

Marjaana Talka & Sanni Sulkamoniemi

SATUHIERONTA TYÖMENETELMÄKSI PÄIVÄKOTIIN

Opinnäytetyö
Sosiaaliala

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät Marjaana Talka Sanni Sulkamoniemi	Tutkinto Sosionomi (AMK)	Aika toukokuu 2017
Opinnäytetyön nimi Satuhieronta työmenetelmäksi päiväkotiin		47 sivua 21 liitesivua
Toimeksiantaja Mikkelin kaupunki		
Ohjaaja Arja Salakka		
Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli saada satuhieronnasta uusi työmenetelmä erääseen mikkeliin päiväkotiin. Lisäksi opinnäytetyössä haluttiin havainnoida satuhieronnasta vaikutuksia alle kolmevuotiaisiin lapsiin. Opinnäytetyön kohde-ryhmänä oli päiväkodin työntekijät sekä alle kolmevuotiaat lapset.</p> <p>Satuhierontaa on jonkin verran tutkittu työmenetelmänä, mutta tutkimukset ovat kohdistuneet pääasiassa yli kolmevuotiaisiin lapsiin. Aikaisemmista tutkimuksista käy ilmi, että satuhieronnalla on positiivisia vaikutuksia muun muassa lapsen käyttäytymiseen ja lapsiryhmien toimivuuteen.</p> <p>Opinnäytetyön toteutus aloitettiin pitämällä satuhierontatuokioita päiväkodin alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä. Tuokioita pidettiin viitenä päivänä ja niihin osallistui kerralla korkeintaan viisi lasta. Yksi tuokio pidettiin samana päivänä useaan kertaan, jotta jokainen kuvauslupa saanut lapsi pääsisi osallistumaan tuokioon. Jokaista lasta kohden oli yleensä yksi aikuinen hierojana. Kaikki tuokiot videoitiin. Satuhieronnasta vaikutuksia lapsiin havainnoidtiin tuokioiden aikana sekä jälkikäteen videomateriaalin avulla. Lisäksi opinnäytetyö sisälsi perehdytystuokion päiväkodin työntekijöille. Tuokioon osallistui seitsemän työntekijää. Tuokio sisälsi satuhieronnasta teoriaa, koostevideon satuhierontatuokiosta, satuhieronnasta harjoittelua käytännössä sekä satuhierontavihkosen, johon oli koottu satuhierontoja eri tilanteisiin. Tuokioon osallistuneille työntekijöille lähetettiin myöhemmin sähköinen kysely, jossa haluttiin palautetta tuokiosta sekä tietoa menetelmän käytöstä päiväkodissa.</p> <p>Satuhierontatuokioissa havaittiin, että satuhieronta sopii hyvin alle kolmevuotiaille lapsille. Lapset rauhoittuivat tuokioiden aikana ja odottivat innolla seuraavaa tuokiota. Palautekyselystä selvisi, että päiväkodin työntekijät kokivat menetelmän olevan hyödyllinen heille. Kyselystä huomasi myös, että työntekijöillä on suuri halu ottaa satuhieronta käyttöön päiväkodissaan. Koska satuhieronta oli sekä lasten että työntekijöiden mieleen, voisi kuvitella satuhieronnasta tulevan ajan myötä osa päiväkodin arkea.</p>		
Asiasanat satuhieronta, varhaiskasvatus, rentoutus, kosketus, toiminnallinen opinnäytetyö		

Authors	Degree	Time
Marjaana Talka Sanni Sulkamoniemi	Bachelor of Social Services	May 2017
Thesis Title		
Fairy tale massage into a method at a kindergarten.		47 pages 21 pages of appen- dices
Commissioned by		
Mikkelin kaupunki		
Supervisor		
Arja Salakka		
Abstract		
<p>The purpose of this functional thesis was to introduce fairy tale massage as a working method at a kindergarten in Mikkelin. The study also wanted to observe the effects of fairy tale massage on toddlers. The target group of the thesis were the kindergarten employees and toddlers.</p>		
<p>Fairy tale massage has been studied as a working method but not so much with toddlers. The results of previous studies have shown that fairy tale massage has positive effects on children.</p>		
<p>The study was initiated by introducing fairy tale massage sessions for toddlers. The sessions were organized during five days and five children took part in one session. Each session was also accompanied by an adult to give the children fairy tale massage. All sessions were videotaped. The study included also an introduction for the kindergarten employees. In the introduction theory of fairy tale massage was discussed and conducting fairy tale massage practiced. The video of the previous fairy tale massage session was shown. To crown it all every participant got a book which contained fairy tale massage in different situations. Participants of the introduction session were sent a feedback questionnaire later on.</p>		
<p>The sessions indicated that fairy tale massage is suitable for toddlers. Children calmed down during the session and looked forward to the next one. The feedback questionnaire showed that the introduction was useful for the employees. Because the fairy tale massage was to be considered useful by both the children and the workers, it will probably become a part of the weekly programme of this kindergarten.</p>		
Keywords		
fairy tale massage, early childhood education, relaxation, touch, functional thesis		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUS.....	7
2.1	Varhaiskasvatuksen sisältö	7
2.2	Varhaiskasvatusta säätelevät lait ja asetukset	8
2.3	Satuhieronnan hyödyllisyys pohjaten varhaiskasvatussuunnitelmaan.....	9
3	SATUHIERONNAN KESKEISET KÄSITTEET	12
3.1	Satuhieronta	12
3.2	Sadut	13
3.3	Kosketus.....	14
3.4	Vuorovaikutus.....	15
3.5	Rentoutuminen	16
4	SATUHIERONTA KÄYTÄNNÖSSÄ.....	17
4.1	Satuhieronnan vaikutukset	17
4.2	Satuhieronnan monipuolisuus.....	20
5	AIEMMAT TUTKIMUKSET	22
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	23
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
6.2	Opinnäytetyöprosessi	23
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	26
6.4	Satuhierontatuokiot.....	28
6.5	Työntekijöiden perehdytystuokio.....	35
7	POHDINTA.....	40
	LÄHTEET.....	46

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Lupahakemus vanhemmille

Liite 3. Ilmoitus perehdytystuokiosta

Liite 4. Satuhierontavihkonen

Liite 5. Kysely työntekijöille

1 JOHDANTO

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi satuhieronnan. Kriteereinä opinnäytetyömme aiheelle olivat, että se liittyy varhaiskasvatukseen ja siitä pystyy toteuttamaan toiminnallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyömme aiheita miettiessä mieleemme tuli satuhieronta, josta olimme jo aiemmin kuulleet. Satuhieronta valikoitui lopulta aiheeksemme, koska se täytti opinnäytetyömme aiheelle asettamamme kriteerit. Satuhieronta on vielä melko uusi menetelmä ja siitä on vähän tutkimustietoa. Lisäksi se on myös ajankohtainen aihe, koska puhutaan paljon siitä, että lapset tarvitsisivat enemmän rauhoittumishetkiä hektisessä arjessa.

Suomalaisessa kulttuurissa on pitkään vierastettu koskettamista, sillä täällä on tapana olla etäällä muista ihmisistä ja välttää kosketusta. Koskettamista, läheisyyttä ja vuorovaikutusta voi kuitenkin opetella. Jos tämä taito opetettaisiin jo päiväkodissa lapsille, Suomessakin voisi muutaman vuosikymmenen päästä olla jo aivan erilainen kosketuskulttuuri. Satuhieronnan toteuttaminen päiväkodeissa voisi olla tähän ratkaisu. Tällöin kosketuksesta voisi tulla luonnollinen osa vuorovaikutusta. Satuhieronnassa yhdistetään satu sekä hyvä kosketus, jotka ovat pienen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta hyvin oleellisia. Kun tarina kerrotaan kahden aistikanavan eli tunto ja kuulo aistin avulla, ajatus ei lähde niin herkästi harhailemaan. Satuhieronta antaa lapselle läsnäolon hetken, jolloin lapsi tuntee vain olevansa tässä ja nyt. (Tuovinen 2014, 7–13.)

Opinnäytetyön tavoitteena on ensisijaisesti tuoda päiväkodille uusi työmenetelmä heidän käyttöönsä. Tavoitteena oli saada satuhieronta työntekijöille työmenetelmäksi lapsen rauhoittamiseen sekä luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luomiseen. Lisäksi tavoitteena oli, että satuhieronnan käyttö jatkuu päiväkodissa myös opinnäytetyön toteutuksen jälkeen. Halusimme myös selvittää, miten satuhieronta vaikuttaa alle kolmevuotiaisiin lapsiin sekä heidän käyttäytymiseensä. Halusimme lähteä toteuttamaan tuokiota alle kolmevuotiaiden lasten kanssa, koska satuhieronnan vaikutuksia tämän ikäisiin lapsiin ei ole tutkittu.

Jotta saatiin selvitettyä, miten satuhieronta vaikuttaa alle kolmevuotiaisiin lapsiin, heille täytyi pitää satuhierontatuokioita. Tässä käytettiin apuna havain-

nointimenetelmää. Lapsia havainnoitiin tuokioiden aikana sekä kaikki tuokiot videoitiin, jotta tuokioita pystyttiin havainnoimaan myös jälkikäteen. Satuhierontatuokioita pidettiin viisi kertaa, jotta menetelmä tuli lapsille tutuksi. Näin myös satuhieronnan vaikutukset alkoivat näkyä lapsissa.

Opinnäytetyön keskeisin tavoite oli saada satuhieronnasta uusi työmenetelmä päiväkodin työntekijöille. Siksi jokaisessa satuhierontatuokiossa oli mukana päiväkodin työntekijöitä. Lisäksi päiväkodin työntekijöille pidettiin perehdytystuokio satuhieronnasta. Perehdytystuokiota varten oltiin tehty koostevideo satuhierontatuokioista, josta työntekijät näkivät, miten satuhieronta vaikuttaa lapseen. Heille annettiin myös satuhierontavihkoset, johon oli koottu satuhierontoja eri tilanteisiin. Näiden lisäksi työntekijöille kerrottiin satuhieronnan teoriasista sekä satuhieronnan toteuttamista harjoiteltiin kahdella piirissä toteutettavalla satuhieronnalla. Pari viikkoa perehdytystuokion jälkeen tuokioon osallistuneille työntekijöille lähetettiin palautekysely. Näin saatiin palautetta perehdytystuokiosta sekä nähtiin, onko satuhieronnasta tullut työmenetelmä päiväkotiin.

Opinnäytetyö toteutettiin varhaiskasvatusympäristössä, joten siksi yksi keskeinen käsite on varhaiskasvatus. Opinnäytetyössä käytetään satuhierontamenetelmää, joten tämän takia se valikoitui toiseksi käsitteeksi. Satuhierontatuokioissa havaittiin kosketuksen merkitys sekä satuhieronnan rentouttava vaikutus lapsissa. Tämän takia nämä käsitteet kuvastavat hyvin työtä. Opinnäytetyö on toiminnallinen, joten siksi viidentenä asiasanana on toiminnallinen opinnäytetyö.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatuksen sisältö

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatus- ja opetusta ja hoitoa lapselle, missä painotetaan etenkin pedagogiikkaa. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on edistää lapsen hyvinvointia sekä tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2016.) Lisäksi varhaiskasvatus edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäisee syrjäytymistä. Lasten oppimat tiedot ja taidot varhaiskasvatuk-

nessa edistävät myös heidän osallisuuttaan ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2016, 14.) Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen tietyin edellytyksin. Vanhemmat päättävät siitä, osallistuuko lapsi varhaiskasvatukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu ja sitä voidaan järjestää päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai esimerkiksi kerho- ja leikkitoimintana (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2016; Opetushallitus 2016, 14). Varhaiskasvatust lain 1. luvun 2. § mukaan lasten päivähoidon on tarjottava lapsen kasvu- ja kehitykselle sopiva hoitopaikka ja jatkuva hoito vuorokauden ajasta riippumatta (Varhaiskasvatust laki 304/1983). Varhaiskasvatusta järjestävät sekä kunnat että yksityiset toimijat. Lisäksi myös seurakunnat ja järjestöt tarjoavat varhaiskasvatusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Varhaiskasvatus kuuluu osaksi suomalaista koulutusjärjestelmää. Huoltajilla on päävastuu lapsen kasvatuksesta, mutta varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea huoltajia heidän kasvatustehtävässään. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on myös luoda yhdenvertaiset edellytykset niiden lasten kasvu- ja kehitykselle ja oppimiselle, jotka osallistuvat varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen olemassaolo antaa myös lapsen vanhemmille mahdollisuuden opiskella tai käydä töissä. (Opetushallitus 2016, 8–14.)

2.2 Varhaiskasvatusta säätelevät lait ja asetukset

Varhaiskasvatust laissa (36/1973) säädetään varhaiskasvatust lain tavoitteista. Päivähoidossa olevalle lapselle on muun muassa laadittava henkilökohtainen varhaiskasvatust suunnitelma lapsen kasvun, opetuksen ja hoidon toteuttamiseksi. Varhaiskasvatust lakia sovelletaan kuntien, kuntayhtymien sekä muiden varhaiskasvatust a järjestävien tahojen kanssa varhaiskasvatukseen. (Opetushallitus s.a.)

Varhaiskasvatust laissa säädettyjä tavoitteita on kahdeksan. Varhaiskasvatust sen on edistettävä lapsen kasvua iän ja kehityksen mukaan. Sen on myös edistettävä lapsen terveyttä ja oppimista sekä tukea lapsen oppimisen edellytyksiä. Lisäksi varhaiskasvatust sen tulee toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteeseen ja kulttuuriperintöön perustuen, joka tapahtuu kehittävässä ja oppimista edistävässä kasvatusympäris-

tössä. Varhaiskasvatuksen on turvattava lasta kunnioittava toimintatapa sekä annettava jokaiselle lapselle yhdenvertainen mahdollisuus varhaiskasvatukseen. Tavoitteena on lapsen yksilöllisen tuen tarpeen tunnistaminen sekä taroituksenmukaisen tuen järjestäminen varhaiskasvatuksessa tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä lapsen vertaisryhmissä toimimisen edistäminen. (Opetushallitus 2016, 15.)

Uusin varhaiskasvatuslaki on tullut voimaan 1.8.2015. Uuden lain myötä lasten päivähoidosta annetun lain nimi on muuttunut varhaiskasvatuslaiksi. Laisa painotetaan muun muassa lasten ja vanhempien osallisuutta ja lapsen etua toiminnan järjestämisessä. Laki säättää myös varhaiskasvatusympäristöstä. Ympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Varhaiskasvatuslain lisäksi varhaiskasvatuksessa vaikuttavat sosiaalihuoltolaki (1301/2014), asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (986/1998), laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (272/2005), valtioneuvoston asetus sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (608/2005), laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä (504/2002), laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) sekä lastensuojelulaki (417/2007). Lisäksi on säädelty erikseen vielä päivähoidon maksuja ja tukia koskevasta lainsäädännöstä. (Opetushallitus s.a.)

2.3 Satuhieronnan hyödyllisyys pohjaten varhaiskasvatussuunnitelmaan

Varhaiskasvatuslain mukaan jokaiselle lapselle päivähoidossa on laadittava yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteilla tarkoitetaan varhaiskasvatuksen sisällöllisen kehittämisen ja ohjauksen välinettä. Varhaiskasvatussuunnitelmaa ollaan parhaillaan uudistamassa. Uudistamisen perusteena ovat lasten kasvuympäristön ja varhaiskasvatuksen toimintaympäristön muutokset (Opetushallitus 2016, 8). Valtakunnallinen uusi varhaiskasvatussuunnitelma tuli voimaan vuoden 2017 alusta. Ennen uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa varhaiskasvatuksen sisältöä ja pedagogiikkaa on ohjannut Stakesin (2005) laatima varhais-

kasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteella laadittavat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat tulevat käyttöön vasta 1.8.2017. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2016.) Varhaiskasvatussuunnitelma koostuu valtakunnallisesta, paikallisesta sekä lasten omista varhaiskasvatussuunnitelmista (Opetushallitus 2016, 8). Tekstissämme pääpaino on suurilta osin valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, sillä se on jo tällä hetkellä voimassa ja myös paikallinen - sekä lasten oma varhaiskasvatussuunnitelma pohjautuvat valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Opetushallituksen julkaisemassa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016, 24) kerrotaan, että lasten on tärkeää päästä itse vaikuttamaan asioihinsa ja osallistumaan yhteisön toimintaan. Lasten oikeuksiin kuuluu kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämään vaikuttavista asioista. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on siis tukea lasten kehittyviä osallistumisen taitoja sekä kannustaa oma-aloitteisuuteen. Kun lapsia kohdellaan tasa-arvoisesti ja heidän ajatuksiaan kuunnellaan, lapsen osallistumisen ja vaikuttamisen taidot vahvistuvat. Lisäksi lasten itseluottamus kasvaa ja käsitys itsestä muuttuu. Pedagoginen ote on muuttunut vähitellen ja nykyään lapsi halutaan pitää aktiivisena ja aloitteellisena toimijana (Turja 2011, 43).

Mielestämme lasten osallistuminen ja vaikuttaminen asioihin huomioidaan myös satuhieronnassa. Siinä isommat lapset voivat itse ryhmässä miettiä ensin muiden lasten kanssa sadun ja tämän jälkeen aikuisen valvoessa toteuttaa sadun niin, että lapset kuvittavat sadun toisen lapsen selkään. Näin he pääsevät itse vaikuttamaan niin satuun kuin siihen, miten koskettavat toista lasta selkään. Myös pienemmät lapset voivat vaikuttaa satuhierontatuokioon, sillä he saavat itse päättää itselleen parhaan asennon olla satuhierottavana. Satuhieronta on myös aina vapaaehtoista lapsille, joten ketään ei pakoteta osallistumaan siihen. Lisäksi lasten voi antaa valita vaihtoehdoista mieluisimman satuhieronnan. Näin pienetkin lapset voivat vähän vaikuttaa itse tuokioon.

