja miksi, se on valittu.
 - Jokainen kirjoittaa valitsemansa piirteen toisen minäkuvaan.

PURKU

4. Jännitys-rentoutus harjoite
 - Makaa selälläsi, jalat suorana. Laita toinen käsi kevyesti rinnan päälle ja toinen mahan päälle. Harjoitellaan syvään hengitystä nenän kautta. Tunnet käsissäsi, liikkeuko sekä rintakehä että maha hengityksesi tahdissa. Hengitä syvään kolmeen laskien (1,2,3) ja uloshengitys kolmeen laskien (1,2,3). Tee vielä uudelleen syvä hengitys kolmeen laskien (sisään 1,2,3 ja ulos 1,2,3). Anna nyt hengityksen tasaantua rauhalliseksi. Tämä hetki on nyt sinulle itsellesi. Ajattele sitä, miltä itsessäsi tuntuu tai mitä kehossasi tapahtuu.
 - Keskity nyt ajattelemaan jalkojasi. Koukista nilkkojasi voimakkaasti eli varpaat yrittävät osoittaa kasvoja kohti. Jännitä pohkeitasi. Päästä jalat rennoksi. Tunnet, että rentoutuessa jalat painuvat tiiviisti lattiaa vasten.
 - Jännitä nyt etureisiäsi ja paina molemmat jalat kokonaan alustaa vasten.
 - Jännitä pakarat. Purista pakarat tiukkaan, pidä jännitys hetken ja sitten rentouta.
 - Keskity nyt ajattelemaan keskivartalosi aluetta. Purista vatsalihakset tiukoiksi niin, että vatsa muuttuu kovaksi. Pidä hetki ja päästä rennoksi. Hengitä nyt rauhallisesti syvään ja samalla tunnet, miten hengityслиhaksetkin rentoutuvat.

- Mieti nyt käsiesi aluetta. Anna käsien levätä rentona vartalon vieressä. Purista nyt käsiä voimakkaasti nyrkkiin. Pidä hetki nyrkissä ja päästä rennoksi. Anna käsien asettua rentoon asentoon kehosi vierelle.
- Jännitä sitten koko käsivarsiasi. Paina käsivarret tiukasti lattiaan kiinni. Pidä jännitys, paina käsiäsi lattiaan, sitten rentouta.
- Jännitä nyt hartiat. Nosta hartioita korvia kohti ja rentouta.
- Jännitä sitten niska ja paina takaraivoa alustaa vasten. Rentouta.
- Keskity kasvojen ja pään alueelle. Purista silmät tiukasti kiinni ja suu tiukaksi viivaksi, tunnet kasvolihasten jännittyvän. Vapauta jännitys. Anna kasvojen alueen rentoutua. Silmien alue, nenän alue sekä suun ja nenän alue rentoutuu.
- Koko kehosi on nyt rento. Hengitys virtaa vapaana sisään ja ulos. Voit keskittyä kuulostelevaan ja tunnustelemaan hengityksen kulkua kehossasi. Tunnet rennon olon tuoman kehon levollisuuden. Mielesi on rauhallinen. Voimista nyt hengitystäsi, tee kaksi syvää ja rauhallista hengitystä. Hengitä sisään ja ulos kolmeen laskien. Hengityksen myötä saat uutta voimaa ja virkistyt. Nyt voit alkaa kevyesti heiluttelemaan jalkoja ja käsiä ja avata silmäsi. Nouse rauhallisesti istumaan.

PURKU

5. Tunnemittari

6. Lopetus



SomeBody® 7.kerta

Yhteenveto/ kesto 60min

1. Tunnemittari ja kuulumisien kertominen

- ”Mato” jakaa puheenvuorot

2. Palautekyselyjen keräys

3. Terveitimisharjoittelu

- Kävellään merkatulla alueella ja tervehditään toisiamme ensin katse pois toisesta.
- Sen jälkeen nostamme katseemme ja katsomme toista kasvoihin.
- Kolmannella kerralla katsomme silmiin ja olemme positiivisia.

PURKU

4. Positiivinen harjoite

- Mietitään itsestä positiivisia asioita jokunen ja kerrotaan muille, miksi ne.
- Sen jälkeen mietitään muista ryhmäläisistä yksi positiivinen piirre ja kerrotaan ne toiselle katsomalla häntä silmiin esim. ”teen/t tämän hyvin”, ”Osaan/t tämän hienosti”, Olen/t hyvä tässä”

PURKU

6. Helmirentoutus

- Asetu patjan päälle makaamaan mahallesi. Ota mukava asento ja voit sulkea silmäsi. Taustalla alkaa soida rentouttava musiikki (luonnon ääniä). Ohjaajat käyvät vuorotellen jokaisen luona ja helminauhoilla hivelevät selkää, käsiä ja jalkoja

PURKU

7. Tunnemittari / lopetus