



SomeBody-menetelmä lasten ja nuorten hyvinvointia tukemassa

RYHMÄNOHJAAJAKOULUTUS

Koulutuspäivät SAMKissa:

ke 25.9.2019 klo 8:30 - 15:00

ma 14.10.2019 klo 8:30 - 15:00

ti 5.11.2019 klo 8:30 - 15:00

to 28.11.2019 klo 8:30 - 15:00

ke 12.2.2020 klo 8:30 - 15:00

ma 6.4.2020 klo 8:00 - 12:00

Kohderyhmä

Somebody-ohjaajakoulutukseen hyväksytään ne hakijat, jotka ovat suorittaneet vähintään ammattikorkeakoulutasoisen sosiaali-, terveys-, kuntoutus- tai kasvatusalan tutkinnon.

SomeBody-ohjaajakoulutuksen opintojaksoseloste

Koulutuksessa syntyvä osaaminen (tavoitteet) ja käsiteltävät asiat

Koulutuksen suoritettuaan ammattilainen

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

SomeBody-koulutuksessa käsiteltävät asiat ja syntyvä osaaminen

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

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

Koulutuspäivissä painottuvat psykososiaalisen ohjaustyön ja psykofyysisen fysioterapian työvälineet ja niiden yhdistäminen koskien kehotietoisuustaitojen, tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen edistämistä sekä minäkäsityksen käsittelyä. Koulutuspäivien keskeisenä ideana on tuottaa omakohtainen kokemus Somebody-toimintamalliin liittyvistä työvälineistä sekä näihin keskeisesti liittyvistä liike- ja asentotietoisuuteen, kosketukseen, rentoutumiseen, hengitykseen, tunnetyöskentelyyn sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen, reviiriin ja rajoihin liittyvistä harjoituksista. **Tästä syystä koulutuksessa on kaikilla koulutuspäivillä läsnäolovelvoite ja koulutuksesta poissaolot tulee korvata osallistumalla vastaaviin päiviin tai sisältöihin.**

Kouluttajina toimivat erityisopettaja Kirsi Thuren kirsi.thuren@edupori.fi ja lehtori Krista Levjäjärvi krista.levajarvi@samk.fi.

Koulutukseen sisältyy **viisi ja puoli lähiopetuspäivää**. Lähiopetuspäivien teemat ovat seuraavat:

- Teema: Orientoituminen SomeBody-menetelmään, minäkäsitys (sosiaalinen minä), kehotietoisuus, reviiri, vuorovaikutus, orientoituminen koulutukseen.
- Teema: Minäkäsitys (fyysinen minä), kehonkuva, hengitys, tunteet ja sosiaalinen vuorovaikutus, rentoutus.
- Teema: Minäkäsitys (emotionaalinen minä) kehotietoisuus, kosketus, rentoutus. SomeBody-ryhmätoiminnan alustavan suunnitelmien esittäminen. Arviointimenetelmien sopiminen.
- Teema: Minäkäsitys (akateeminen minä), hengitys, ääni, vuorovaikutus. Ryhmätoiminnan toteutusten ja niihin liittyvän raportoinnin katsaus.
- Teema: Täydentävät harjoitukset. SomeBody-toteutusten esittely alkaa.
- Teema: SomeBody-toteutusten esittely.

SomeBody-ryhmätoiminnan toteutus:

Osallistujat suunnittelevat ja käynnistävät oman ryhmänohjausprosessin, jossa soveltavat työhönsä SomeBody-toimintamallin mukaisia työvälineitä.

- Ohjaaja suunnittelee, toteuttaa ja arvioi SomeBody-ryhmätoimintaa kahdeksan kertaa, noin 60-90min/x.
- Ryhmätoiminnan toteutus tulee aloittaa viimeistään tammikuussa 2020.
- Toteutukseen tulee sisällyttää arviointimenetelmänä fiilismittari, joka kertoo ohjaajalle osallistujien senhetkisestä tunnetilasta ennen ja jälkeen ryhmäkerran. Kohderyhmän huomioiden ja ohjaajan arvioon perustuen hyödynnetään myös SomeBody-mittaria.
- Somebody-mittari toimii osana toteutusta orientoimalla ryhmäläisiä SomeBodyn teemoihin. Se antaa ohjaajalle tietoa toteutuksen vaikuttavuudesta suhteessa tavoitteisiin. Ryhmänohjaajat ovat vastuussa aineiston luotettavasta säilytyksestä. Toteutuksen jälkeen kohderyhmän jäsenet saavat mittarit joko sovitusti itselleen tai ohjaaja hävittää ne tietoturvan huomioiden.

Koulutukseen liittyvät kirjalliset työt:

Suunnitelma:

- Ennen ryhmätoiminnan aloittamista SomeBody-ohjaajakoulutuksessa oleva ohjaaja täyttää kirjallisen suunnitelmalomakkeen. Suunnitelma täytetään valmiille lomakepohjalle ja se lähetetään kommentoitavaksi kouluttajille viimeistään viikkoa ennen ryhmän alkamista. Lomakepohja jaetaan ensimmäisellä koulutuskerralla.

Loppuraportti:

- Toteutuksesta raportoidaan samalle lomakepohjalle, johon on jo täytetty suunnitelma. Raportissa arvioidaan toteutuksen onnistumista ja omaa ohjaajuutta sekä mahdollisuutta menetelmän hyödyntämiseen jatkossa omassa työyhteisössä. Lisäksi SomeBody-ohjaaja voi halutessaan arvioida toteutuksen merkitystä ja vaikuttavuutta osallistujien kehotietoisuus- sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisääntymiseen; tässä arvioinnissa voi hyödyntää SomeBody-mittaria, fiilismittaria ja ohjaajan päiväkirjaa.

Arviointi:

- Koulutus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.
- Koulutusta ei voida pilkkoa osiin, vaan koulutus tulee suorittaa aina kokonaisuudessaan sisältäen koulutuspäivät (2 op) ja oman ryhmätoteutuksen (3 op). Koulutukseen liittyvät kirjalliset työt sekä SomeBody-ryhmätoteutus tulee tehdä lukuvuoden 2019 - 2020 aikana.

Kirjallisuus:

- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2011) Psykofyysinen ihminen. Sanoma Pro oy
- Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. (2017) SomeBody®-käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Sarja C, Oppimateriaalit. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- SomeBody-sivusto (somebody.samk.fi)