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan myös hyvinvointia, turvallisuutta ja kestäväää elämäntapaa. Suunnitelmassa mainitaan, että lasten hyvinvointia edistetään antamalla heille mahdollisuus päivän aikana rauhoittumiseen ja lepoon. Toimintakulttuurin kehittämisessä huomioidaan yhteisön mahdollisuus toimia kiireettömässä ympäristössä, jossa on helppo keskittyä. (Opetushallitus 2016, 31.)

Satuhieronnan tarkoitus on rentouttaa ja rauhoittaa lasta sekä aikuista, joten kyseisen menetelmän avulla saadaan hyvin mahdollisuus rauhoittumiseen ja lepoon päivän aikana. Satuhierontaa voi toteuttaa missä tilanteessa vain ja se voidaan helposti ottaa mukaan päiväkodin jokapäiväiseen arkeen. Menetelmällä on monia positiivisia vaikutuksia pidemmällä aikavälillä. Yksi vaikutuksista on päiväkodin arjen rauhoittuminen ja kiireettömyyden tunteen väheneminen. Satuhieronnan avulla lapsista tulee rauhallisempia ja konflikti tilanteiden on todettu vähenevän. Tämä olisi siis yksi hyvä menetelmä, jolla saataisiin luotua rauhoittumista lasten päiväkotipäivään. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 19.)

Opetushallituksen julkaisemassa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016, 40–43) todetaan myös, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa lapsen kielellisten taitojen ja valmiuksien kehittymistä. Kieli on lapsille oppimisen kohde ja väline. Kielen avulla lapset ottavat haltuun erilaisia tilanteita ja asioita sekä oppivat toimimaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lisäksi kielen avulla lapset ilmaisevat itseään sekä hankkivat lisää tietoa. Kielelliseen kehitykseen kuuluu vuorovaikutustaidot, kielen ymmärtämisen taidot, puheen tuottamisen taidot sekä kielen käyttötaidot. Lasten kielellistä ilmaisua auttaa se, kun sanavarasto laajenee. Tähän auttaa muun muassa se, että aikuinen lukee lapselle loruja ja satuja. Sanojen ja tekstien merkitysten pohtimista tukevat kiireetön keskustelu, lukeminen ja tarinoiden kerronta. Varhaiskasvatuksessa kuuluu siis käyttää paljon lastenkirjallisuutta, jotka ovat rikkaita ja vaihtelevia.

Mielestämme satuhieronta tukee myös yllämainittua asiaa eli lasten kielellistä kehitystä. Lapsi saa kuulla satuhierontatuokioissa monenlaisia eri satuja, ja näin hänen sanavarastonsa karttuu. Lisäksi kielen ymmärtämisen taito kehittyy, kun lapsen täytyy kunnolla keskittyä luettavaan satuun. Myös lapsen vuorovaikutukselliset taidot paranevat, kun lapsi on joko toisen lapsen tai aikuisen kanssa lähikosketuksessa satuhieronnan kautta.

Varhaiskasvatussuunnitelman yhtenä tavoitteena on myös tukea lasten eettisen ajattelun taitojen kehittymistä. Lasten kanssa täytyy pohtia eri tilanteissa esiintyviä ja lapsia mietityttäviä eettisiä kysymyksiä. Kysymykset voivat liittyä muun muassa ystäväyteen, oikean ja väärän erottamiseen tai oikeudenmukaisuuteen. (Opetushallitus 2016, 43.) Airaksinen (1987) toteaa, että eettisyydessä tarkastellaan siis hyveitä, oikeuksia ja velvollisuuksia. Pienten lasten

eettinen kasvatus olisi kuitenkin hyvä olla hyveisiin painottuvaa, sillä hyveet ovat asennoitumistapoja. Oikeudet ja velvollisuudet suuntaavat taas johonkin kohteeseen. (Hujala ym. 2011, 164.)

Mielestämme eettisiä kysymyksiä voi nostaa ja nostetaankin monesti esille satuhierontojen saduissa. Satuhieronnassa on lähes aina piilotettuna jokin symbolinen viesti. Tämä viesti voi olla esimerkiksi sinä olet tärkeä tai unelmat voivat toteutua. Satuhierontoja voi keksiä kuka tahansa itse, joten niihin on helppo laittaa jokin lapsia askarruttava eettinen asia. Sadussa voidaan käsitellä esimerkiksi sitä, mikä asia on oikein ja mikä väärin.

Voidaan havaita, että satuhieronta on todella monipuolinen ja tehokas lapsilähtöinen menetelmä käytettäväksi, sillä se vaikuttaa lapsessa niin moneen eri osa-alueeseen ja lisäksi sillä on todella suuret vaikutukset niin lapseen, aikuiseseen kuin ympäristöönkin. Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että kasvattaja mahdollistaa lapselle merkityksellisten kokemusten luomisen niin, että jokaiseen päivään kuuluu myös esimerkiksi vapaata leikkiä. Lapsilähtöisyyttä painottava kasvattaja kunnioittaa lasta omana ainutlaatuisena yksilönä ja hän osaa kohdata lapset herkällä ja yksilöllisellä tavalla. (Järvinen ym. 2009, 34–35.) Satuhieronta on siis yksi lapsilähtöinen menetelmä, jossa aikuisen tulee kuunnella lapsia ja heidän tarpeitaan.

3 SATUHIERONNAN KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Satuhieronta

Satuhieronnassa satu kuvitetaan lapsen keholle kosketuksen avulla. Myönteinen kosketus kertoo lapselle sen, että hänestä välitetään ja hänet nähdään. Se onkin satuhieronnan yksi tarkoitus yhdessä rentoutumisen ja rauhoittumisen kanssa. Satuhieronnan kuuluu olla läsnäolevaa kohtaamista ilon ja leikin kautta. Läsnäoleva kosketus parantaa myös aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Nämä ovat hyvin oleellisia asioita lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Satuhieronta parantaa lapsen itsetuntemusta, kehittää sosiaalisia taitoja ja motoriikkaa sekä lievittää stressiä. (Tuovinen 2014, 12–13; Tarina ja Kosketus Oy 2015, 9.)

Satuhieronnan tehtävänä on toimia muun muassa ennaltaehkäisevänä menetelmänä stressiperäisiin ongelmiin, mielenterveysongelmiin sekä kiusaamistilanteisiin. Sen avulla lapsella on myös mahdollisuus omaksua kokemuksellisesti arvostuksen ja hyvinvoinnin maailmaa. Kosketus hoitaa ja tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lapsien lisäksi satuhieronta rentouttaa yhtä hyvin myös aikuisia. Aikuisille satuhieronta voi antaa muun muassa lisää luovuutta ja vahvistaa luottamussuhteita sekä vähentää stressiä. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 9.)

Satuhierontaa voidaan toteuttaa missä ja milloin vain. Tärkeää on kuitenkin kysyä aina lapselta lupa satuhierontaan, sillä yksityisyyden kunnioitus on tärkeää. Satuhieronnan tärkeimpänä sääntönä on, että hieronnan tulee tuntua aina hyvälle. Se sopii hyvin loppurentoutukseksi tai tilanteisiin, joissa tarvitaan keskittymistä. Rentouttavan satuhieronnan voi tehdä aina silloin, kun huomaa lapsen olevan valmis rauhoittumaan. Pääasia on, että molemmilla sekä hierojalla että hierottavalla on hyvä asento ja rento olo. Satuhieronhalle luodaan oma rauhoittava tila, jossa vältetään häiriötekijöitä. (Tuovinen 2014, 15.)

3.2 Sadut

Sadut ovat kertomataidetta, joissa on normaalintajun ylittäviä kokemuksia. Niillä on tärkeä rooli lapsen kehityksen tukemisessa. Lapsi pääsee satujen avulla käsittelemään vaikeitakin tunteita niin, että hän saa uskoa niistä selviytymiseen. Lapsi pääsee satua kuunnellessaan käyttämään mielikuvitustaan henkilöiden ja tapahtumien kuvittelussa. Ensimmäiset sadut ovat varhaisten leikkien kaltaisia, joissa jännitys kohoaa ja huipentuu nopeasti. Sadut edistävät monenlaisten asioiden oppimista, mutta keskeisintä on lapsen tunne-elämäään vaikuttaminen. Useimmiten saduissa tapahtuu yliluonnollisia asioita todentuntuisessa ympäristössä. Luonnon ja ihmisen kiinteä yhteys toisiinsa on sadussa tärkeää. (Ylönen 2000, 9-10; Sinkkonen 2008, 257.)

Satujen keskeinen tehtävä on ilahduttaa lapsia. Niitä myös kerrotaan ja lue-taan lapsille, jotta lapsi oppii keskittymään kuuntelemiseen ja ymmärtämään kuuntelemansa. Lisäksi kuunnellessaan satuja lapsen sanavarasto karttuu. Satujen tarkoituksena on voimaannuttaa ja rohkaista lasta. Lapsena koetut satukokemukset lisäävät lapsen mielikuvitusta ja tuottavat hyvää oloa, joten

satuja kuunnellessa lapsen luovuuskin pääsee kasvamaan. Sadut tukevat lapsen itsenäistymistä, sillä lapsen henkinen hyvinvointi ja kehitys kasvavat niitä kuunnellessa. (Jokipaltio 1997,5; Ylönen 2000, 27–28.)

Sadut etenevät tavalla, joka vastaa lapsen tapaa ajatella maailmaa. Tämän takia ne ovat lasten mielestä niin vakuuttavia. (Bettelheim 1992,58.) Hyvä satu alkaa ”Olipa kerran” tai muulla etäännyttävällä tavalla, joka kertoo lapselle, että ollaan sadun maailmassa. Hyvään satuun kuuluu myös selkeä juoni, jossa yksinkertaistetaan kaikki tapahtumat. Hyvässä sadussa kuuluu olla vastakohtat hyvä ja paha, jotta lapsi pystyy samaistumaan kumpaankin tunteeseen. Myös negatiiviset tunteet sadussa ovat hyviä, sillä lapsi voi samaistua niihin ja saa näin oikeutuksen tunteilleen. Sadun kuuluu loppua aina onnellisesti, sillä näin satu antaa lapselle tulevaisuuden toivoa. (Mäki & Arvola 2009, 38–39.)

Satuhieronnoissa käytettävät sadut poikkeavat hieman satukirjojen saduista. Satuhieronnan sadut eivät noudata selkeää draaman kaarta. Satuhieronnassa niiden tehtävänä on luoda mukavia mielikuvia sekä tukea rentoutumista ja hyvää oloa. Siksi satuhieronnan sadut eivät ole vauhdikkaita tai jännittäviä ja niissä on aina onnellinen loppu. On myös tärkeää, että satuhieronnassa on selkeä alku ja loppu, sillä ne saavat lapsen kokemaan olonsa turvallisiksi. (Tuovinen 2014, 18,78.)

3.3 Kosketus

Koskettaminen on todella kulttuurisidonnaista. Suomessa, kuten muissakin Pohjoismaissa, koskettaminen ei ole niin yleistä ja luontevaa kuin esimerkiksi eteläisessä Euroopassa. Lisäksi jokaisella ihmisellä on oma kosketushistoriansa, joka voi sisältää niin mukavia kuin epämiellyttäviäkin kosketusmuistoja. Myönteisten kosketuskokemusten avulla voidaan kuitenkin pikkuhiljaa purkaa kosketukseen liittyviä traumoja ja käydä läpi niihin liittyviä tunteita. Kosketuksen avulla voi parhaimmillaan jakaa tunteita tai kokemuksia sekä kommunikoida, kun ei tiedä mitä sanoa. (Tuovinen 2014, 32–33.)

Kosketus on parhaimmillaan huomioimista ja huomatuksi tulemistä. Se auttaa puhutun viestin kulkeutumista kuulijalle. Myönteisellä kosketuksella voidaan

vahvistaa perusluottamusta sekä lievittää stressiä. Hyvinvoinnin edellytyksenä onkin tasapaino stressin ja rauhoittumisen välillä. Kosketuksella voidaan luoda rauhaa, joka tulee hyvin näkyville hieronnassa. Kosketus voi kuitenkin toimia myös stressiä lisäävänä tekijänä. Tällöin koskettaja ei ole kunnioittanut toisen rajoja ja päätösvaltaa siitä, kuka koskettaa häntä ja miten. Siksi satuhieronnassa korostetaan sitä, että hierottavan on ilmaistava joko sanallisesti tai eleilään, että häntä on lupa koskettaa. Tällöin kosketus perustuu vastavuoroisuuteen ja kosketus voi toimia rentouttavana ja positiivisena kokemuksena. (Tuovinen 2014, 32–33; Uvnäs Moberg 2007, 138.)

Päiväkodeissa pienimpien lasten kanssa aikuinen pääsee perushoitotilanteissa fyysisesti lähelle lasta. Ne toistuvat päivähoitopäivän aikana moneen kertaan. Tällöin työskennellään kosketusetäisyydellä lapsesta. Isompien lasten kanssa tilanne on toinen. He pukeutuvat itse ja eivät välttämättä enää tarvitse apua vessassa. Tällöin aikuinen jää helposti fyysisesti etäämmälle lapsesta. Monet lapset jäävätkin nykyisessä elämäntyyliin vaille kosketusta, joten he saattavat käyttäytyä väkivaltaisesti tai aggressiivisesti päiväkodeissa tai kouluissa. Siksi olisi tärkeää saada hieronta osaksi henkilökunnan ja lasten välistä suhdetta. Hieronnan tuominen osaksi päivähoiton arkea voi lisätä lasten rentoutumista sekä saada lapsiryhmän toimimaan paremmin kuin ennen. Päiväkoti voisi olla se paikka, jossa on mahdollista saada mallia myönteisestä kosketuksesta. Siellä voidaan käyttää satuhierontaa, joka tarjoaa läheisyyden hetkiä, joista lapsi on muuten jäänyt paitsi. (Kalliala 2009, 260; Tuovinen 2014, 73; Uvnäs Moberg 2007, 137–138.)

3.4 Vuorovaikutus

Aivotutkimukset ja sosiaalinen neurotiede osoittavat, että lapsen aivot muo-
vautuvat merkittäväällä tavalla vuorovaikutuksessa ja samalla mukautuvat tärkeimmissä ihmissuhteissa vallitsevaan tunneilmapiiriin. Siihen vaikuttavat suuresti siis lapsen vanhemmat, sisarukset, päivähoiton aikuiset ja lapset sekä muut lapsen kanssa läheisessä vuorovaikutuksessa olevat henkilöt. Etenkin vuorovaikutustilanteet aikuisten kanssa sisäistävät lapsen olettamusta itsestään, ihmissuhteista ja maailmasta. Niiden pohjalta lapsi suuntautuu uusiin ihmissuhteisiin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27–28.)

Päiväkotien kaikkea toimintaa sävyttää aikuisten ja lasten välinen vuorovaikutus. Mikäli tämä vuorovaikutus on myönteistä, on sen nähty edistävän lasten myönteistä käyttäytymistä. Myönteinen vuorovaikutus parantaa myös päiväkodin ilmapiiriä ja lisää varhaiskasvattajien työmotivaatiota. Päiväkodin ilmapiirin luomisessa on avainasema aikuisilla, mutta lapset kuitenkin vaikuttavat siihen sekä yksilöinä että vertaisryhmänä. Aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen pitäisi olla pääosin myönteistä ja vuorovaikutustilanteiden tulisi sisältää henkilökohtaista ja jakamatonta huomiota. (Järvinen ym. 2009, 160; Kalliala 2009, 11; Kanninen & Sigfrids 2012, 163.)

Satuhieronnan avulla aikuinen pääsee lapsen kanssa vuorovaikutukseen, jolloin hän voi antaa jakamatonta huomiota yhdelle lapselle. Tällöin lapsi voi keskittyä täysin ottamaan vastaan sadun ja kosketuksen yhdistämän kokemuksen. Satuhieronnassa vuorovaikutus luodaan luottamuksen ja rentoutumisen kokemusten avulla. Sen avulla voidaan vahvistaa luottamussuhteita sekä parantaa arjen sujuvuutta. Satuhierontahetkissä on suuressa merkityksessä sanattomat viestit, kuten äänen ja kosketuksen kantamat informaatiot, sanojen rytmin merkitys sekä hierojan sisäinen tila. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 13; Tuovinen 2014, 29.)

3.5 Rentoutuminen

Ajoittainen kuormitus ja stressi kuuluvat ihmisen elämään. On kuitenkin tärkeää, että kuormituksen ja rentoutumisen välillä on sopiva tasapaino. Päiväkodissa lasta kuormittavat muun muassa siirtymätilanteet, liian suuri ryhmäkoko, päivien hajanaisuus, arjen rytmin katkonaisuus, melu sekä hoitajien vaihtuminen. Kuormittuneisuutta voidaan vähentää toimivalla ja johdonmukaisella kasvattajatiimillä, ennakkoinnilla, riittävällä levolla ja mahdollistamalla rauhoittuminen. Lisäksi aikuisen tulee tukea ja opastaa lasta siirtymään stressitilasta rauhoittumisen tilaan. Aikuisen antamien virikkeiden ja vaikutteiden avulla lapsen rentoutumisen ja rauhoittumisen taidot vahvistuvat. (Marjamäki ym. 2015, 98; Tarina ja Kosketus Oy 2015, 14.)

Rentoutuminen auttaa sekä kehoa että mieltä rauhoittumaan ja virkistymään. Se vähentää ahdistuneisuutta ja ärtyneisyyttä sekä parantaa keskittymis-, suoritus- ja stressinsietokykyä. Rentoutumishetket tukevat lapsen mielenter-

veyttä ja lisäävät viihtyvyyttä. Lapsi ei välttämättä osaa omatoimisesti rentouttaa itseään vaan saattaa esimerkiksi motorisen yliaktiivisuuden avulla yrittää selättää väsymyksensä. Tällöin aikuinen voi auttaa lasta rauhoittumaan pysäyttävän aistikokemuksen avulla. Tämä voi olla hierontaa tai silittelyä, joilla molemmilla on rentouttavia vaikutuksia. Lisäksi yhteisillä satuhetkillä voidaan lisätä aikuisen ja lapsen välistä läheisyyttä ja antaa lapselle mahdollisuus rentoutua. (Marjamäki ym. 2015, 97–98; Tuovinen 2014, 52.)

