

## Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Purosalo, E. & Puodinketo-Wahlsten, A. 2019. SATUMAA – satuhieronnasta hyvinvointia ja osallisuutta maahanmuuttajaperheille. Teoksessa A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (toim.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 260. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 93 - 98.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

## This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Purosalo, E. & Puodinketo-Wahlsten, A. 2019. SATUMAA – satuhieronnasta hyvinvointia ja osallisuutta maahanmuuttajaperheille. In A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (eds.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Reports from Turku University of Applied Sciences 260. Turku: Turku University of Applied Sciences, 93 - 98.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Kehittämisprojektin tavoitteena on edistää maahanmuuttajanaisten ja -lasten kotoutumista sekä suun terveyttä. Projektin tarkoituksena on järjestää terveyden edistämisen teemapäivä suun terveyteen liittyen, jossa osallisena olisivat maahanmuuttajataustaiset perheet. Ajatuksena on hyödyntää tutkimuksissa hyväksi todettua ns. ”teach back-menetelmää”. Lisäksi tarkoituksena on esitellä suun terveydenhoidon palvelujärjestelmää Suomessa. Tarkoituksena on tuottaa ohjeistus maahanmuuttajille suun terveyden edistämisestä ja palveluista. Ohjeistuksen on tarkoitus jäädä myös Opetuskoti Mustikan käyttöön. Tuotos jalkautetaan terveydenhuollon henkilöstön käyttöön yhdessä Turun kaupungin suun terveydenhuollon henkilökunnan kanssa.

### **6.3 SATUMAA – satuhieronnasta hyvinvointia ja osallisuutta maahanmuuttajaperheille**

Eeva Purosalo  
sosionomi (AMK)

Anu Puodinketo-Wahlsten  
lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Maahanmuuttajaperheelle muutos on stressaava kokemus. Omaan arkeen sisältyvät asiat, kuten oman yhteisön käyttämät toimintamallit, tavat ja elämänarvot, muuttuvat uudessa ympäristössä. Tavanomaiset arkiset askareet vaativat erilaisia, itselle outoja toimintamalleja sekä käytäntöjä, mikä aiheuttaa maahanmuuttajan arkeen haasteita.

Sopeutumisprosessi on kuitenkin kaksisuuntainen: suomalaisen yhteiskunnan ja sen organisaatioiden on toimintatavoissaan huomioitava maahanmuuttajaperheiden tarpeet. Neuvoloissa, päiväkodeissa ja kouluissa työntekijät tukevat muualta Suomeen tulleiden perheiden hyvinvointia. Toimivan yhteistyön aikaansaamiseksi on tärkeää tiedostaa ja ottaa huomioon perheiden mahdollisesti erilaiset uskomukset ja tavat.

Kulttuurin lisäksi maahanmuuttokokemus ja muutto uuteen maahan määrittelevät maahanmuuttajan ja hänen perheensä arjen, millaisia vanhempia maahanmuuttajataustaiset vanhemmat ovat ja miten he lapsiaan hoitavat. Maailmanlaajuisesti on vaikea löytää yhtenäistä tapaa hoitaa tai kasvattaa lapsia. Kulttuuriset erot lasten kasvatuksessa johtuvat vanhempien tekemistä valinnoista ja suunnitelmallisesta opettamisesta sekä tiedostamattomasta arvojen, tapojen ja uskomusten siirtämisestä. Yksilölliset erot vanhemmuudessa ja perheen ajankohtainen elämäntilanne vaikuttavat aina perheen ja lasten hyvinvointiin sekä arjen käytäntöihin.

Kotoutumisen haasteellisessa elämäntilanteessa vanhempien inhimilliset, sosiaaliset ja taloudelliset voimavarat ja niiden tukeminen vaikuttavat siihen, miten arjesta selvitään ja miten vanhemmat tukevat lapsen ja nuoren hyvinvointia ja kotoutumista.