4 SATUHIERONTA KÄYTÄNNÖSSÄ

4.1 Satuhieronnan vaikutukset

Fyysiset vaikutukset

Fyysisillä vaikutuksilla tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä, joita ovat esimerkiksi kyky liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot, esimerkiksi näkö, kuulo ja tuntoaistit luetellaan kuuluvaksi fyysisiin vaikutuksiin. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2016.) Satuhieronnessa tuntoaistilla on suuri merkitys, sillä lapsi tuntee satuhieronnan aikana aikuisen kosketuksen selässään. Tuntoaistijärjestelmän avulla lapsen kehonhallinta ja motoriikka kehittyvät, sillä lapsi rakentaa rajaa ympäristön ja oman minän välille. Hieronnan avulla lapsi oppii myös tunnistamaan kehonsa ääriviivat. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 17; Tuovinen 2014, 13.)

Rauhoittuminen ja rentoutuminen ovat myös tärkeitä vaikutuksia, jotka satuhieronta saa aikaan. Tähän vaikuttaa suuresti se, että kosketuksen kautta syntyy hyvänolon hormonia, oksitosiinia, joka saa olon tuntumaan rauhalliselta ja näemme maailman positiiviseen sävyyn. Oksitosiini on kehossa veren kautta välittyvä hormoni ja hermojärjestelmän välittäjäaine. Hormonia vapautuu kehossa aina mukavissa ulkoisissa tapahtumissa. Kosketus on näistä tapahtumista suurin, mutta myös esimerkiksi pelkät ajatukset voivat käynnistää järjestelmämme. Oksitosiini vähentää vaaran tunnetta, pelottomuutta, uteliaisuutta sekä lisää mielenrauhaa ja äidillistä käyttäytymistä. Sen tehtävänä on myös vahvistaa kiintymyssuhdetta, joka on tärkeä asia esimerkiksi äidin ja vauvan välillä. Tärkeä oksitosiinin tehtävä on myös rauhoittaa ja lievittää kipua. Satuhieronnan aikana tapahtuvaa rentoutumista ja rauhoittumista voidaan siis se-

littää kosketuksesta syntyvällä oksitosiinilla. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 17; Tuovinen 2014, 13; Uvnäs Moberg 2007, 79–85.)

Satuhieronnan on todettu vaikuttavan ennaltaehkäisevästi stressiperäisiin ongelmiin ja lisäksi se auttaa stressinhallinnassa. Positiivisia vaikutuksia ovat myös kipu- ja särkytilojen lieventyminen, johon kuuluu myös psykosomaattiset kivut. Näihin kaikkiin selityksenä on kosketus. Kun kosketuksesta tietoa välittäviä hermosoluja aktivoidaan, verenpaine ja stressihormonipitoisuudet alenevat. Tämän myötä myös lapsen unenlaatu paranee ja nukahtaminen on helpompaa. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 17; Tuovinen 2014, 13.)

Psyykkiset vaikutukset

Psyykkisillä vaikutuksilla tarkoitetaan mielenterveyteen ja elämänhallintaan liittyviä asioita (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin laitos 2016). Lapsi tarvitsee paljon miellyttäviä kosketusaistimuksia, jotta tasapainoinen tunne-elämä voi kehittyä. Jo pelkät rauhalliset ja pitkät sivelyt tukevat lapsen psyykkistä hyvinvointia. Satuhieronnan avulla lapsi saa tuntea aikuisen hellää ja miellyttävää kosketusta kehossaan. Tämän seurauksena lapsen ja aikuisen välinen luottamus- ja kiintymyssuhde vahvistuu. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 18; Tuovinen 2014, 12.)

Pienellä lapsellakin voi jo olla stressiä. Tämä on kuitenkin hankalaa havaita, sillä pieni lapsi ei ilmaise stressiä ulospäin. Watamuran ja hänen tutkimusryhmänsä mukaan päiväkodissa alle kolmevuotiailla lapsilla kortisolitaso nousee tasaisesti koko päivähoitopäivän ajan ja säilyy korkeana aamusta iltaan. Tällaista samaa ilmiötä ei tapahtunut kotona olevilla lapsilla. Korkein stressitaso havaittiin taaperoikäisillä lapsilla. Watamura päätteli korkean stressitason johtuvat ryhmästä ja siitä, että lapset eivät saa ”levätä” vuorovaikutuksesta päivähoitossa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 79–84.) Päiväkodissa oleva kova melu voi myös olla yksi stressin lähteistä. Erityisesti tästä kärsivät temperamentiltaan sensitiiviset lapset ja heidän oppimiskykynsä huononee. Melu häiritsee myös valikoivan tarkkaavaisuuden kehittymistä sekä voi alentaa kuuloa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 91–93.)

Tästä voidaan siis päätellä, että lapset tarvitsevat päivähoitossa säännöllisesti myös lepoa, jotta he eivät olisi niin stressaantuneita. Satuhieronta on yksi

hyvä keino rentoutumiseen, sillä kosketus auttaa lasta stressin hallinnassa. Kun lapsi saa paljon kosketusta aikuiselta myös lapsen stressinsietokyky paranee. Satuhieronta siis vähentää stressiä ja ehkäisee samalla myös mielen-terveysongelmia. Stressin hallinnan paraneminen satuhieronnan avulla tapahtuu kosketuksen kautta. Kosketus vahvistaa tynnyttävien ratojen kehittymistä ja mitä enemmän positiivisia kokemuksia lapsi saa, sen vahvemmaksi ne muodostuvat. Stressin vähenemisen myötä myös lapsen pelot ja ahdistukset lieviytyvät. Säännöllisesti tapahtuvasta satuhieronnasta on todettu olevan selkeä apu muun muassa ylivilkkaille ja tarkkaavaisuushäiriöisille lapsille. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 18; Tuovinen 2014, 12.)

Lapsi saa satuhieronnan aikana paljon jakamatonta huomiota aikuiselta, mikä myös parantaa elämänlaatua. Kun lapsi saa riittävästi kosketusta ja huomiota myös lapsen itsetunto vahvistuu ja oma arvokkuus lisääntyy. Satuhieronnassa jokainen lapsi tuntee olonsa arvostetuksi ja tärkeäksi. Satuhieronnassa tapahtuvan kosketuksen seurauksena luovuus kehittyy ja uusien asioiden omaksuminen ja oppiminen helpottuvat. Lapsi kohdataan satuhieronnassa läsnäolevasti, joka kosketuksen kanssa lisää lapsen positiivisen minä- ja maailmankuvan kehittymistä. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 18; Tuovinen 2014, 12.)

Sosiaaliset vaikutukset

Keltikangas-Järvinen (2012, 49) toteaa: ”Sosiaalisuudella tarkoitetaan synnystä temperamenttipiirrettä, joka selittää, miten tärkeää ihmiselle on muiden ihmisten seura.” Sosiaalisuus on siis halua olla ihmisten kanssa (Keltikangas-Järvinen 2012, 49). Satuhieronnalla on paljon sosiaalisia vaikutuksia lapseen. Lasten sosiaaliset taidot kehittyvät, kun lapsi voi itse toimia satuhieronnan tekijänä niin toiselle lapselle kuin myös aikuiselle. Tästä syntyy kokemus itsestä hyvän saajana ja antajana. Nämä kokemukset ovat merkityksellisiä lapsen kehitykselle. Satuhieronnan avulla lapset voivat oppia ymmärtämään toisten tunteita ja näin voidaan myös vaikuttaa ennaltaehkäisevästi kiusaamistilanteiden syntyyn. Hieronta lähentää sekä lasten keskinäisiä suhteita että lasten ja varhaiskasvattajien välisiä suhteita. Läheisten suhteiden myötä myös luottamus lisääntyy ja lapset uskaltavat hakea enemmän läheisyyttä muissa tilanteissa. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 19; Tuovinen 2014, 13.)

Tarina ja Kosketus Oy:n (2015, 19) mukaan satuhieronnan käyttöönotolla päiväkodeissa on huomattu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia. Konfliktit lasten välillä on huomattu vähentyneen, lapset ovat rauhallisempia ja ryhmät helpommin liikuteltavia kuin ennen. Myös lasten uni on rauhallisempaa ja lapset rauhoittuvat päiväunille entistä paremmin. Päiväkodin arjenkin on huomattu satuhieronnan käyttöönoton jälkeen rauhoittuneen. Pelkällä kosketuksella on siis todella suuri vaikutus lapsiin ja heidän ympäristöönsä.

Lapsi pääsee satuhieronnan avulla oppimaan sekä oman kehonsa että myös toisten ihmisten rajoja. Myönteisen kosketuksen avulla voidaan nostaa kynystä negatiiviselle kosketukselle. Näin lapsi oppii oman itsensä ja toisen arvostamista. Satuhierontatuokioissa lapset saavat yhteisiä hyvänolon hetkiä, jotka lisäävät ryhmän henkeä ja ilmapiiriä myönteiseksi. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 19; Tuovinen 2014, 13.)

4.2 Satuhieronnan monipuolisuus

Kotona tai päiväkodissa

Satuhieronta soveltuu erinomaisesti päivähoitoon, sillä se on hyvin lapsilähtöinen, yksinkertainen ja käytännöllinen menetelmä. Päivähoidossa lapsi viettää suuren osan varhaislapsuudestaan. Päivähoidon arki on usein kiireistä ja aina ei ehdi huomioida kaikkia yksilöllisesti. Aikuisten jaettu huomio voikin aiheuttaa joillekin lapsille jopa stressiä. Muita stressitekijöitä voivat olla esimerkiksi suuret lapsiryhmät ja korkea melutaso. Satuhieronnan avulla näihin haasteisiin voidaan puuttua, sillä satuhieronta tekee arjesta sujuvampaa ja hoitopäivistä tulee mielekkäämpiä. On myös todettu satuhieronnan positiiviset vaikutukset siirtymätilanteisiin, konfliktitilanteiden vähenemiseen sekä lasten välisten suhteiden paranemiseen. (Tuovinen 2014, 90–91, 97.)

Päivähoidossa voidaan toteuttaa monenlaisia satuhierontoja, sillä lapsia on riittävästi. Toiminnalliset satuhierontatuokiot sopivat muutaman kerran viikossa tehtäviksi, kun taas rentouttavia satuhierontoja voi käyttää päivähoitossa vaikka päivittäin. Toiminnalliset satuhieronnat sopivat hyvin niihin tilanteisiin, kun satuhieronta on uusi asia lapsille. Toiminnallisissa satuhieronnoissa lapsi tuntee kosketusta leikin ohella. (Tuovinen 2014, 90–91, 97.)

Satuhierontaa voi toteuttaa myös kotona yhdessä lapsen kanssa, jolloin aikuinen voi hieroa lasta. Kotona satuhieronta soveltuu hyvin esimerkiksi nukahtamistilanteisiin. Tällöin lapsi saa tarvitsemaansa läheisyyttä ja samalla aikuisen läsnäolo sekä kosketus rauhoittavat lasta. (Tuovinen 2014, 97.) Joka ilta tehtävä satuhieronta on loistava tapa, sillä tutut ja toistuvat asiat luovat lapsessa turvallisuuden tunnetta (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 24).

Kaksin tai ryhmässä

Satuhieronnassa on monia erilaisia toteutustapoja. Lapsi voi toimia itse hierojana tai aikuinen voi hieroa lasta. Lapsen toimiessa satuhierojana kannattaa huomioida lapsen ikä. Isommat lapset osaavat jo kuvittaa tarinoita toisen lapsen selkään. Kun lapsi toimii hierojana toiselle lapselle, on tärkeää muistuttaa lasta siitä, miltä kosketuksen kuuluu tuntua. Lasta kannattaa myös kannustaa tekemään laajoja liikeratoja. Lapsi oppii erilaisten liikeratojen lisäksi rytmien tekemistä sekä liikkeen yhdistämistä tarinankerrontaan. Isommat lapset osaavat jo hyvin tehdä satuhierontaa toisillensa, joten he voivat myös halutessaan hieroa toisiaan ringissä tai jonossa. Tällöin kaikki pääsevät satuhierottaviksi sekä satuhierojiksi. Satuhierontoja voi tehdä myös seisten, istuen tai makuamalla patjan päällä. Useimmiten aikuinen toimii satuhierojana lapsille. Aikuinen voi tehdä satuhieronnat yhdelle lapselle tai tarvittaessa hieroa useampaa lasta kerrallaan. (Tuovinen 2014, 90.)

Eri tilanteissa

Satuhierontaa voidaan toteuttaa oikeastaan missä ja milloin vain. Tuovisen (2014, 15) mukaan sitä voidaan esimerkiksi käyttää nukahtamistilanteisiin. Rentouttavan satuhieronnat voi tehdä silloin, kun huomaa, että lapsi on valmis rauhoittumaan. Päivähoidossa rentouttava satuhieronta voidaan tehdä esimerkiksi unisatuhierontana. Tällöin aikuinen voi esimerkiksi käydä tekemässä jokaiselle lapselle lyhyen satuhieronnat ennen nukkumaanmenoa. Lisäksi satuhieronta sopii hyvin siirtymätilanteisiin sekä erilaisiin odotustilanteisiin. Satuhieronnat sopivat liikuntatuokioiden jälkeen loppurentoutukseksi. Satuhierontoja voidaan myös soveltaa tilanteisiin, joissa lapsi on kiukkuinen tai levoton. Satuhierontoja on valmiina jo monenlaisia, mutta niitä voi myös kuka

tahansa keksiä itse. Tämän takia satuhierontaa on helppo soveltaa lähes millaiseen tilanteeseen tahansa. Myös juhla- ja teemapäivät ovat yksi hyvä esimerkki, jolloin satuhierontaa voidaan hyödyntää. Lapselle voidaan esimerkiksi hänen syntymäpäivänään lukea syntymäpäivä satuhieronta. Tällöin jokainen lapsi saa kosketuksen kautta onnentoivotuksia omana syntymäpäivänään. (Tuovinen 2014, 15, 90, 97.)

Satuhierontaa voidaan tehdä muun muassa patjan päällä, sängyllä tai tuolilla. Pääasia satuhieronnassa on se, että molemmilla on hyvä ja miellyttävä asento, jossa pystyy rentoutumaan. (Tuovinen 2014, 16.) Parhaiten satuhierontaan sopii avara tila, joka on rauhoitettu kaikesta muusta toiminnasta. Tärkeää rentoutumisen kannalta on myös himmeämpi valaistus sekä rentouttava taustamusiikki. (Tarina ja Kosketus Oy 2015, 25.)

5 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Satuhieronnan on kehittänyt Sanna Tuovinen. Hän on kirjoittanut aiheesta kirjan *Satuhieronta – Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa* (2014). Kirjassa on erilaisia satuhierontoja sekä teoriatietoa satuhieronnasta. Tuovinen on itse kehittänyt satuhierontamenetelmän, joten tämä on ainoa satuhieronnan teoriasta kertova teos. Menetelmän kehittyminen on vienyt vuosia ja siihen ovat vaikuttaneet Tuovisen omat aiemmat opinnot sekä lisäksi keskustelut varhaiskasvattajien ja kasvatustieteilijöiden kanssa. Tuovinen on saanut menetelmän kehittämisessä tukea muun muassa lastenpsykiatri ja mindfulness-ohjaaja Jukka Mäkelältä sekä lapsihieronnan kouluttaja Kerstin Uvnäs Mobergiltä. Satuhieronta on saanut myös vaikutteita Rosen-terapiasta, Theraplaysta ja NLP:stä. Lisäksi satuhierontaan on vaikuttanut ulkomailla käytetty lapsihieronta. Siinä hierontaan ei ole yhdistetty satujen kertomista. (Tuovinen 2014, 8, 151.)

Satuhieronnan visiona on, että päiväkotij- ja kouluikäiset lapset saisivat ”myönteisen kosketuksen kokemuksia, ohjausta koskettamisen säännöistä ja toverillisesta vuorovaikutuksesta, sekä läsnäolevan aikuisen läheisyyttä. Myönteisellä kosketuksella ja saduilla voidaan tutkitusti tukea yksittäisen lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä, sekä koko yhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia.” (Tarina ja kosketus Oy 2015, 9.)

Satuhierontamenetelmä on vielä niin uusi aihe, että siitä ei ole tutkimustietoa paljoa saatavilla. Opinnäytetöitä aiheesta on kuitenkin tehty muutaman vuoden sisällä jo jonkin verran. Lisäksi satuhieronnasta on tehty muutama pro gradu -tutkielma. Lähes kaikissa näissä opinnäytteissä on tullut ilmi satuhieronnan positiiviset vaikutukset lapsiin ja aikuisiin. Suomen lisäksi vastaavanlaista menetelmää, jossa yhdistetään satu ja kosketus käytetään myös Englannissa. Siellä satuhieronta kulkee nimellä storymassage ja sitä käytetään esimerkiksi lasten ja erityislasten kanssa. (Storymassage 2016.) Myös Ruotsissa on satuhierontaa vastaava menetelmä, jota kutsutaan nimillä massagesaga tai barnmassage. Tätä menetelmää on käytetty lapsille esikouluissa ja kouluissa. Ruotsissakin aiheesta on saatavilla jonkin verran opinnäytetöitä, joissa ilmenee samat positiiviset vaikutukset kuin mitä Suomessakin on todettu. (Ahlander ym. 2008; Mattsson 2009.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä halutaan joko ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järkeistää käytännön toimintaa. Toteutustapoja on monia ja valintaan vaikuttaa opiskeltava koulutusala sekä työn kohderyhmä. Toteutuksessa voidaan tehdä esimerkiksi kirja, opas, cd-rom tai järjestää jokin näyttely tai tapahtuma. Ammattikorkeakoulun toiminnallisissa opinnäytetöissä tulee yhdistää tutkimusviestinnän keinoin käytännön toteutus ja raportointi. Kaikkien opinnäytetöiden tulisi olla työelämälähtöisiä ja käytännönläheisiä. Lisäksi ne pitää toteuttaa tutkimuksellisella asenteella ja niissä tulisi osoittaa riittävä alan tietojen ja taitojen hallinta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Opinnäytetyömme on toiminnallinen, sillä sen tarkoituksena oli tuoda satuhieronta mikkeliläiseen päiväkoittiin työmenetelmäksi. Opinnäytetyössämme ohjeistimme käytännön toimintaa, kun teimme tämän menetelmän käytön työntekijöille tutuksi.

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme prosessi lähti liikkeelle syksyllä 2016, jolloin aloitimme aiheen pohtimisen. Toinen meistä oli jo aiemmin kuullut satuhieronnasta ja ehdotti sitä opinnäytetyömme aiheeksi. Satuhieronta on melko uusi työmenetel-

mä, joten ajattelimme, että se olisi hyvä aihe, kun tutkittua tietoa aiheesta on vielä niin vähän. Lisäksi halusimme molemmat tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka liittyy lapsiin, joten tämä aihe oli juuri sopiva meille.

Keksittyämme aiheen opinnäytetyöllemme, aloimme miettiä mahdollista yhteistyökumppania. Otimme yhteyttä erääseen mikkeliläiseen päiväkotiin ja ehdotimme heille opinnäytetyömme toteuttamista heidän päiväkodissaan. He halusivat lähteä yhteistyöhön kanssamme, koska satuhieronta oli uusi menetelmä myös heille. Päiväkodista meidän opinnäytetyömme toteutukseen valikoitui alle kolmevuotiaiden ryhmät. Ajattelimme, että satuhierontaa on vielä tutkittu niin vähän alle kolmevuotiailla lapsilla, että voisimme saada opinnäytetyöstämme hyödyllistä tietoa siitä, miten hyvin satuhieronta soveltuu pienemmille lapsille. Toinen meistä oli ollut aiemmin työharjoittelussa kyseisessä päiväkodissa 1-2-vuotiaiden lasten ryhmässä, joten kohderyhmä valikoitui myös sen perusteella. Päiväkodin toiveesta otimme mukaan opinnäytetyömme toteutukseen kuitenkin myös 3-vuotiaat lapset. Satuhierontatuokioiden lapset olivat siis iältään 1-3-vuotiaita.

Etsimme satuhieronnasta tietoa itsenäisesti ja löysimme satuhieronnan nettisivut. Sieltä löysimme tiedon säännöllisesti järjestettävistä satuhierontavalmennuksista. Päätimme hakeutua valmennukseen, sillä ajattelimme sen lisäävän meidän osaamistamme. Halusimme saada myös uusia ideoita satuhieronnasta itsellemme, joita voisimme hyödyntää opinnäytetyössä. Syyskuussa kävimme satuhieronnan kehittäjä Sanna Tuovisen satuhierontavalmennuksessa. Valmennuksesta oli paljon hyötyä, sillä sen myötä opinnäytetyömmekin alkoi edetä paremmin, kun saimme koulutuksesta hyviä ideoita ja vinkkejä satuhieronnan toteuttamiseen. Marraskuun lopussa kävimme päiväkodilla juttelemassa päiväkodin työntekijöiden kanssa tulevista tuokioista. Tällöin sovimme, että pidämme tuokioita kaikille lapsille, jotka ovat saaneet luvan osallistua niihin sekä sovimme, että yhdessä tuokiossa on mukana yhtä monta aikuista kuin lastakin. Muuten saimme melko vapaasti suunnitella tuokiot sellaisiksi kuin halusimme. Samalla katsoimme myös sopivan tilan tuokioille ja kaikki tarvittavat välineet. Marraskuussa annoimme päiväkodille vanhemmille menevät lupahakemukset (liite 2). Päiväkodin työntekijät varmistivat sen, että vanhemmat kävivät vastaamassa lupahakemukseen. Hakemuksessa ky-

syimme lasten vanhemmilta, saako heidän lapsensa osallistua videoitaviin satuhierontatuokioihin.

Joulukuun alussa aloitimme jo opinnäytetyömme toteutuksen. Tuokioiden satuhieronnat otimme pääosin Tuovisen (2014) Satuhieronta – Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa kirjasta. Yhdessä tuokiossa käytimme myös toisen meistä itse kirjoittamaa satuhierontaa. Kävimme suurin piirtein kerran viikossa pitämässä lapsiryhmille satuhierontatuokioita. Tuokiota järjestettiin viitenä eri päivänä. Joka kerta toistimme tuokiot niin monta kertaa, että kaikki lapset, joilla oli kuvausluvat, pääsivät osallistumaan tuokioon. Yhdessä tuokiossa oli pääsääntöisesti viisi lasta ja viisi aikuista. Tuokioiden tavoitteena oli kokeilla, miten satuhieronta soveltuu alle kolmevuotiaille lapsille ja mitä vaikutuksia, sillä on lapsiin. Päättävänä opinnäytetyössämme oli kuitenkin saada päiväkodin työntekijöille uusi menetelmä. Toinen kohderyhmä opinnäytetyössämme on siis alle kolmevuotiaiden lasten lisäksi päiväkodin työntekijät. Lapsille pitämämme satuhierontatuokiot auttoivat myös työntekijöitä oppimaan satuhieronnan idean, sillä he olivat mukana pitämässämme tuokioissa. Satuhierontatuokiot saimme pidettyä tammikuun aikana, jolloin teimme samaan aikaan myös satuhierontavihkosta sekä koostevideon satuhierontatuokioista.

Helmikuussa pidimme työntekijöille perehdytystuokion. Olimme laittaneet pari viikkoa ennen perehdytystuokiota työelämäohjaajillemme kutsun tuokioomme, jonka he tulostivat päiväkodin työntekijöiden nähtäville (liite 3). Perehdytystuokion tarkoituksena oli opettaa mahdollisimman monelle päiväkodin työntekijälle satuhieronnan pääperiaatteet, jotta he alkaisivat käyttää sitä jatkossa osana päiväkodin arkeaan. Tuokiossa esittelimme tekemämme koostevideon sekä satuhierontavihkosen, johon keräsimme monipuolisia satuhierontoja eri tilanteisiin. Tuokiossa toteutimme myös yhdessä työntekijöiden kanssa muutamman erilaisen satuhieronnan, jotta he näkivät, mitä satuhieronta on ja miltä se tuntuu. Satuhierontatuokioista tekemämme koostevideon oli tarkoitus näyttää työntekijöille, miten satuhierontaa voidaan toteuttaa lapsille käytännössä. Osa perehdytystuokiossa olleista työntekijöistä ei ollut päässyt osallistumaan meidän lapsille pitämiimme tuokioihin, joten koostevideolta he näkivät, mitä olemme päiväkodissa lasten kanssa tehneet. Satuhierontavihkosen tarkoituksena taas oli se, että työntekijöiden on helppo ottaa käyttöönsä erilaisia satu-

hierontoja, kun me olemme ne heille keränneet valmiiksi satuhierontavihkoseen.

Maaliskuussa lähetimme työntekijöille kyselyn siitä, ovatko he käyttäneet satuhierontaa ja onko opinnäytetyöstämme ollut heille hyötyä (liite 5). Kyselyn tulokset saatuamme perehdyimme kyselystä saamiimme vastauksiin ja saimme työntekijöiltä palautetta pitämästämme perehdytystuokiosta sekä siitä, ovatko työntekijät ottaneet satuhieronnan yhdeksi työmenetelmäksi päiväkoitiin.

Päiväkodilla oli siis tärkeä osa opinnäytetyömme toteutuksessa. Päiväkoti toimi toimintaympäristönä tuokioissamme ja lainasimme heidän välineitään tuokioihimme. Myös päiväkodin työntekijät pääsivät mukaan tuokioihimme, jotta he oppivat uuden työmenetelmän. Merkittävimmissä osassa olivat päiväkodin lapset, joille pääsimme toteuttamaan satuhierontatuokioita. Näiden tuokioiden kautta pystyimme tuomaan työmenetelmän osaksi päiväkodin arkea sekä työntekijöiden menetelmäosaamista. Satuhierontaa voidaan käyttää sekä lasten ja aikuisten välisten vuorovaikutussuhteiden syventämisessä, että yksittäisen lapsen tai lapsiryhmän rauhoittamisessa. Satuhieronnan tavoitteena on siis myös rauhoittaa hektistä päiväkodin arkea.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyväksyttävästi ja luotettavasti tehty tutkimus on suoritettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Hyvää tieteellistä käytäntöä koskee ohjeet, joiden soveltaminen vaatii tutkijoilta itsesäätelyä, mutta lainsäädäntö määrittelee siihen rajat. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtana on, että tutkimuksessa noudatetaan ”rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.” Lisäksi tutkijat kunnioittavat toisten tutkijoiden tekemää työtä, joihin he viittaavat asianmukaisella tavalla sekä antavat toisten tutkijoiden saavutuksille niille kuuluvan arvon omassa tutkimuksessaan ja sen julkaisussa. Tutkimukselle tulee hakea myös tarvittavat tutkimusluvut. Lisäksi tietosuoja koskevat kysymykset on otettava huomioon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Noudatimme opinnäytetyössämme hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia. Raportoimme rehellisesti tuokioidemme sisällöstä. Tallensimme pitämämme satuhierontatuokiot videolle, jotta voisimme videoiden avulla vielä palata tuokioihimme ja arvioida niitä. Kerromme opinnäytetyössämme, kuka on kehittänyt satuhierontamenetelmän, jotta kunnia tästä menetelmästä menee hänelle. Käytämme myös muiden tekemiä tutkimuksia ja kirjoja, jotka antavat hyvän tieteellisen teoriapohjan opinnäytetyöllemme. Viittaamme näihin teksteihin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun luomilla lähdemerkintäohjeilla.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti haimme opinnäytetyöllemme tutkimusluvan Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta (liite 1). Tämän lisäksi haimme opinnäytetyöhömmme osallistuvien lapsiryhmien lasten vanhemmilta luvat, joissa kysyimme, saako lapsi osallistua videoitaviin satuhierontatuokioihimme (liite 2). Otimme satuhierontatuokioihimme mukaan vain ne lapset, joille tämä lupa oli myönnetty. Edellä mainituissa luvissa olimme sopineet, että emme mainitse päiväkodin nimeä missään vaiheessa opinnäytetyötämme eikä ketään lasta voida tunnistaa työstämme. Noudatimme tätä sopimusta opinnäytetyössämme tarkasti.

Tutkimuksen luotettavuutta kohentaa, kun tutkija kertoo tarkasti tutkimuksen toteuttamisesta. Tällöin tutkija kertoo kaikista tutkimuksen vaiheista. Lisäksi aineistoin tuottamiseen liittyvistä olosuhteista on kerrottava totuudenmukaisesti ja selkeästi. Myös tulokset on tulkittava tarkasti. On tärkeää pystyä perustelemaan, miten on päätelty jonkun asian. Tutkimuksesta saatu tieto voi olla epäluotettavaa, jos havaintoja ja kokemuksia ei perustella. Myös tutkijan subjektiivinen asenne voi estää monipuolisen tiedonhankinnan. (Hirsjärvi ym. 2009, 19, 232–233)

Opinnäytetyömme luotettavuutta tukee se, että olemme raportoineen tarkasti opinnäytetyömme eri vaiheet. Kerromme tuokioidemme sisällöstä totuudenmukaisesti. Videoimme satuhierontatuokiomme, jotta pystymme raportointivaiheessa palaamaan tarvittaessa niiden sisältöön. Perustelemme tekemämme johtopäätökset mahdollisimman tarkasti. Olemme myös etukäteen pohtineet omia ennakkoluulojamme, jotta ne eivät vaikuttaisi opinnäytetyömme sisältöön millään tavalla.

6.4 Satuhierontatuokiot

Tuokioiden toteutus ja niiden havainnointi

Kaikki tuokiomme toteutettiin yhdessä päiväkodin tilassa. Tämä tila oli hyvin rauhallinen paikka, sillä saimme pimennettyä huoneen helposti valoja säätämällä ja verhoja pimentämällä. Saimme tilaan myös helposti patjoja, jotta lapset pystyivät rentoutumaan hyvin. Tila oli myös sopivan kokoinen tuokioillemme.

Kaikki tuokioihimme osallistuneet lapset olivat 1–3-vuotiaita. Siksi päätimme, että käytämme tuokioissamme vain sellaisia satuhierontoja, joissa aikuinen hieroo ja lapsi on hierottavana. Olimme keskustelleet ryhmien lastentarhanopettajien kanssa ja he olivat meidän kanssamme samaa mieltä siitä, että tämän ikäisiltä lapsilta ei välttämättä vielä onnistuisi satuhieronnan tekeminen toisilleen.

Olimme etukäteen sopineet sen, kumpi vetää tuokion ja kumpi on avustajana. Teimme aina niin, että molemmilla oli vetovastuu päivä eli toinen meistä veti aina yhden päivän tuokiot ja toinen oli vetovastuussa toisena satuhierontapäivänä. Toinen toimi apuna tuokiossa ja havainnoi lapsia satuhieronnan aikana. Joka tuokiossa paikalla oli yhtä paljon aikuisia kuin lapsia. Tämä mahdollisti sen, että jokainen aikuinen pystyi keskittymään yhteen lapseen ja tekemään tälle rauhassa satuhieronnan. Meidän lisäksi aikuisina tuokioissamme oli lapsiryhmien lastentarhanopettajia sekä lastenhoitajia.

Yhdessä tuokiossa lapsia oli korkeintaan viisi, sillä jokainen lapsi tarvitsi hierojaksi oman aikuisen ja päiväkodin työntekijöistä ei ollut mahdollista saada kuin muutama kerrallaan mukaan tuokioomme. Tämän lisäksi tila oli sen verran pieni, ettei isompi ryhmä olisi mahtunut sinne. Aina meillä ei ollut mahdollisuutta saada itsemme lisäksi kolmea päiväkodin työntekijää tuokioon mukaan. Tällöin teimme niin, että yksi aikuinen hieroi kahta lasta samaan aikaan. Useimmiten onnistuimme kuitenkin saamaan aikuisia riittävästi ja jokaisella lapsella oli oma aikuinen tekemässä satuhierontaa. Lapsimäärä vaihteli tuokioissamme. Välillä tuokioissa oli viisi lasta ja välillä muutama vähemmän. Yleensä pidimme saman päivän aikana kahdesta neljään tuokiota. Tämä riip-

pui lasten määrästä päiväkodissa kyseisenä päivänä. Joinakin päivinä oli enemmän lapsia ja tällöin tuokioitakin järjestettiin useampi.

Viiden satuhierontatuokion lisäksi halusimme käydä pitämässä satuhierontaa päiväkodin joulujuhlassa joulukuun puolessa välissä, jotta lasten vanhemmatkin oppisivat menetelmän. Lapset myös varmasti puhuivat paljon tuokioistamme kotona, joten oli hyvä, että vanhemmat pääsivät joulujuhlassa tutustumaan satuhierontaan ja tekemään sitä omalle lapselleen. Toivoimme, että useat vanhemmat innostuivat satuhieronnasta tätä kautta ja näin lapset voisivat saada satuhierontaa myös kotona. Huomasimme tuokioissa ja niiden jälkeen, että osa vanhemmista todella innostui satuhieronnasta ja tulee varmasti ottamaan selvää menetelmästä. Muutamat vanhemmat tulivat myös kyselemään satuhieronnasta lisää meiltä ja kertoivat, että aikovat kokeilla satuhierontaa kotona omalle lapselleen. Havainnoidessamme näitä joulujuhlassa pitämiämme tuokioita ja verratessamme niitä muihin päiväkodissa pitämiimme tuokioihin huomasimme suuren eron. Joulujuhlassa vanhemmat pääsivät satuhieromaan lapsiaan. Muissa tuokioissamme työntekijät toimivat satuhierojina. Lapset käyttäytyivät paljon levottomammin silloin, kun he olivat vanhempiansa kanssa satuhieronnassa. Työntekijöiden toimiessa satuhierojina lapset olivat hyvin levollisia ja rauhallisia.

Satuhierontatuokioissa käytimme havainnointimenetelmää, sillä on tutkittu, että havainnoinnin avulla lapsista saa hyvin tietoa. Havainnoimalla lasta opitaan muun muassa tuntemaan lapsia paremmin sekä ymmärretään heidän käyttäytymistään ja syitä käyttäytymiselle. Havainnointi on siis kaiken toiminnan suunnittelun ja toteutuksen sekä arvioinnin perusta, koska arvioinnin avulla saadaan tietoa, miten kasvattajan tulee toimia yksittäisen lapsen ja lapsiryhmän kanssa parantaakseen heidän hyvinvointiaan. (Koivunen ym. 2015, 16.) Havainnointi on myös tutkimusmenetelmänä joustava ja sopii hyvin myös muuntuviin tilanteisiin, sillä havainnointia voi tehdä missä vain eikä siihen tarvita kenenkään lupaa tai etukäteisvalmisteluja. Havainnointi on hyvä ratkaisu tilanteissa, joista ei tiedetä etukäteen paljoa, sillä havainnoimalla saa nopeasti ja helposti uutta tietoa tilanteesta. (Ruoppila ym. 1999, 221.)

Kaikkien tuokioiden aikana havainnoimme lasten käyttäytymistä, ilmeitä ja eleitä. Näitä seuraamalla pystyimme näkemään, mitä mieltä lapset olivat tuo-

kioistamme ja pystyimme kehittämään tuokioitamme paremmaksi. Videoimme myös kaikki satuhierontatuokiomme, mikä helpotti meitä tuokioiden muistelemissä sekä havainnoinnissa, sillä tuokioissamme oli välillä muuntuvia tilanteita eikä kaikkia asioita pysty muistamaan ilman videoimista. Lisäksi kysyimme joka tuokion jälkeen lapsilta, mitä mieltä he olivat satuhieronnasta ja mille se tuntui. Lapsilta oli välillä hankala saada vastauksia, joten käytimme paljon lasten ilmeiden ja eleiden havainnoimista myös näissä tilanteissa. Näiden avulla pystyimme siis seuraamaan satuhieronnän vaikutuksia lapsissa.