Tässä artikkelissa perehdytään sekä kosketuksen voimaan ja mahdollisuuksiin että satuhierontaan maahanmuuttajaperheiden arjen ja hyvinvoinnin tukena. Kosketuksen on todettu aiheuttavan oksitosiinin erittymistä, mikä saa aikaan hyvänolon tunteen. (Moberg-Uvnäs, 2007). Satuhieronta on yksi hyvän kosketuksen muoto. Satuhierontaa voitaisiin käyttää hyvinvointia lisäävänä toimintamuotona laajemmalti, kuin mitä nyt tehdään.

”Mikään muu ei ole niin tärkeää lapsen tasapainoiselle kasvulle kuin se, että lapsi saa kokea olevansa hyväksytty ja ainutlaatuinen. Ei kasvattaminen, opettaminen, esimerkit, eikä kuri. (Campbell 1980)

Kosketus on vaikuttavaa ihmisen elämän jokaisessa vaiheessa. Koskettamisella voi luoda vuorovaikutusyhteyttä esimerkiksi tervehdittäessä. Sen merkitys on suuri rauhoittamisessa, yhteisen ilon ja leikin tai surun jakamisessa, lohdutuksessa. Jo pelkkä käden laskeminen olkapäälle luo yhteenkuuluvuutta ja rauhoittaa. ”Aivomme tarvitsevat kosketusta kehittyäkseen sosiaalisiksi ja hellä kosketus tukee vuorovaikutusta”, summaa Liverpoolin John Moores -yliopiston neurotieteilijä Francis McGlone.

Kehittämisprojektin tarkoitus on tuoda tietoisuuteen turvallisen ja luotettavan koskettamisen merkitys. Samoin se antaa henkilökohtaisen kokemuksen niille, jotka rohkaistuvat asettumaan koskettajan ja kosketettavan, hierojan ja hierottavan rooleihin turvallisessa ympäristössä. Kaikille toisen koskettaminen tai kosketetuksi tuleminen ei ole tuttua tai luontaista. Koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen on

aina vapaaehtoista. Jo pelkästään se, että oleskelee samassa tilassa, jossa tehdään satuhierontaa, vaikuttaa rauhoittavasti lapseen. (Tuovinen 2014, 116). Tärkeää on tulla hyväksytyksi omana itsenään. Koskettajan tärkeitä kysymyksiä ovat: Saanko koskettaa? Haluatko, että hieron hartioitasi? Voinko tehdä satuhieronnan? Miltä tämä tuntuu?

Eläinkokeissa tutkittiin laajalti koskettamisen ja sen tuottaman mielihyvähormonin, oksitosiinin, vaikutuksia. Niissä huomattiin muun muassa, että rottaemojen tapa nuolla poikasten turkkia rauhoitti niitä, aiheutti stressihormonin laskua ja vähensi aggressiivista käytöstä. Nämä tutkimukset ovat olleet innostajana monille ihmistutkimusten tekijöille. (Uvnäs-Moberg 2005)

Turkulainen FinnBrain-tutkimus tekee suurta 4000 perheen tutkimusta, jossa osa tutkijoista on keskittynyt mittaamaan koskettamisen vaikutuksia vauvoilla magneettikuvantamisen avulla. He ovat havainneet Uvnäs-Mobergin eläinkokeita vastaavasti silittelyn hyvät vaikutukset. Ne havaitaan ihmisen aivojen varhaisella aivokuorella, jolla on merkitystä kehollisten ja tunneperäisten reaktioiden yhdistymisessä ja tunnereaktioiden rauhoittamisessa. FinnBrain-tutkimuksen mukaan tunneperäisen ja ei-tunneperäisen kosketuksen vaikuttavuuksia on todettu eri-ikäisillä ihmisillä alkaen vauvoista. Kaikkein syvimät vaikutukset ihmisen aivojen varhaiselle aivokuorelle saadaan aikaan silittelemällä ihoa rauhallisesti 3–10 cm:n alueelta, jossa kasvaa ihokarvaa. (Jönsson 2018)

Silittely on ihmisille tyypillinen tapa rauhoittaa lasta. Sen on katsottu vastaavan eläinten sukimista ja nuolemista. Tutkimukset ovat vahvistaneet tiedon hitaan silittelyn rauhoittavasta vaikutuksesta. Satumaa-projektin tarkoitus on tiedostaa tämä jo ihmisille tyypillinen tapa ja luoda tietoista kosketus- ja silittelykulttuuria koteihin stressitilojen ennaltaehkäisyyn, lievittämiseen ja hoitoon sekä tuottaa leikillisyyttä ja iloa yhdessäolohetkiin.