Ensimmäinen satuhierontatuokio

Ensimmäisen satuhierontatuokiomme järjestimme päiväkodissa joulukuun alkupuolella. Pidimme samana päivänä kolme samanlaista tuokiota peräkkäin, jotta kaikki ne paikalla olevat 1–3-vuotiaat lapset, joilla oli vanhempien lupa osallistua tuokioihimme, pääsivät osallistumaan siihen. Tuokion alussa esitimme itsemme ja kerroimme, minkä takia olemme pitämässä tuokioita heille. Kerroimme myös lyhyesti mitä satuhieronta on ja mitä tuokiossa tulee tapahtumaan. Olimme suunnitelleet yhdessä alustuksen satuhierontatuokioon, jotta saisimme lasten mielenkiinnon heräämään ja pääsisimme jo vähän sadun aiheeseen sisälle. Tuokion ajaksi olimme myös laittaneet rentouttavaa musiikkia soimaan taustalle rauhoittavan tunnelman luomiseksi. Tuokion satuhieronnaksi olimme etukäteen valinneet Leppäkerttu pikkuinen -satuhieronnän (Tuovinen 2014, 36). Valitsimme kyseisen sadun sen takia, että se oli tarpeeksi lyhyt ja siinä oli helpot satuhierontaotteet. Halusimme sadun olevan lyhyt, koska ajattelimme, että pienet lapset eivät jaksakaan keskittyä pitkiin satuihin. Tämän lisäksi satuhieronta oli aivan uusi asia lapsille, joten päätimme, että lyhyt satuhieronta on hyvä aloitus tuokioillemme.

Alustukseen olimme etukäteen etsineet leppäkerttusorminukan, jota näytimme tuokion alussa lapsille. Kyselimme heiltä, mikä se on ja mitä leppäkertut osaa- vat tehdä. Näin pääsimme hieman sisälle leppäkerttu satuhierontaan. Alustuksen jälkeen käskimme lapsia makaamaan patjalle ja tämän jälkeen aloitimme satuhieronnän pitämisen. Huomasimme, että lapset olivat vielä ensimmäisen satuhieronnän jälkeen hieman kummissaan uudesta asiasta, joten päätimme ottaa sadun vielä uudelleen. Sadun toistaminen auttoi siihen, että lapset pääsivät paremmin sisälle satuun. Saman satuhieronnän käyttäminen moneen

kertaan tuokiossa auttoi myös siihen, että lapset alkoivat tottua satuhieron-
taan. Näin he kokivat myös turvallisuuden tunnetta, kun satu toistettiin.

Tämän jälkeen menimme kaikki yhdessä piiriin ja kävimme läpi jokaisen lap-
sen mielipiteitä satuhieronnasta. Tässä käytimme apuna mielipidekortteja,
joista pystyi näyttämään iloisen hymynaaman, jos tuokio oli lapsen mielestä
mukava. Lapsi pystyi myös näyttämään surullisen naaman kuvaa, jos ei pitä-
nyt tuokiosta. Lapset ujostelivat aluksi meitä, sillä emme olleet aiemmin ta-
vanneet heidän kanssaan. Muutamat lapset uskaltautuivat kuitenkin näyttä-
mään mielipidekorteistamme tilanteeseen sopivan kuvan. Tuokion aikana seu-
rasimme lasten käyttäytymistä ja huomasimme, että monet lapsista hymyilivät,
kun heitä kosketettiin. Tästä päättelimme, että satuhieronta tuntui heistä mu-
kavalta, vaikka lapsia kuitenkin selvästi jännitti uusi tilanne ja uudet ohjaajat.
Jännittämisen huomasi esimerkiksi siitä, että kaikki lapset eivät uskaltaneet
mennä makuulle patjan päälle vaan halusivat istua. Annoimme heidän tehdä
niin, koska satuhieronnassa on periaate, että ketään ei voi pakottaa (Tuovinen
2014, 15).

Satuhierontatuokiomme onnistui omasta mielestämme yllättävän hyvin. Tässä
oli varmasti apuna se, että olimme etukäteen harjoitelleet satuhierontaa koto-
na niin, että muistimme jo kosketuskuvitukset hyvin eikä kirjasta tarvinnut kuin
lukea satua. Mielestämme tuokio onnistui siis hienosti siihen nähden, että se
oli sekä meille että lapsille uusi tilanne. Huomasimme kuitenkin muutamia pie-
niä asioita, joita pystyimme kehittämään seuraavaan tuokioon, esimerkiksi
valot olisi voineet olla himmeämmällä.

Toinen satuhierontatuokio

Toisen satuhierontatuokion pidimme pari viikkoa ennen joulua. Tällä kerralla
pidimme tuokion kolme kertaa. Osa lapsista oli ollut mukana ensimmäisessä
satuhierontatuokiossamme, mutta osalle satuhieronta oli vielä uutta. Huo-
masimme, että aiemmin mukana olleet lapset osasivat asettua patjalle mahal-
leen ja heitä ei selvästikään jännittänyt enää tuokiomme, sillä satuhieronta oli
heille jo vähän tuttua. Sen sijaan ensimmäistä kertaa mukana olevat saattoivat
haluta vielä istua tuokion ajan.

Tuokiomme oli viimeinen, jonka pidimme ennen joulua, joten halusimme tehdä siitä jouluisen. Aloitimme tuokion näyttämällä lapsille ensin joulukuusen latvatahtikoristetta. Kysyimme heiltä, mitä koriste esittää. Tämän jälkeen näytimme heille joulukuusenpalloa. Kysyimme myös, mikä tämä koriste on. Tämän jälkeen kysyimme lapsilta, mihin näitä koristeita laitetaan. Nyt huomasimme, että lapset uskalsivat paljon rohkeammin vastaila kysymyksiimme kuin ensimmäisessä tuokiossa. Alustuksen lopussa kerroimme, että sillä kerralla satuhierontamme kertoi kuusesta (Tuovinen 2014, 126). Tämäkään satuhieronta ei ollut kovin pitkä. Kysyimme lapsilta, halusivatko he ottaa satuhieronnan toisen kerran, ja tähän saimme myönteisiä vastauksia. Teimme siis saman satuhieronnan kahdesti tuokion aikana.

Tällä kertaa kysyimme lasten mielipidettä tuokiosta sanallisesti. Huomasimme, että tällä tavoin saimme lapsilta helpommin palautetta kuin käyttämällä mielipidekortteja. Lapset kertoivat, mikä yksittäinen kosketus tuntui mukavimmalle. Monien mielestä joulukuusen palloja kuvaava kosketus tuntui kaikista kivoimmalle. Tällä kertaa tuokioiden tunnelma oli jo paljon rauhoittuneempi kuin ensimmäisellä kerralla. Monet lapsista maltoivat pysyä koko tuokion ajan mahallaan ja paikoillaan. Muutamat saattoivat välillä nostaa päätä ja tarkkailla, mitä ympärillä tapahtuu ja pari lasta halusi vielä olla tuokion ajan istuallaan. Mielestämme tuokio oli kuitenkin onnistunut ja havaitsimme satuhieronnan rauhoittavan vaikutuksen lapsiin. Lisäksi ensimmäisestä tuokiosta oppineena laitoimme tilan valaistusta hämärämmäksi. Tämäkin varmasti helpotti lasten rentoutumista.

Kolmas satuhierontatuokio

Kolmas satuhierontatuokio järjestettiin tammikuun alussa. Tällä kerralla lapsia oli sen verran vähän, että satuhierontatuokioita oli vain kaksi. Satuhieronta oli jo monille lapsille tuttua ja me emme enää olleet heille niin vieraita ohjaajina, joten aloitimme tuokion tällä kertaa suoraan alustuksella satuhierontaan. Huomasimme lasten tullessa tilaan, että monet lapset jo tiesivät, miten satuhieronnassa kuuluu olla, sillä lähes kaikki lapset menivät jo suoraan tilaansa patjalle valmiiksi makaamaan. Tämän päivän satuhieronnaksi olimme valinneet toisen meistä itse tekemän satuhieronnan ”Talviseikkailu” (liite 4/13).

Tässä satuhieronnessa aiheena oli siis talvi ja siinä käsiteltiin sitä, mitä talvella voi oikein nähdä ja kokea, kun lähtee kävelylle metsään.

Alustukseen olimme katsoneet etukäteen lumihiihtale koristeen, jota näytimme tuokion alussa lapsille. Kyselimme lapsilta, mikä esine mahtaa olla ja sen jälkeen, mitä lumesta voi oikein tehdä, kun sitä sataa paljon. Alustuksen jälkeen aloitimme satuhieronnan. Satuhieronta oli tällä kertaa melko pitkä, mutta lapset jaksoivat hyvin kuunnella sen loppuun. Kysyimme myös molemmissa tuokioissa olleilta lapsilta, että haluavatko he vielä satuhieronnan uudelleen. Lapset vastasivat myönteisesti, joten teimme saman satuhieronnan vielä uudelleen. Lopuksi vielä kyselimme lapsilta heidän tuntemuksiaan satuhieronnasta. Lapsilta oli haasteellista saada vastauksia tuokiosta, mutta kyselyämme saimme heiltä tyytyväisiä vastauksia satuhierontatuokiostamme. Tuokion aikana huomasimme, että lapset osasivat jo olla paljon rennommin kuin aiemmillä kerroilla. Tilassa vallitsi hyvin rauhallinen ja seesteinen tunnelma. Lapsista näki hyvin satuhieronnan vaikutuksen rauhoittumiseen, sillä kaikki lapset olivat tuokion lopussa hyvin rentoutuneita eivätkä monet olisi malttaneet nousta ylös patjalta.

Neljäs satuhierontatuokio

Neljännän satuhierontatuokion pidimme tammikuun puolessa välissä. Tällöin lapsia oli paikalla paljon, joten pidimme tuokion neljä kertaa. Valitsimme tuokioon ”Pupu uneksii” nimisen satuhieronnan (Tuovinen 2014, 100). Olimme tulostaneet ja laminoineet alustusta varten kuvia pupusta, karhusta ja hiirestä. Nämä kaikki eläimet esiintyivät valitsemassamme satuhieronnessa. Näytimme lapsille ensiksi kuvan pupusta. Kun lapset olivat tunnistaneet pupun, kerroimme, että sen kertainen satuhierontamme kertoo pupun uneksimisestä. Tämän jälkeen näytimme kuvaa karhusta ja hiirestä. Kun lapset olivat tunnistaneet nämä eläimet, kerroimme niiden esiintyvän pupun tarinassa. Sen jälkeen kerroimme, että pupun tarinassa on myös muita eläimiä, joten haluaisivatko lapset aloittaa satuhieronnan. Lapset kertoivat haluavansa kuulla sadun, joten aloitimme satuhieronnan.

Pupu uneksii -satuhieronta sisältää paljon pitkiä, päästä alaselkään suuntautuvia vetoja, joilla on hyvin rauhoittava vaikutus lapsiin (Tuovinen 2014, 99).

Tämän huomasi hyvin tuokiossamme, sillä lapset olivat hyvin rauhallisia ja keskittyneitä. Lisäksi satuhieronnan loppuessa lapset jäivät makaamaan patjalle. Tämä satuhieronta oli melko pitkä, joten teimme sen vain kerran tuokion aikana. Satuhieronnan jälkeen annoimme lasten maata vielä patjoilla ja kyseimme, mitä eläimiä satuhieronnassa oli. Lapset vastailivat innokkaasti ja pikkuhiljaa alkoivat nousta istumaan patjoille. Tämän jälkeen kysyimme vielä, mitä he pitivät tuokiosta. Tähän suurin osa vastasi, että mukavaa oli.

Viides satuhierontatuokio

Viides tuokio järjestettiin tammikuun puolella ja tämä oli meidän viimeinen tuokiomme lapsille. Tällöin satuhierontatuokioita järjestettiin kolme kertaa peräkkäin. Näihin tuokioihin olimme valinneet Pikkuinen siili -satuhieronnan (Tuovinen 2014, 134). Tämän satuhieronnan sanomassa kerrotaan, että on tärkeää keskittyä niihin asioihin, jotka tuovat iloa ja voimaa. Kyseinen satuhieronta valikoitui viimeiseksi satuhieronnaksi, sillä se oli sopivan pituinen tuokioihimme ja lisäksi siinä oli uudenlaisia elementtejä lapsille, kun kosketuksen lisäksi välillä myös puhallettiin niskaan. Puhalluksen lisäksi lapsille tuli tässä satuhieronnassa uutena asiana satuhieronnan lopussa tuleva halaus, jossa satuhieroja halaa lasta. Tämä oli mielestämme hyvä lopetus meidän viimeiselle satuhierontatuokiollemme.

Olimme etukäteen suunnitelleet alustuksen sekä tulostaneet ja laminoineet siilin kuvan sekä etsineet siili lorun. Aloitimme tuokion sillä, että lapset saivat arvata lorun perusteella, mikä metsän eläin voisi olla kyseessä. Muutamassa ryhmässä lapset arvasivat lorun perusteella jo eläimen, mutta yhdessä ryhmässä meidän täytyi näyttää siilin kuvaa, jotta lapset arvaisivat oikean eläimen. Tämän arvuuttelun jälkeen lasten tehtävänä oli keksiä siilille nimi, sillä kyseistä nimeä käytettiin satuhieronnassakin. Lapset eivät kuitenkaan itse keksineet nimeä, joten ehdotimme heille nimeä siilille. Tämä nimi kävi lapsille ja sitä käytettiin useampaan otteeseen sadussa. Tämän jälkeen aloitimme satuhieronnan tekemisen. Yhdessä tuokiossa pidimme satuhieronnan vain kerran, sillä siinä oli 1–2-vuotiaita lapsia. Tällöin tuokio oli heille juuri sopivan pituinen ja he jaksoivat hyvin keskittyä. Kahdessa muussa tuokiossa teimme satuhieronnan kahteen kertaan lasten omasta toiveesta. Lopuksi kyselimme taas lasten mielipiteitä. Lapset pitivät esimerkiksi puhalluskohdasta, sillä se oli

ihan uusi juttu. Huomasimme muutenkin, että lapset pitivät tuokiostamme paljon, sillä monet hymyilivät tuokion aikana. Lisäksi lapset uskalsivat jo viimeisessä tuokiossamme rentoutua niin, että kun toistimme saman satuhieronnan uudelleen, muutama lapsi halusi nousta istumaan, jotta he eivät nukahtaisi. Muutamat lapset kertoivat myös, että satuhieronta kutitti hieman. Tuokion lopussa kaikki lapset olivat iloisia ja rauhoittuneita. Tästä pystyimme päättämään, että satuhieronta tuokiot olivat olleet heidän mieleensä.

Mielestämme viimeinen tuokio oli yksi parhaimmista pitämistämme tuokioista, sillä lapset olivat jo olleet aiemmin tuokioissamme ja he tiesivät, mitä odottaa. Lapset myös oppivat jo tuntemaan meitä hieman, kun olimme käyneet neljä kertaa aiemmin pitämässä tuokioita. He myös selvästi alkoivat joka tuokion jälkeen enemmän luottaa meihin ja uskaltautuivat aina paremmin rentoutumaan. Tässä tuokiossa kaikki lapset olivat jo innoissaan mukana eikä kukaan enää ujostellut meitä. Kaikki jaksoivat myös hyvin keskittyä satuhierontaan. Satuhierontatuokioihimme osallistuneet lapset olivat vielä sen verran pieniä, että sanallista palautetta oli hankala saada. Tämän takia kiinnitimme paljon huomiota lasten ilmeisiin, eleisiin ja käyttäytymiseen. Kaiken kaikkiaan saimme kuvan, että lapset tulivat mielellään tuokioihimme, sillä he olivat aina innoissaan odottamassa, että pääsevät satuhierontaan. Lisäksi kyselyämme tuokioiden jälkeen lapsien mielipidettä tuokiosta, emme saaneet heiltä koskaan huonoa palautetta. Myös lasten iloisista hymyistä ja rentoutuneista asennoista pystyi päättämään paljon. Pari viimeistä tuokioita oli myös meidän itsemme kannalta parhaimpia, sillä satuhierontatuokioiden pitämisestä alkoi jo tulla tutumpaa.

6.5 Työntekijöiden perehdytystuokio

Helmikuun puolivälissä kävimme pitämässä perehdytystuokion samassa päiväkodissa, jossa olimme toteuttaneet myös satuhierontatuokiot. Perehdytystuokion tavoitteena oli, että mahdollisimman moni päiväkodin työntekijöistä pääsisi paikalle kuulemaan satuhieronta menetelmästä. Halusimme kertoa satuhieronnasta monelle päiväkodin työntekijöille, sillä tavoitteenamme opinäytetyössämme oli saada satuhieronta työmenetelmäksi päiväkotiin. Tämän perehdytystuokion avulla pystyimme siis kertomaan satuhieronnasta niille

työntekijöille, jotka eivät olleet päässeet mukaan meidän pitämiimme satuhierontatuokioihin.

Olimme etukäteen suunnitelleet ja tehneet perehdytystuokiossa annetut satuhierontavihkoset sekä satuhierontatuokioista tehdyn koostevideon. Lisäksi suunnittelimme ennen perehdytystuokiota sen kulun ja sovimme, kumpi meistä on äänessä missäkin kohtaa. Oli hyvä, että olimme jakaneet toisillemme puheenvuorot, sillä näin molemmat saivat olla äänessä yhtä paljon. Näin myös tiesimme, miten tuokio etenee eikä kumpikaan puhunut toisen päälle.

Työntekijöitä tuli perehdytystuokioomme paikalle seitsemän. Olimme tyytyväisiä työntekijöiden määrään, sillä lähes jokaisesta päiväkodin lapsiryhmästä oli ainakin yksi aikuinen paikalla. Aloitimme perehdytystuokion toivottamalla työntekijät tervetulleiksi tuokioomme. Tämän jälkeen esittelimme itsemme ja kerroimme hieman opinnäytetyöstämme sekä käymästäämme satuhierontakoulutuksesta. Seuraavaksi jaoimme kaikille työntekijöille omat satuhierontavihkoset, joiden sisällön mukaan etenimme myös tuokiossamme. Laitoimme myös sähköpostilistan kiertämään, jotta pystyimme lähettämään heille jälkikäteen kyselyn liittyen satuhierontaan. Näiden jälkeen teimme yhdessä työntekijöiden kanssa satuhieronnan piirissä. Satuhieronta oli meidän tekemästäämme satuhierontavihkosesta ja olimme kehittäneet sen juuri tätä päiväkotia varten (liite 4/4). Satuhieronnan tarkoituksena oli näyttää työntekijöille, millaista satuhieronta käytännössä on.

Satuhieronnan teon jälkeen siirryimme satuhierontavihkosen läpikäymiseen. Kerroimme vähän teoretietoa satuhieronnasta. Tämän jälkeen laitoimme Sanna Tuovisen (2014) Satuhieronta – Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa kirjan kiertämään. Seuraavaksi kerroimme vähän nukahtamistilanteisiin sopivista satuhieronnoista, jonka jälkeen näytimme tekemämme koostevideon satuhierontatuokioistamme. Tämän jälkeen mainitsimme toiminnallisesta satuhierontatuokiosta sekä siitä, että satuhierontavihkosesta löytyy satuhierontoja myös eri vuodenajoille. Näiden jälkeen teimme vielä yhdessä ”Merirosvolai-va” satuhieronnan (Tuovinen 2014, 108). Lopuksi annoimme työntekijöille mahdollisuuden esittää kysymyksiä aiheesta.

Mielestämme perehdytystuokio meni hyvin. Työntekijät vaikuttivat aidosti kiinnostuneilta menetelmästä ja uskomme, että he tulevat kokeilemaan satuhierontaa lapsiryhmissä. Myös oma esiintymisemme meni hyvin, jota auttoi se, että olimme suunnitelleet etukäteen tuokion kulun ja tiesimme aina mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan.

Satuhierontavihkonen

Idea satuhierontavihkosen tekemiseen lähti siitä, kun mietimme työntekijöille tulevan perehdytystuokion sisältöä. Halusimme antaa työntekijöille jotain konkreettista materiaalia satuhieronnasta, jotta heidän on helppo alkaa toteuttaa menetelmää päiväkodissa. Tämän lisäksi tarkoituksena on se, että työntekijöiden olisi helppo ottaa uusi työmenetelmä käyttöön, kun heillä olisi tällainen valmis vihkonen käytössä, josta he voivat aina tilanteen mukaan käydä valitsemassa sopivan satuhieronnan. Tästä saimme ajatuksen satuhierontavihkosesta, johon keräisimme eri tilanteisiin sopivia satuhierontoja (liite 4). Satuhierontavihkosessa olevat satuhieronnat ovat osa meidän itse tekemiä ja osa on otettu Sanna Tuovisen (2014) kirjasta Satuhieronta – Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa.

Satuhierontavihkosen tekeminen alkoi siitä, että mietimme vihkosen rakennetta ja mitä kaikkia satuhierontoja valitsimme siihen. Päätimme, että haluamme laittaa vihkosen alkuun muutamia tärkeitä asioita satuhieronnasta sekä kertoa, mitä satuhieronta tarkoittaa. Tämän jälkeen ajattelimme, että jaamme satuhieronnat eri tilanteisiin sopiviksi. Otimme satuhierontavihkoseen mukaan muutaman nukkumistilanteisiin soveltuvan satuhieronnan, satuhieronnan aamupiiriin sekä toiminnallisen satuhieronnan. Näiden lisäksi halusimme ottaa mukaan satuhierontoja, jotka sopivat eri vuodenaikoihin.

Valittuamme satuhierontavihkoseen tulevat satuhieronnat aloitimme niiden kokoamisen vihkoseen. Halusimme vihkosesta sellaisen, että se houkuttelee lukemaan, joten teimme siitä värikkään ja lisäsimme sivuille paljon satuhierontoihin sopivia kuvia. Kiinnitimme myös huomiota satuhierontavihkosen pituuteen, sillä halusimme kertoa siinä vain kaikki tärkeimmät asiat. Näin satuhierontavihkosen jaksaa hyvin lukea, kun se ei ole liian pitkä ja työntekijöiden on helppo valita ohuesta vihkosesta sopiva satuhieronta tiettyyn tilanteeseen.

Viimeisenä tulostimme satuhierontavihkosia noin 10 kappaletta, jotta pystyimme jakamaan niitä perehdytystuokiossa työntekijöille. Tarkoituksena oli, että kyseisen päiväkodin kaikki lapsiryhmät saisivat oman satuhierontavihkosen. Lisäksi annoimme työntekijöille mahdollisuuden pyytää satuhierontavihkosen vielä sähköpostitse PDF-tiedostona, jotta he voisivat tulostaa itse vihkosia vielä lisää.

Satuhierontavihkonen sai todella hyvän vastaanoton työntekijöiden keskuudessa. Päiväkodin työntekijöille tekemästä kyselystä selvisi, että kaikki vastaajat kokivat satuhierontavihkosen hyödylliseksi. Satuhierontavihkosten avulla työntekijät varmasti uskaltavat kokeilla satuhierontaa, kun satuhieronnat ovat helposti saatavilla. Satuhierontavihkosesta työntekijät voivat myös muistella, minkälaisia satuhierontoja olikaan olemassa ja miten monissa eri tilanteissa niitä voi hyödyntää.

Videokooste satuhierontatuokioista

Kuvasimme kaikki satuhierontatuokiomme videolle. Halusimme kuvata tuokiot, jotta voisimme tuokion aikana keskittyä satuhieronnan tekemiseen. Videon avulla pystyimme tuokion jälkeen ”palaamaan” tuokioon ja havainnoimaan lasten reagointia satuhierontaan. Videoita vertailemalla pystyimme havaitsemaan, kuinka paljon rentoutuneempia lapset olivat viimeisissä satuhierontatuokioissamme ensimmäisiin verrattuna.

Videoiden päätarkoitus oli kuitenkin, että saisimme niistä koottua videokoosteen, jonka voimme näyttää työntekijöiden perehdytystuokiossa. Halusimme tuoda tuokioon tämän videokoosteen, koska perehdytystuokioon ei ollut mahdollista saada lapsia mukaan, sillä se pidettiin päiväuniaikaan. Videokoostemme avulla työntekijät näkivät, miten lapset reagoivat satuhierontaan.

Aloitimme videokoosteen tekemisen valitsemalla jokaisesta tuokiostamme parhaiten onnistuneen videon. Tämän jälkeen vertailimme näitä valitsemiamme viittä videota, joista vielä karsimme kaksi pois. Otimme videokoosteeseen mukaan videot toisesta, neljännessä ja viidennestä satuhierontatuokiostamme. Näissä videoissa näkyi parhaiten, miten satu kosketuskuvitetaan lapsen sel-

kään. Lisäksi näissä videoissa oli parhain valaistus ja äänenkuuluvuus. Käytimme videokoosteen tekemiseen Movie Maker-ohjelmaa. Ohjelman avulla leikkasimme videot, lisäsimme otsikot, kuvatekstit sekä lopputekstit. Lopputuloksena meillä oli kuuden minuutin mittainen satuhierontavideokooste.

Kysely työntekijöille

Teimme perehdytystuokion jälkeen kyselyn työntekijöille. Ennen kyselyn tekoa kokosimme yhdessä kysymyksiä, joiden ajattelimme olevan keskeisiä asioita perehdytystuokiosta. Kyselyn teimme Webropol-kyselytutkimustyökalulla. Lähetimme sähköisen kyselyn kaikille perehdytystuokiossa olleille työntekijöille, joita oli yhteensä seitsemän. Perehdytystuokiossa laitoimme työntekijöille kiertämään lapun, johon he saivat itse kirjoittaa omat sähköpostiosoitteensa. Näin saimme helposti kerättyä heidän sähköpostiosoitteensa, joihin lähetimme myös kyselyn. Laitoimme kyselyn työntekijöille 27. helmikuuta 2017 ja heillä oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Perehdytystuokio oli ollut jo pari viikkoa ennen kyselyn avaamista. Ajattelimme, että kysely on hyvä lähettää vähän ajan päästä perehdytystuokiosta, sillä näin työntekijät ovat voineet jo itse kokeilla satuhierontaa.

Kyselyn tavoitteena oli saada perehdytystuokiossa olleilta työntekijöiltä keskeistä palautetta pitämästämme perehdytystuokiosta. Lisäksi halusimme saada tietää, ovatko he käyttäneet perehdytystuokion jälkeen satuhierontaa. Tärkeimpänä asiana opinnäytetyömme aiheen kannalta kysimme työntekijöiltä, onko satuhieronnasta tullut jo työmenetelmä päiväkotiin, jota monet heistä osaavat jo hyödyntää.

Kyselyyn vastasi yhteensä kuusi perehdytystuokioon osallistunutta päiväkodin työntekijää. Lähetimme kyselyn seitsemälle työntekijälle, joten olimme todella tyytyväisiä saamiemme vastausten määrään. Kyselyn vastauksista huomasimme sen, että kaikki työntekijät pitivät perehdytystuokiota hyödyllisenä ja se oli myös herättänyt tai lisännyt mielenkiintoa satuhierontaa kohtaan. Lisäksi lähes kaikki vastaajat olivat pitäneet perehdytystuokiota tarpeeksi monipuolisenä ja he myös olivat sitä mieltä, että perehdytystuokio antoi heille hyvät valmiudet lähteä toteuttamaan satuhierontaa itsenäisesti lapsiryhmässä.

Työntekijät pitivät perehdytystuokiossa annettua satuhierontavihkosta hyödyllisenä. Kaikki työntekijät olivat myös sitä mieltä, että voisivat käyttää satuhierontaa työssään päiväkodin lapsiryhmässä. Suurin osa vastaajista oli jo päässyt kokeilemaankin satuhierontaa päiväkodissa. Kaikki vastaajat voisivat myös suositella satuhierontaa muille päiväkodin työntekijöille, jotka eivät olleet päässeet perehdytystuokioon. Kysyimme työntekijöiltä näiden lisäksi ajattelevatko he, että satuhieronnasta on tullut opinnäytetyömme toteutuksen ansiosta työmenetelmä päiväkotiin. Muutama vastaaja oli hieman samaa mieltä väitämästä. Yksi vastaaja ei osannut vastata tähän lainkaan. Loput vastaajista oli sitä mieltä, että satuhieronnasta on tullut uusi työmenetelmä heidän päiväkoitiinsa.

Kyselyn vastauksista voimme siis päätellä, että tekemämme satuhierontavihkonen sekä pitämämme perehdytystuokio satuhieronnasta olivat hyödyllisiä työntekijöille. Saimme perehdytystuokion avulla kerrottua työntekijöille satuhieronnasta sekä innostettua heitä ottamaan aiheesta lisää selvää. Mielestämme perehdytystuokion pitäminen oli hyödyllistä, sillä kyselystä saamamme vastaukset olivat todella positiivisia ja monet olivat kiitollisia siitä, että kerroimme heille satuhieronnasta.

Osa kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että satuhieronnasta on tullut uusi työmenetelmä heidän päiväkotiin. Osa vastaajista ei ollut vielä varma kyseisestä asiasta. Tämä tieto vahvisti myös meidän omaa näkemystämme siitä, että uuden työmenetelmän syntyminen ei tapahdu hetkessä vaan siihen tarvitaan aikaa. Opinnäytetyömme toteutuksen pitäminen päiväkodissa on kuitenkin hyvä alku sille, että satuhieronnasta voi tulla jossain vaiheessa hyvä työmenetelmä koko päiväkodille. Tämä edellyttää sitä, että perehdytystuokiossa olleet työntekijät kertovat satuhieronnasta myös muille työntekijöille. Lisäksi työntekijöiltä vaaditaan rohkeutta kokeilla satuhierontaa omassa lapsiryhmässään sekä sitkeyttä sen suhteen, että antaa lapsille aikaa oppia uusi menetelmä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli tuoda satuhieronta uudeksi työmenetelmäksi päiväkotiin. Halusimme, että työntekijät saavat uuden toimivan mene-

telmän lasten rauhoittamiseen sekä luottamuksellisten vuorovaikutussuhteiden syntymiseen. Tavoitteenamme oli myös, että saisimme juurrutettua satuhieronnan päiväkotiin niin, että sen käyttö jatkuu myös meidän opinnäytetyömme toteutuksen jälkeen. Lisäksi halusimme myös selvittää, miten satuhieronta vaikuttaa alle kolmevuotiaisiin lapsiin sekä heidän käyttäytymiseen.

Mielestämme onnistuimme hyvin saavuttamaan opinnäytetyömme tavoitteet. Alle kolmevuotiaiden ryhmissä pidetyissä satuhierontatuokiossa näimme hyvin sen, mitä vaikutuksia satuhieronnalla on lapsiin. Ennen tuokioita meitä jännitti todella paljon mennä pitämään satuhierontaa alle kolmevuotiaille lapsille, sillä emme olleet aiemmin kokeilleet sitä niin pienille lapsille eikä alle kolmevuotiaille tehdyistä satuhieronnasta ollut oikeastaan lainkaan tutkimustietoa. Huomasimme kuitenkin heti alkuun, että pelkäsimme aivan turhaan. Ajattelimme, että alle kolmevuotiaat ovat vielä niin pieniä, etteivät ne jaksaa olla pitkään paikallaan. Tässäkin asiassa olimme väärässä, sillä he jaksoivat kuunnella tosi hyvin ja keskittyä satuhierontaan.

Huomasimme satuhierontatuokioissa myös sen, miten tärkeää on, että satuhierontaa tehdään säännöllisesti. Ensimmäisissä tuokioissa lapset olivat vielä melko jännittyneitä eivätkä osanneet rentoutua, mutta jo seuraavalla kerralla lapset uskalsivat olla rennompia ja rauhoittua patjoille. Viimeisissä tuokioissa aloimme jo nähdä satuhieronnan tavoitteen toteutumisen. Lapset osasivat rauhoittua ja rentoutua aivan eri tavalla kuin ensimmäisillä kerroilla. Lapset eivät olleet lainkaan levottomia ja he eivät millään meinanneet maltaa nousta ylös tuokion jälkeen. Huomasimme myös sen, että lapset eivät enää viimeisissä tuokioissa arastelleet sitä, että joku koskettaa selkään vaan alkoivat nauttia kosketuksesta. Tuokioiden jälkeen tilassa vallitsi myös todella seesteinen ja rauhallinen tunnelma.

Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä siihen, mitä tuloksia saimme satuhierontatuokioista. Vaikka pidimme satuhierontatuokioita vain viisi kertaa, aloimme jo nähdä satuhieronnan positiivisia vaikutuksia lapsissa. Huomasimme myös sen, että satuhieronta vaikuttaa pieniin lapsiin aivan samalla tavalla kuin isompiinkin lapsiin. Satuhierontatuokioiden pitämisen myötä voimme sanoa, että satuhieronta sopii myös alle kolmevuotiaille. Lapset nauttivat siitä ja olisivat halunneet satuhieronnan uudelleen ja uudelleen.

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli saada satuhieronta työmenetelmäksi päiväkotiin. Mielestämme onnistuimme myös tässäkin tavoitteessamme niin hyvin kuin pystyimme tässä ajassa suoriutumaan. Satuhieronnan työmenetelmäksi tulemiseen päiväkotiin vaadittiin se, että koko päiväkoti sai tiedon kyseisestä menetelmästä. Tämän takia pidimme työntekijöille perehdytystuokion satuhieronnasta. Perehdytystuokioissa jaoimme työntekijöille satuhierontavihkoset sekä näytimme koostevideon satuhierontatuokioistamme. Vaikka perehdytystuokioon pääsi osallistumaan vain osa päiväkodin työntekijöistä, niin kaikki kuitenkin pääsevät varmasti tutustumaan satuhierontaan satuhierontavihkosen myötä. Kaikki työntekijät ovat siis perehdytystuokiomme myötä tietoisia menetelmästä.

Perehdytystuokioon osallistuneille lähettämästämme kyselystä ilmeni, että työntekijät voisivat suositella satuhierontaa muille työntekijöille käytettäväksi lapsiryhmässä. Lisäksi kyselystä tuli ilmi, että suurin osa oli jo kokeillut satuhierontaa omassa lapsiryhmässään. Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että voisivat käyttää satuhierontaa työssään. Kysytyämme sitä, onko satuhieronnasta tullut työmenetelmä heidän päiväkotiansa, saimme hieman vaihtelevia vastauksia. Osa oli sitä mieltä, että satuhieronnasta on tullut työmenetelmä päiväkotiin. Osa taas oli hieman samaa mieltä eli eivät täysin varmoja. Mielestämme saamistamme kyselyn vastauksista voimme päätellä, että satuhieronta on otettu hyvin vastaan ja monet tulevat sitä varmasti kokeilemaan ja käyttämään lapsiryhmissään tulevaisuudessa.

Kyselystä saamistamme vastauksista voimme siis todeta, että päätavoitteemme onnistui hyvin, sillä todella moni päiväkodin työntekijä tutustui satuhierontaan meidän kauttamme ja heillä on iso halu perehtyä aiheeseen lisää ja kertoa siitä muille työntekijöille. Satuhieronnasta kehittyi varmasti ajan myötä hyvä uusi työmenetelmä päiväkotiin. Mielestämme opinnäytetyömme onnistui myös sen suhteen, että aiottu kohtasi todella hyvin sen, mikä myös toteutui. Tästä saamme kiittää itseämme siitä, että teimme hyvän suunnitelman tulevasta ennen kuin lähdimme toteuttamaan mitään.

Ennen opinnäytetyömme toteutusta kartoitimme, minkälaisia opinnäytetöitä satuhieronnasta on jo tehty. Huomasimme, että kaikki opinnäytetyöt oli toteu-

tettu yli kolmevuotiaiden lasten kanssa. Siksi halusimme ottaa opinnäytetyöhömmе mukaan alle kolmevuotiaat lapset. Tämän perusteella opinnäytetyömme tuo tietoa siitä, miten satuhieronta onnistuu alle kolmevuotiaiden lasten kanssa. Uskomme, että opinnäytetyömme kannustaa satuhierontamenetelmän käyttäjiä ja menetelmästä kiinnostuneita kokeilemaan satuhierontaa alle kolmevuotiaidenkin lasten kanssa.