Vanhemman läheisyyden ja kosketuksen merkitys on todennettu keskoshoidossa hyvin konkreettisesti. Turun yliopistollisessa sairaalassa on käytössä VVM-hoito, jossa vanhemmat otetaan vahvasti mukaan oman vauvan hoitoon ihan alusta asti. Siinä läheisyydellä ja rauhoittavalla koskettamisella on suuri merkitys esimerkiksi kivunlievityksessä ja rauhoittamisessa. Vauvanhoidossa läheisyys ja vuorovaikutus korostuu, koska pieni lapsi on niin vanhemmasta riippuvainen hyvän olon, puhtau-

den ja ruoan suhteen. Vauvaiän jälkeinen varhainen vuorovaikutussuhde on myös tärkeä ihmislapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsen tarpeisiin reagoiminen luo turvallisuuden ja luottamuksen tunteen ja myöhemmin myös tunteen ja ymmärryksen omasta arvokkuudesta ihmisenä.

Reichin 1980-luvulla Suomeen tuoma vauvahieronta, Suntion Ruotsista mallia otava lapsihieronta sekä Tuovisen (2014) kehittämä satuhieronta ovat kaikki samalla tärkeällä asialla. Niiden viesti on: kosketus on vaikuttavaa! Lapsihieronta ja satuhieronta jatkavat hienosti sen yhteyden ylläpitämistä, joka on luotu vanhemman ja lapsen välille sekä arkisissa hoitotilanteissa että hyvää oloa tuottavissa ja rauhoittavissa vauvan hierontahetkissä. On tärkeää ymmärtää, että kosketuksen merkitys ei vähene lapsen kasvaessa, vaan sen tuottama hyvä olo on tärkeää kaikille ihmisille eri elämänvaiheissa. Jönsson (2018) on tutkinut tunneperäisen ja ei-tunneperäisen kosketuksen merkitystä ihmiselämän kulussa. Gothonin (2012) sanoin: ”Jokainen tarvitsee kuitenkin toista ihmistä ja toisen ihmisen kosketusta tullakseen ihmiseksi.”

Silittelyn ja koskettamisen vaikutukset ovat moninaiset. Sekä lapsi että aikuinen hyötyvät satuhieronnan rauhoittavasta vaikutuksesta: ”Satuhieronta antaa paljon myös sille, joka sitä tekee. Myönteinen kosketus rauhoittaa, verenpaine ja sydämen syke laskevat.” (Tuovinen, 2014: 117). Kosketukseen tulee aina pyytää lupa ja päättöstä tulee kunnioittaa. Silloin annetaan tilaa kosketuksen muuttumiselle positiiviseksi asiaksi ja on mahdollisuus löytää ilo, läsnäolo, läheisyys, vuorovaikutus, kunnioitus ja arvostus. ”Merkityksellisempää kuin itse kosketus, on viesti kosketuksen takana. Tämän kallisarvoisen viestin voi välittää niin katseen, läsnäolon kuin myös sanojen kautta.” (Tuovinen, 2014: 117).