Aiempiä tutkimuksia satuhieronnasta lukiessamme huomasimme, että kaikissa on huomattu satuhieronnän positiiviset vaikutukset lapsiin ja myös aikuisiin. Lasten huomattiin olevan rauhallisempia ja ajautuvan vähemmän erilaisiin konflikteihin. Omissa satuhierontatuokioissamme huomasimme myös samantlaisia vaikutuksia. Pidimme lapsille kuitenkin vain viisi satuhierontatuokiota, joten laajempia vaikutuksia noin vähäisestä satuhierontatuokioiden määrästä ei vielä synny. Huomasimme kuitenkin satuhieronnän rauhoittavan ja rentouttavan vaikutuksen. Voimme siis sanoa, että opinnäytetyömme tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin aiemmatkin.

Satuhieronta ei ollut meille kummallekaan entuudestaan tuttua, joten kävimme satuhierontakoulutuksen opinnäytetyötämme varten. Olemme opinnäytetyösämme oppineet, mitä satuhieronta on, miten sitä toteutetaan ja kuinka se vaikuttaa lapsiin. Mielestämme hallitsemme tämän menetelmän käytön nyt hyvin. Varhaiskasvatusosaamisemme vahvistui opinnäytetyötä tehdessä monella tapaa. Satuhieronnän lisäksi opinnäytetyömme teoriaosuus opetti meille varhaiskasvatuksesta sekä siihen liittyvistä laeista ja varhaiskasvatussuunnitelmasta. Opimme myös satuhierontaan liittyvistä käsitteistä, kuten kosketuksesta, saduista, vuorovaikutuksesta ja rentoutumisesta. Lisäksi opinnäytetyömme opetti meille suuren prosessin toteuttamista parityönä. Jouduimme yhdessä pohtimaan, mitä haluamme tehdä ja mikä on aikataulumme. Parityöskentely oli myös siitä hyvä asia, että näin toinen pystyi lisäämään opinnäytetyöhön jotain, mikä toiselta oli jäänyt huomaamatta. Mielestämme kuitenkin onnistuimme parityössämme hyvin ja molemmat meistä kokee, että oli hyvä, kun lähdimme tekemään tätä opinnäytetyötä yhdessä. Lisäksi koimme, että satuhierontatuokioiden suunnittelu oli meille opettavaista, sillä opimme huomiomaan lasten ikä- ja kehitystason tuokioitamme suunnitellessa. Opimme myös jokaisesta tuokiosta jotain ja paransimme sitä asiaa seuraavalle kerralle.

Opimme siis näkemään paremmin omaa toimintaamme ja asioita, joita voisi tehdä toisin.

Saimme opinnäytetyömme ansiosta paljon lisää kokemusta tuokioiden ohjauksesta. Tuokioiden ohjaus lisäsi meidän itsevarmuutta, sillä saimme monta ohjauskokemusta lisää, kun pidimme satuhierontatuokioita sekä työntekijöiden perehdytystuokion. Ennen kaikkea opimme uuden työmenetelmän, jota voimme tulevaisuudessa hyödyntää työskennellessämme päiväkodissa. Opinnäytetyö opetti meille myös, miten opinnäytetyöprosessi etenee ja kuinka monivaiheinen tutkimusprosessi on. Opinnäytetyön loppuvaiheessa huomasimme hyvin, miten paljon olimme oikeasti oppineet opinnäytetyömme prosessin aikana. Opinnäytetyö kasvatti selvästi ammatillista kasvuamme sekä varhaiskasvatusosaamistamme. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettava, mutta myös antoisa kokemus.

Satuhieronta oli aivan uusi menetelmä yhteistyöpäiväkodissämme. Opinnäytetyömme ansiosta menetelmä on tullut tutuksi tässä päiväkodissa. Päiväkodin henkilökunta tietää nyt tästä menetelmästä ja kyselyn vastausten perusteella he pitävät tätä menetelmää hyödyllisenä ja he aikovat käyttää satuhierontaa työssään. Myöskään lapsille satuhieronta ei ollut entuudestaan tuttua. Meidän satuhierontatuokiomme ansiosta lapset saivat uusia kokemuksia päiväkotipäiväänsä. Nyt henkilökunta voi jatkaa satuhierontakokemusten antamista lapsille. Myös lasten vanhemmat pääsivät tutustumaan tähän rauhoittumismenetelmään päiväkodin joulujuhlassa, joten hekin saattoivat hyötyä opinnäytetyöstämme. Päiväkodin työntekijöiden ja lasten lisäksi opinnäytetyöstämme hyötyvät myös muut samasta aiheesta opinnäytetyön tekevät opiskelijat sekä kuka tahansa muu satuhieronnasta kiinnostunut henkilö.

Olimme pääosin tyytyväisiä opinnäytetyömme toteutukseen. Jälkikäteen mieleemme tuli kuitenkin muutamia vaihtoehtoisia toimintatapoja, joita opinnäytetyössämme olisi voinut käyttää. Satuhierontatuokioita olisi voinut pitää laajemmin päiväkodin eri lapsiryhmille, jolloin olisimme voineet käyttää monipuolisemmin satuhieronnan eri toteutusmuotoja. Jos tämän olisi toteuttanut niin, että satuhierontatuokiossa olisi ollut jokaisesta lapsiryhmästä lapsia, niin olisi ollut haastavaa huomioida sekä pienet että isot lapset. Vaihtoehtoisesti olisimme voineet käydä pitämässä satuhierontaa erikseen jokaiselle lapsiryhmäl-

le. Tämä olisi kuitenkin ollut sekä ajan että havainnoinnin kannalta haastavaa. Oman ajankäyttömme takia emme olisi voineet käydä kuin kerran jokaisessa lapsiryhmässä. Tällöin mikään lapsiryhmä ei olisi tottunut satuhierontaan emmekä olisi voineet havainnoida satuhieronnan vaikutuksia lapsiin.

Opinnäytetyömme toteutuksessa olisi voinut tehdä toisin myös joitakin perehdytystuokioon liittyviä asioita. Jälkikäteen mieleemme nousi, että tuokiosta olisi voinut informoida työntekijöitä vielä paremmin. Olisimme esimerkiksi voineet käydä kertomassa joka ryhmässä tulevasta tuokiosta ja jakaa jokaiselle päiväkodin työntekijälle erillisen kutsun tuokioon. Näin olisimme saattaneet saada enemmän osallistujia tuokioomme. Lisäksi mietimme, että perehdytystuokion olisi voinut toteuttaa pariin kertaan. Tällöin työntekijöillä olisi ollut parempi mahdollisuus päästä tuokioomme. Pitämästämme perehdytystuokiosta joutui jäämään pois ne työntekijät, jotka olivat valvomassa nukkuvia lapsia.

Satuhierontaa on vielä tutkittu kovin vähän, sillä se on vielä niin uusi menetelmä. Ajattelimme, että olisi mielenkiintoista saada tietää, miten satuhieronta soveltuu muille asiakasryhmille, sillä tällä hetkellä tiedetään eniten satuhieronnan vaikutuksista lapsiin. Satuhierontaa voisi kokeilla esimerkiksi vanhuksille tai kehitysvammaisille. Olisi myös mukava tietää, onnistuisiko satuhieronta alle kolmevuotiaille erityislapsille ja miten he siihen suhtautuisivat. Mielestämme opinnäytetyömme aihetta voisi jatkaa edelleen kehitettäväksi niin, että tutkittaisiin laajemmin, onko satuhieronnasta tullut kyseiseen päiväkotiin työmenetelmä, jota käytetään säännöllisesti. Lisäksi olisi mielenkiintoista nähdä, millaisia vaikutuksia satuhieronnalla olisi pidemmällä aikavälillä eli onko lasten käyttäytyminen muuttunut paljon muutamien vuosien aikana, kun satuhieronta on otettu käyttöön. Haluaisimme myös tietää, onko satuhieronnan käyttämisen myötä kosketuksesta tullut paljon helpompaa ja luontevampaa lapsille eli voiko kosketuskulttuurimme muuttua satuhieronnan avulla.

LÄHTEET

- Ahlander, L., Cederlund, E. & Holmqvist, M. 2008. Barnmassage– En studie om hur beröring kan påverka barn iförskolan. PDF-dokumentti. Päivitetty 2008. Saatavissa: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/18498/1/gupea_2077_18498_1.pdf [viitattu 24.10.2016].
- Finlex. Varhaiskasvatuslaki. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036> [viitattu 20.12.2016].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.
- Jokipaltio, J. 1997. Sadun voimat 1. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalliala, M. 2009. Kato mua! – Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Tampere: Juvenes Print.
- Kanninen, K. & Sigfrids A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa, Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Juva: PS-kustannus.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
- Mattsson, A. 2009. Massage i klassrummet, Malmö högskola, Lärarutbildningen. PDF- tiedosto. Päivitetty 18.12.2009. Saatavissa: <https://dSPACE.mah.se/bitstream/handle/2043/7960/Massage%20i%20klassrummet.pdf?sequence=1> [viitattu 11.1.2017].
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf [viitattu 20.12.2016].
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/lainsaadanto/varhaiskasvatus [viitattu 20.12.2016].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/varhaiskasvatus/?lang=fi> [viitattu 20.12.2016].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaiskasvatuslain ensimmäinen vaihe voimaan 1.8.2015. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2015/05/varhaiskasvatus.html> [viitattu 23.12.2016].

Ruoppila, I. (toim.), Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: ATENA kustannus.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.

Storymassage. 2016. Welcome the story massage. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.storymassage.co.uk/> [viitattu 11.1.2017].

Tarina ja Kosketus Oy. 2015. Taikapuu – satuhierontavalmennus. Työkirja.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2016. Toimintakyvyn ulottuvuudet. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.8.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> [viitattu 23.12.2016].

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2016. Varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.12.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut> [viitattu 20.12.2016].

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta – Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 18.2.2017].

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus – Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Ylönen, H. 2000. Loihditut linnut. Satujen merkitys lapselle. Tampere: Tammi.

Mikkeli

Varhaiskasvatusjohtaja
Muut päätökset

Ote viranhaltijapäätöksestä

10.11.2016

1 (3)

§ 25

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Mikkelin asianhallintajärjestelmässä

MliDno-2016-135**Tutkimuslupa/Marjaana Talka ja Sanni Sulkamoniemi**

Mikkelin Ammattikorkeakoulun sosionomi(AMK) -tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijat Marjaana Talka ja Sanni Sulkamoniemi anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda päiväkotiin uusi työmenetelmä, Satuhieronta. Yhteistyössä toimii [REDACTED].

Tutkimusaineisto kerätään ohjaamalla ja videoimalla satuhierontatuokioita päiväkodin lapsiryhmissä joulukuussa 2016 ja tammikuun 2017 aikana. Videoinnin avulla havainnoidaan Satuhieronnan vaikutuksia lapsiin. Lasten vanhemmilta pyydetään erikseen tutkimuslupa. Lisäksi videomateriaalia käytetään työntekijöiden perehdyttämisessä menetelmän käyttöön. Saatua videomateriaalia käytetään myös opinnäytetyön esityksessä. Opinnäytetyön raportoinnissa ja esityksessä ei käytetä [REDACTED] nimeä.

Päätöksen peruste

Mikkelin kaupungin sivistustoimen toimintasääntö 5.2.2

Päätös

Myönnän Marjaana Talkalle ja Sanni Sulkamoniemelle tutkimusluvan opinnäytetön tekemistä varten, edellyttäen, että he noudattavat ehdotonta salassapitovelvollisuutta kerättävässä aineistossa mahdollisesti esiin tulevien yksilöä tai perhettä koskevien seikkojen suhteen. Lisäksi edellytetään, että yksi kappale tutkielmasta luovutetaan varhaiskasvatusjohtajan käyttöön.

Tiedoksi

Marjaana Talka, Sanni Sulkamoniemi, päiväkodinjohtaja [REDACTED]
kasvatus- ja opetusjohtaja

Mikkeli

Varhaiskasvatusjohtaja
Muut päätökset

Ote viranhaltijapäätöksestä

10.11.2016

2 (3)

§ 25

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Mikkelin asiantuntijajärjestelmässä

Allekirjoitus

Pirjo Vartiainen, varhaiskasvatusjohtaja

Viranhaltijapäätöksen nähtävänäolo

Viranhaltijapäätös pidetään nähtävillä 18.11.2016 sivistystoimen varhaiskasvatuksessa, os. Maaherrankatu 9-11, 3 krs., Mikkeli.

Otteen viranhaltijapäätöksestä oikeaksi todistaa

Mikkelissä 10 / 11 2016



Satu Komppa
toimistosihteeri

Tiedoksianto asianosaiselle

Marjaana Talka, Sanni Sulkamoniemi, päiväkodinjohtaja [REDACTED],
kasvatus- ja opetusjohtaja

11.11.2016

Tervehdys koteihin!

Opiskelemme Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomi(AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Olemme parhaillaan aloittamassa opinnäytetyötämme, jossa tavoitteena on tuoda Satuhieronta työmenetelmäksi **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**. Satuhierontatuokiassa lapselle kerrotaan satua ja samalla hänen selkäänsä tehdään kevyitä hierontaliikkeitä. Aiomme ohjata Satuhierontatuokioita **XXXXXXXXXXXXXXXX** ja **XXXXXXXXXXXXXXXX** ryhmissä joulukuun 2016 ja tammikuun 2017 aikana.

Satuhierontatuokioiden aikana havainnoimme lapsia sekä videoimme tuokiot. Hyödynnämme saamaamme materiaalia työntekijöiden perehdytyksessä menetelmän käyttöön sekä opinnäytetyömme raportoinnissa ja esityksessä. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa valmistumisemme jälkeen.

Sitoudumme noudattamaan salassapitovelvollisuuttamme, emmekä käytä lasten tai päiväkodin nimiä opinnäytetyössämme. Käsittelemme saamaamme aineistoa luottamuksellisesti ja hävitämme videoaineiston opinnäytetyömme valmistuttua.

Satuhierontatuokioissamme lapsesi saa taianomaisen kokemuksen kosketuksen ja sadun yhdistämisestä. Tämä tuo rauhoittavan hetken hänen päivähoitopäiväänsä. Siksi toivomme, että lapsesi pääsee osallistumaan tuokioihimme.



Kuva: <http://taikasaappaat.blogspot.fi/2016/04/hetkessa-aikuista-voimauttava.html>

Vastaa tähän sähköpostiin 27.11.2016 mennessä, että saako lapsesi osallistua videoitaviin Satuhierontatuokioihimme.

Ystävällisin terveisin

Marjaana Talka
puh. xxx xxx xxxx
marjaana.talka@edu.mamk.fi

Sanni Sulkamoniemi
puh. xxx xxx xxxx
sanni.sulkamoniemi@edu.mamk.fi

Mikäli teille herää kysyttävää opinnäytetyöhömmme liittyen, vastaamme mielellämme kysymyksiinne!

Hyvät XXXXXXXX työntekijät!

Olemme käyneet ohjaamassa XXXXXXXXXXXX ja XXXXXXXXXXXX ryhmissä satuhierontaa joulukuussa ja tammikuussa osana opinnäytetyömme toteutusta.

Järjestämme torstaina 16. helmikuuta klo 12.15 päiväkotinne liikuntasalissa satuhierontaperehdytystuokion, jossa teillä on mahdollisuus päästä tutustumaan tähän ihanaan rauhoittumismenetelmään. Toivomme, että mahdollisimman moni teistä pääsisi paikalle!

Ystävällisin terveisin

Marjaana Talka ja Sanni Sulkamoniemi

Sosionomiopiskelijat, Xamk

SATUHIERONTAVIHKONEN



**Marjaana Talka & Sanni
Sulkamoniemi**

16.2.2017

SISÄLLYSLUETTELO

1.Mitä satuhieronta on?.....	2
2.Satuhieronta aamupiiriin.....	3
3.Satuhierontoja nukahtamistilanteisiin.....	4
4.Toiminnallinen satuhieronta.....	6
5.Satuhierontoja eri vuodenaajoille	
5.1 Kevät.....	7
5.2 Kesä.....	9
5.3 Syksy.....	11
5.4 Talvi.....	12
Kirjallisuus.....	14
Kuvat.....	14

1. MITÄ SATUHIERONTA ON?

- ♥ Satuhieronta on sadun ja kosketuksen yhdistämistä
- ♥ Satua kertoessa tarina kuvitetaan lapsen keholle, yleensä selän alueelle
- ♥ Satuhierontaa voidaan toteuttaa monella eri tavalla, kaksin lapsen kanssa, piirissä, jonossa tai toiminnallisena leikkinä
- ♥ Lapset voivat myös hieroa toinen toisiaan
- ♥ Tarkoitus on rentouttaa ja rauhoittaa
- ♥ Satuhieronta ei saa sattua tai kutittaa
- ♥ Hierottavalta on aina kysyttävä lupa satuhieronnan tekemiseen
- ♥ Satuhierontaa voi toteuttaa missä ja milloin tahansa
- ♥ Jokainen voi tehdä satuhierontaa omalla tavallaan

2. SATUHIERONTA AAMUPIIRIIN

Satuhieronta sopii osaksi aamupiiriä. Tällöin kosketus ja satu toistuvat päivittäin ja niistä tulee lapsille arkipäivää. Tämän satuhieronnan voi toteuttaa piirissä istuen tai seisten.

XXXXXXXXXXXXXXXXX AAMU

(Aloitetaan pitämällä käsiä paikallaan edellä olevan selällä)

On ulkona päivä

pilvinen/sateinen/aurinkoinen/tuulinen/luminen/keväinen

(Tehdään säätilan mukaisia kuvioita selkään. Sade=vesipisaroita sormilla)

Ja siitä olen iloinen! (Pitkiä vetoja alaselästä ylöspäin)

Saan viettää sen xxxxxxxx lämpimässä, (Silitetään päätä)

jota ei kuitenkaan pidetä päässä. (Kädet olkapäille ja jokainen voi pyörittää omaa päätänsä)

Se on päiväkotimme xxxxxxxxxxxx. (Pysäytetään kädet selälle)

Ja on täällä paikalla moni minun tuttu. (Taputetaan käsiä yhteen)

On täällä tänään: Onni, Pekka, Lilli,... (Kun lapsen nimi sanotaan, häntä hierova lapsi silittää nimettyä lasta päältaelta, tai vaihtoehtoisesti ohjaaja käy koskettamassa jokaista lasta vuorollaan)

Jokainen heistä tekee päivästäni ikimuistaisen. (Halataan edessä olevaa)

Kirjoittanut Marjaana Talka

3. SATUHIERONTOJA NUKAHTAMISTILANTEISIIN

Satuhieronnat soveltuvat hyvin unisaduiksi, sillä ne rauhoittavat lasta. Satuhieronnan sadut ovat melko lyhyitä ja tarinat eivät ole liian jännittäviä. Nukahtamistilanteissa aikuinen yleensä tekee satuhieronnan lapselle.