Satuhieronta yhdistää kaksi lapsen kehitykselle ja koko ihmiselämän ajan iloa tuottavaa asiaa: tarinat ja kosketuksen. Sekä sanat että kosketus ja silittely aiheuttavat tunnereaktioita. Sanoilla, tavalla ilmaista niitä ja niiden merkityksillä voi tuottaa suurta onnea ja iloa tai suurta tuskaa ja pettymystä. Kun halutaan tehdä hyvää, lohduttaa tai rohkaista on tärkeää valita hyviä ja kannustavia sanoja: satuja, runoja ja kertomuksia. Samoin on tärkeää kiinnittää huomiota kosketukseen. Satuhieronjan pitää huomioida ihmiskehon osat, joita voi turvallisesti ja luvallisesti koskettaa. Kosketuksen voimakkuutta ja keveyttä sekä tapaa voi varioida satuun liittyen, mutta myös huomioiden hierottavan ikä, koko, tuntoherkkyys ja reagointi hieronnan aikana.

Satuhierojalle läsnäolo on tärkeä opeteltava taito. Satuhieronnassa on tarkoitus viestittää hierottavalle sekä sanojen että kosketuksen avulla hyviä asioita: Olet arvokas sellaisena kuin olet! Olet rakas! Minä autan ja kannustan sinua! Juuri nämä satuhieronnasta tulevat viestit luovat läheisyyttä, luottamusta ja hyvää oloa. Ne parantavat hierojan ja hierottavan välistä vuorovaikutussuhdetta.” Satuhieronta ikään kuin avaa portin rauhoittumisen poluille ja läsnäolon maailmaan.” (Tuovinen, 2014).

Ulkomaalaistaustaisten perheiden ja lasten määrä on lisääntynyt kymmenen vuoden aikana. Alaikäisistä ulkomaalaistaustaisista lapsista alle kouluikäisiä oli 44 prosenttia. (Suomen virallinen tilasto 2017.) Päiväkodeilla on hyvät mahdollisuudet tavoittaa maahanmuuttajaperheitä ja tukea heidän hyvinvointiansa, terveitä elämäntapoja sekä kotoutumista. Ulkomaalaistaustaisten väestöryhmien terveyden edistämiseen liittyvät tarpeet voivat olla erilaisia kantaväestöön nähden. Erot ja haasteet tulee huomioida perheiden terveyden edistämiseen liittyvässä toiminnassa jo kotouttamistoiminnasta lähtien. (Castaneda ym. 2017).

Satuhieronta-toimintamallin avulla on tarkoitus tutustua eri kulttuureista tulevien perheiden kulttuuriseen taustaan ja tapoihin koskettaa, silitellä, rauhoittaa ja olla vuorovaikutuksessa lasten ja perheenjäsenten kesken keskustellen, ajatuksia jakamalla sekä yhteisesti oppimalla ja opettamalla. Kehittämiprojektin aikana opetellaan sadun ja tarinan yhdistämistä koskettamiseen ja silitelyyn, jolloin siitä tulee satuhierontaa. Osallistujien omia tarinoita hyödyntäen tehdään uusia satuhierontoja.

Kehittämiprojektin aikana maahanmuuttajaperheiden vanhemmat tutustuvat syvällisempään tietoon kosketuksen vaikutuksesta ihmiseen sekä keskustellen että harjoitusten avulla. Herätetään keskustelua siitä, kuka hyötyy kosketuksesta ja mitä pitää huomioida, että koskettaminen on hyvinvointia ja kunnioitettavaa vuorovaikutusta tuottavaa. Lopuksi tarinat ja kosketusohjeet kootaan Hyvän kosketuksen ja rauhoittavan silitelyn -oppaaksi. Satuhierontaan tutustuminen toteutetaan syksyn 2019 aikana Opetuskoti Mustikkassa ja opas valmistetaan keväällä 2020.

## Lähteet

Campbell, R. 1980. Rakkaudesta lapseen. Karas-sana.

Castaneda, Kuusio, Skogberg, Tuomisto, Kytö, Salmivuori, Jokela, Mäki-Opas, Laatikainen & Koponen 2017, 999–1000.

Cohort Profile: The FinnBrain Birth Cohort Study (FinnBrain), 2018.

Gonçalves, L.; Callil Voos, M.; Morgani deAlmeida, M.; Aparecida Caromano, F. .Massage and Storytelling Reduce Aggression and Improve Academic Performance in Children Attending Elementary School.2017. <https://www.hindawi.com/journals/oti/2017/5087145/>

Gothi, R.: Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä, 2012.

Jönsson E H, Kotilahti K, Heiskala J, Washling H B, Olausson Hå, Croy I, Mustaniemi H, Hiltunen P, Tuulari J J, Scheinin N M, Karlsson L, Karlsson H, Nissilä I. Affective and non-affective touch evoke differential brain responses in 2-month-old infants. *Neuroimage* 2018; 169: 162-171. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811917310467>

Jönsson, E. 2017. Affective touch throughout life. from cortical processing in infancy to touch perception in adulthood. Viitattu 30.3.2019. <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/51879>

Kanervo, S. & Saarinen, T. 2004. Kulttuurit keskuudessamme. Turku: Turun kulttuurikeskus.

Lähdepuro, A., Savolainen, K., Lahti-Pulkkinen, M., Eriksson, J. G., Lahti, J., Tuovinen, S., Kajantie, E., Pesonen, A-K., Heinonen, K. & Räikkönen, K. The Impact of Early Life Stress on Anxiety Symptoms in Late Adulthood, 2019. *Scientific Reports*. 9, 13 p., 4395. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/300630/s41598\\_019\\_40698\\_0\\_1.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/300630/s41598_019_40698_0_1.pdf?sequence=1)

McGlone, F., Wessberg, J., Olausson, H.: Discriminative and Affective Touch: Sensing and Feeling, 2014. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627314003870>

Neuvolapäivät 2018 / Tuulari. <https://www.youtube.com/watch?v=Eiz5yWuFYr4>

Styman, T.; Tornainen, M., Kunnioittavan kosketuksen käsikirja, 2018. Ps-kustannus. Otavan kirjapaino, Keuruu.

Tuovinen, S., Satuhieronta, 2014. WSOY, Helsinki.

Tuovinen, S.; Penttinen, K., Satupilven hattaralla, 2018. Tampere.

Uvnäs Moberg, K., Rauhoittava kosketus, 2007, Helsinki.

Uvnäs-Moberg, K. Massage and wellbeing, and integrative role for oxytocin? In Touch in labour and infancy. Edited by Tiffany Field. J&J publishing, 2004. [http://www.kerstinuvasmoberg.com/wp-content/uploads/2018/11/20171228\\_Kerstin-Uvnas-Moberg\\_Referenslista.pdf](http://www.kerstinuvasmoberg.com/wp-content/uploads/2018/11/20171228_Kerstin-Uvnas-Moberg_Referenslista.pdf)

## **6.4 Perheryhmätoiminta alakouluikäisen maahanmuuttajataustaisen oppilaan kotoutumisen ja oppimisen tukena**

Merja Kankare

Terveydenhoitaja (AMK), YAMK -opiskelija

Ritva Laaksonen-Heikkilä

yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Peruskoulu tavoittaa Suomessa lähes kaikki lapset ja nuoret aina yhdeksänteen luokkaan asti. Koulujen hyvinvointisuunnitelmat voisivat antaa mahdollisuuden kouluille ottaa isompi ja aktiivisempi rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäjinä. Lapsuus ja nuoruus ovat aikaa, jolloin rakennamme henkistä hyvinvointiamme. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20–23).

Perheryhmätoiminnan kehittämisessä pilotoidaan The Family School -malliin pohjautuva, alakouluikäisille suunnattu kouluissa toteutettava perheryhmätoiminnan malli. Tässä artikkelissa tarkastellaan perheryhmätoimintaa erityisesti maahanmuuttajataustaisten oppilaiden ja heidän perheidensä kannalta. Nyt pilotoidun perheryhmätoiminnan toivotaan tuovan kouluun sopivan uudenlaisen toimintamallin, jossa kouluympäristössä suunnitelmallisesti tuetaan oppilaita ja heidän perheitään. Perheryhmätoimintamallin pilotointi toteutetaan alakoulussa.