KULTAHIPPU

Oma pikku kultahippu

sinut uneen peittelen.

(Silitä selkää peiton päältä)

Päivän touhut mukavimmat

tilkuiksi peittoosi ompelen. (Painele kämmenellä ”tilkkuja” selkään)

Onnentähti taivaalla

sinulle kirkkaasti vilkuttaa. (Aseta toinen käsi yläselän päälle ja liikuta sitä kuin vilkuttaen)

Se kuiskaa hiljaa toivotuksen:

katsele unta ihanaa! (Kuiskaa lapsen korvaan, mistä hän voisi nähdä unta. Voit myös kysyä, mitä unta lapsi itse haluaisi nähdä.)

Kirjoittanut Tiina Linja-Aho



PUPU UNEKSII

Oli tullut ilta. Sininen hämärä laskeutui metsän ylle. (Sivele selkää ylhäältä alaspäin)

Metsän suurimman puun vieressä oli pieni pesä. (Piirrä selkään ympyrä)

Yhtäkkiä pesästä loikkasi pupunpoikanen. Se oli ollut metsäneläinten juhlista ja oli niin innoissaan, ettei millään saanut unta. (Loiki kämmenillä)

Pupu katseli ihastellen taivaalla loistavaa suurta keltaista juustopalloa. (Piirrä kädellä pyöreä kuu)

Pupu alkoi muistella juhlia. (Kämmenet paikallaan selän päällä)

Juhliin piipersivät kaikki pupun hiiriystävät. (Tee sormilla pientä piiperrystä)

Ja metsän kontio, hunajaa rakastava karhuherra. (Tee kämmenillä isoja karhunaskeleita)

Muutama matokin oli luikerrellut paikalle. (Tee sormilla matojen luikerrusta)

Kauniit perhoset saapuivat juhliin kevyesti tanssien. (Tanssi kevyesti sormilla)

”Kaikki ystäväni ovat niin erilaisia ja siksi niin ihania.” pupu ajatteli. (Keinuttele kämmenillä selkää)

Kuun eteen lipui pilvi toisensa perään. (Pilvien lipuvaa liikettä kämmenillä)

Pupua alkoi väsyttää. Se lähti loikkimaan takaisin kotipesäänsä. (Loiki kämmenillä)

Pesästä kuului pientä kuorsausta. Äitipupu, isäpupu ja kaksi muuta pikkupupua nukkuivat jo. (Laske kämmen selälle kuvaamaan jokaista pupua)

Oli rauhallista ja hiljaista. (Tee rauhallisia vetoja ylhäältä alaspäin)

Viimein pikkupupukin nukahti. Kauniita unia pupukullat! (Laske kämmenet hetkeksi selän päälle.)

Kirjoittanut Satu Sojakka

4. TOIMINNALLINEN SATUHIERONTA

Toiminnallisen satuhieronnan avulla lapsen on helppo tutustua satuhierontaan ja kosketukseen. Tämä satuhieronta soveltuu hyvin ryhmässä toteutettavaksi. Toiminnallinen satuhieronta tekee satuhieronnasta leikinomaista ja liikunnallista. Lapset voivat kuvitella, miten likaisia autoja he ovat ja kuinka puhtaaksi he pesunjälkeen tulevat.

AUTOPESULA

Lapsiryhmä jaetaan kahteen osaan. Toinen puoli on autonpesukoneita ja toinen puoli autoja. Autonpesukoneet asettuvat vastakkain kahteen riviin patjojen tai vilttien päälle, jolloin heidän väliinsä jää käytävä. Autot tulevat konttaamalla tätä käytävää pitkin ja pesukoneet aloittavat pesun. Pesukoneena oleva ensimmäinen pari voi tehdä käsillä vaikka huuhtelua, seuraava linjaston pesukonepari voi vaahdottaa, seuraava huuhdella vaahdot pois, kolmas pari voi puhalttaa niin kuin kuivuri. Jos pareja on paljon, yksi pari voi tehdä vielä vahausta ja seuraava kiillotusta. Kun kaikki autot on pesty, vaihdetaan vuoroja.

Kirjoittanut Sanna Tuovinen



5. SATUHIERONTOJA ERI VUODENAJOILLE

5.1 Kevät

Tämä satuhieronta kertoo taikapuusta, joka kasvaa siemenestä suureksi puuksi. Tämä kuvastaa hyvin kevättä, jolloin kasvit alkavat taas kasvaa ja luonto puhkeaa kukkaan. Tämä satuhieronta soveltuu hyvin pareittain tehtäväksi.

TAIKAPUU

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä. (Sormilla pitkin selkää pientä rauhallista liikettä välillä pysähtyen)

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se olikin taikapuun siemen. (Alaselässä selkärangan kohdalla sormen painallus)

Siemen alkoi kasvamaan ja kasvamaan... (Kummallakin kädellä selkärangan läheltä lähdetään pikkuhiljaa painellen tai sivellen ylöspäin)

Ja kohta puu oli kasvanut niin suureksi, että sen latvat ja oksat hipoivat jo pilviä. (Vedetään rauhallisin, tuntuvin liikkein vetoja pitkin käsiä, pitkin päätä kuin latvan kasvua mukaillen)

Puu oli taikapuu ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Olen janoinen, antakaa minulle vettä." Ja kohta alkoi tippua pisaroita pikkuhiljaa. (Pikku ropinaa sormilla)

Jatkuu seuraavalla sivulla..

Ja sade alkoi voimistua. Vettä tuli oksille, rungolle, lehdille ja ihan juuriin asti. (Voi vedellä sormilla selkää, päätä, ja mahdollisesti käsistä kuin sade, joka huuhtelee. Tässä voit vetää vetoja jalkoihin myös kuin juuriin)

Ja vesi kasteli maan ja puu sai juoda kyllykseen.

Kun puu oli juonut tarpeeksi, se sanoi auringolle: ” paista minulle, tarvitsen valoasi.” Ja aurinko tuli esiin pilvien takaa ja alkoi lämmittämään ihanasti puun oksia ja lehtiä. (Pyörittäviä liikkeitä koko selälle ja käsille)

Auringonpaiste kutsui linnut lentämään ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille isona parvena. (Koko kämmenellä painetaan aina siitä kohtaa, johon lintu laskeutuu. Ja lintuja voi olla monta) **Puu oli onnellinen kuunnellessaan joka päivä linnunlaulua, tuulen leikitellessä oksissa.** (Pyöriä tuulimaisia liikkeitä oksilla) **Sen pituinen se.** (Voit painaa vielä kämmenillä selkää kevyesti lopettamisen merkiksi)

Kirjoittanut Sanna Tuovinen



5.2 Kesä

Tämä satuhieronta soveltuu tehtäväksi ryhmässä tai pareittain. Satuhierontaa voi toteuttaa missä vain, joten tämän satuhieronnan voisi tehdä esimerkiksi ulkoillessa retkellä.

METSÄRETKI

Me kävelemme niityn reunaan, jossa eriväriset kukat levittävät suloista tuoksuaan.

(Kävele kämmenillä pitkin selkää)

Tuolla lentää perhonen! Se laskeutuu juomaan virkistävää mettä. (Laske sormet selän päälle kevyesti kuin perhonen)

Kiipeämme korkealle kallion laelle. (Kädet kävelevät pään päälle)

Jäämme ihastelemaan sinistä taivasta. (Tee laajoja silityksiä selkään ja päähän)

Siellä täällä näkyy poutapilviä. (Piirrä sormenpäällä hellästi pilvikuvioita)

Laskeudumme alas metsään ja lähdemme seuraamaan polkua. (Kävele kämmenillä takaisin selän päälle)

Aina välillä pysähdymme nauttimaan metsän rauhasta. (Pysähdy ja jatka sitten taas kävelyä)

Aurinko paistaa mukavasti. Auringon säteet siivilöityvät vihreiden lehtien lomasta. (Tee sormilla sädemäisiä vetoja)

Jatkuu seuraavalla sivulla...



Metsän reunassa on vanha koivu.

Sen runko on paksu ja vahva.

(Kuljeta käsiä ylöspäin selkää pitkin kuin runkoa myötäillen)

Puun alle on hyvä istahtaa hetkeksi ja tuntee miten tuuli hiukan heiluttaa isoa runkoa.

(Keinuttele puolelta toiselle rauhallisesti)

Aurinko lämmittää metsää ja meitä. (Tee pyöriviä lämmittäviä liikkeitä ympäri kehoa)

Suljemme silmämme ja nautimme rauhasta, lämmöstä, metsän tuoksuista, puiden huminasta, lintujen laulusta. (Rauhoittavia silityksiä selkään, käsivarsiin ja päähän)

Päätämme tulla tänne pian uudelleen. Sen pituinen se metsäretki. (Laske lopuksi kädet hartioille, anna niiden levätä hetki rauhassa)

Kirjoittanut Anneli Myllymäki

5.3 Syksy

VUODENAIKA ARVOITUS

Arvaatko mikä on vuodenaika tää?

(Kädet olkapäillä)

Kun luonto vaihtaa väriä ja kesä häviää. (Aaltomaista liikettä selkään)

Ei aurinkoa enää ollenkaan nää, kun pilvet peittää hyvän sään. (Piirretään aurinko ja pilvet selkään)

Vettä sataa kamalasti ja vaatteita saa jo pukea tukevasti. (Sadepisaroina selkään)

Kumisaappaat, kurahousut, -hanskat ja -takki, ne omistaa joka sakkii.
(Sivellään jalkoja, kämmeniä ja selkää aina mainitun vaateen kohdalla)

Jos et lämmintä vaatetta päälle pistä, niin kylmä tulee ja kukaan ei sinua enää kestä. (Keinutetaan lasta)

Kun tää vuodenaika koittaa, voit kuitenkin sään voittaa ja ulkosalla lehtiä haravalla kasata tai välillä sisällä vanhemman kanssa kirjoja tavata. ("Haravoidaan" selkää sormet levällään. Laitetaan kädet keskelle selkää ja tehdään pitkät vedot sivuille kuin avattaisiin kirjaa)

Jos sade yllättää ja kylmä on sää, voit kotiin rientää eikä kukaan silloin yksin jää. (Vesipisaroina selkään ja kämmenillä kävelyä)

Eläimet menevät pesiinsä silloin ja pimeä koittaa nopeasti illoin. (Pitkiä vetoja ylhäältä alas)

Joko veikkaat vuodenaikaa, vai vieläkö jatkan lorun taikaa?

Vastauksen voin nyt sinulle avata. (Laitetaan kädet keskelle selkää ja tehdään pitkät vedot sivuille) **Jos osaat sen hyvin salata.**

Se on syksy! (Kurkkaa olkapään yli ja kuiskaa lause lapsen korvaan)

Kirjoittanut Sanni Sulkamoniemi

5.4 Talvi

TALVISEIKKAILU

Kävelemme pitkin korkeita lumihankia ja kinoksia.

(Painellaan kämmenillä lapsen selkään)

Kiipeämme ylös korkealle lumivuorelle. Ja sitten luisumme vuorelta alas maan tasalle. (Kävellään kämmenellä selän alaosasta ylös ja luisutaan kämmenellä ylhäältä takaisin alas)

Metsässä on hyvin hiljaista. Taivaalta alkaa leijua hiljalleen pieniä lumihutaleita. (Kämmenet paikallaan lapsen selällä, painetaan kevyesti hutaleita ympäri lapsen selkää)

Pikkuhiljaa lunta alkaa sataa yhä kovempaa ja kovempaa.
(Sormilla lumisadetta selkään)

Tuolla pomppii jänis! (Kämmenillä pompitaan selällä)

Lähdemme seuraamaan sen lumeen jättämiä jälkiä. Jäljet kieturtelevat lumihangessa. (Kieturrellaan sormenpäillä pitkin lapsen selkää)

Välillä pysähdymme ihastelemaan kaunista talvista maisemaa ja sitten jatkamme taas jäniksen jälkien seuraamista. (Kämmenet pysähtyvät selälle ja jatkavat sitten kieturtelevaa liikettä)

Yhtäkkiä keksimme, että voisimme rakentaa lumesta jotakin. (Kämmenet pysähtyvät taas lapsen selälle)

Jatkuu seuraavalla sivulla...

Alamme pyörittää lumesta isoja palloja ja pieniä palloja. (Sormilla pyöritetään isoja palloja ja pieniä palloja selkään)

Pinoamme lumipalloja päällekkäin ja rinnakkain. (Sormilla laitetaan palloja päällekkäin ja rinnakkain)

Rakennamme lumesta korkean tornin. (Kädet liikkuvat alaselästä päälakeelle asti)

Ja muurin sen ympärille. (Kädet liikkuvat toiselta olalta toiselle)

Kaulahuivin ripustamme tornin huipulle lipuksi. (Kosketa lapsen päälakea)

Huivi alkaa heilua tuulen voimasta voimakkaasti. (Heilutetaan lasta kevyesti)

Näin syntyy lumilinna. (Kädet pysähtyvät selälle)

Huomaamme hämärä alkaa laskeutua metsään. (Kädet vedetään ylhäältä alas)

Lähdemme kävelemään kotiinpäin. (Kämmenillä kävelyä selällä)

Matkalla ihastelemme vielä pyöreää täysikuuta. (Sormella tehdään pyöreä pallo)

Ja tuikkivia tähtiä taivaalla. (Sormenpäillä tehdään pisteitä selkään)

Päätämme jatkaa tätä talvista seikkailuamme heti huomenna. Sen pituinen se. (Kädet pysähtyvät selälle)

Kirjoittanut Sanni Sulkamoniemi



KIRJALLISUUS

Sanna Tuovinen (2014): Satuhieronta – Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa
 Tarina ja Kosketus Oy (2015): Taikapuu-satuhierontavalmennus työkirja

KUVAT

Kansikuva: <http://taikasaappaat.blogspot.fi/2016/04/hetkessa-aikuista-voimauttava.html>

Sivun 4 kuva:

https://www.google.fi/search?q=uni+ja+lepo&espv=2&biw=1821&bih=850&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj2tr3O_83RAhXCO5oKHQRWDgIQ_AUIBigB#tbn=isch&q=teddybear+clipart&imgcr=VdIs5kMsnwukEM%3A

Sivun 6 kuva:

https://www.google.fi/search?q=uni+ja+lepo&espv=2&biw=1821&bih=850&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj2tr3O_83RAhXCO5oKHQRWDgIQ_AUIBigB#tbn=isch&q=car+washer+machine+clipart&imgcr=gD2KiuVdb_KBGM%3A

Sivun 7 kuva:

https://www.google.fi/search?q=uni+ja+lepo&espv=2&biw=1821&bih=850&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj2tr3O_83RAhXCO5oKHQRWDgIQ_AUIBigB#tbn=isch&q=spring+tree+clipart&imgcr=-aufjE_JyNzgMM%3A

Sivun 10 kuva:

https://www.google.fi/search?q=perhonen+clipart&espv=2&biw=1821&bih=850&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwilvNSdh9jRAhWCOSwKHQ-_B8cQ_AUIBigB#imgdii=IOMfXT7RY0pghM%3A%3BIOMfXT7RY0pghM%3A%3B8t2URF93hFi8tM%3A&imgcr=IOMfXT7RY0pghM%3A

Sivun 11 kuva:

https://www.google.fi/search?biw=1821&bih=850&noj=1&tbn=isch&sa=1&q=leaves+clipart&oq=leaves+clipart&gs_l=img.3...460595.462431.0.463149.6.6.0.0.0.0.0.0...0.0...1c.1.64.img..6.0.0.9HmRU-MrZ9w#imgcr=-C3Xt7TitmosEM%3A

Sivun 13 kuva:

https://www.google.fi/search?biw=1821&bih=850&noj=1&tbn=isch&sa=1&q=snowflake+clipart&oq=snowflake+cl&gs_l=img.3.1.0I2j0i30k1I8.1400558.1408308.0.1409841.11.9.2.0.0.0.155.1097.1j8.9.0....0...1c.1.64.img..0.11.1100...0i67k1j0i10i19k1.q7Q2Bt0nqkx#imgcr=Axc9BahKX4jIOM%3A

Perehdytystuokion palautekysely



1. Valitse alla oleville väitteille parhaiten mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto. *

	Täysin eri mieltä	Hieman eri mieltä	En osaa sanoa	Hieman samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Satuhieronta perehdytystuokio oli hyödyllinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Perehdytystuokion toteutus oli monipuolinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Opin perehdytystuokiossa, mitä satuhieronta on ja miten sitä toteutetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Koen, että perehdytystuokio antoi minulle valmiudet lähteä toteuttamaan satuhierontaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Voisin käyttää satuhieronta menetelmää työssäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Olen kokeillut jo satuhierontaa päiväkotimme lasten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Satuhierontavihkonen on hyödyllinen minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Voisin suositella satuhierontaa päiväkotimme työntekijöille, jotka eivät olleet mukana perehdytystuokiossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Perehdytystuokio herätti tai lisäsi mielenkiintoani satuhierontaa kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Koen, että päiväkotimme työntekijät ovat saaneet satuhieronnasta uuden työmenetelmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraava -->



Perehdytystuokion palautekysely



2. Yleisarvosana satuhieronta perehdytystuokiosta. *

1 = välttävä 2 = tyydyttävä 3 = hyvä 4 = kiitettävä 5 = erinomainen

1 2 3 4 5



Perehdytystuokion palautekysely



3. Sana on vapaa.

Tähän voit laittaa, mitä muita ajatuksia satuhieronta sinussa herätti, antaa palautetta satuhierontatuokiosta tai mitä ajatuksia kysely sinussa herätti.

