

---

**”KUN ISTUTAAN RINGISSÄ JA TOINEN HIEROO  
TOISTA, NIIN SE ON MUKAVAA”**

Lapsihieronta päiväkodissa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 9.6.2012

Minna Heikkilä



## HÄMEENLINNA

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Terapeuttinen ohjaustoiminta

**Tekijä**

Minna Heikkilä

**Vuosi** 2012**Työn nimi**

”Kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa” Lapsihieronta päiväkodissa

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia lapsihieronnan vaikuttavuutta päiväkodissa lasten levottomuuteen ja päiväkodin yleiseen vuorovaikutusilmapiiriin. Samalla tutkittiin, miten toimintamenetelmän saa nivoutumaan päiväkodin arkipäivään muun toiminnan lomaan. Vastauksia tutkimuskysymyksiin etsittiin havainnoinnin, keskusteluiden, tunnelmakirjoitusten, kyselyiden, päiväkirjamerkintöjen ja lasten piirustusten avulla.

Lapsihieronalle on ominaista, että siinä lapset opetetaan hieromaan toisiaan oletuksena, että hyvä kosketus nostaa kynnyistä negatiiviseen kosketamiseen. Lapsihieronnan tutkimusten ja tiedon puutteen vuoksi työssä teoriapohjana käytettiin klassisen hieronnan tutkimuksia. Työssä esitellään hierontaan liittyvä elämän ylläpitämiselle välttämätön rauhoittumisjärjestelmä, jossa vaikuttavana aineena toimii oksitosiini-niminen hormoni.

Opinnäytetyön tutkimuksen perusteella lapsihieronnan voi hyvin yhdistää päiväkodin muuhun toimintaan. Säännöllisesti toteutettuna sillä on rauhoittavia vaikutuksia sekä yksittäiseen lapseen että koko lapsiryhmään. Se vaikuttaa positiivisesti myös lasten keskittymiseen ohjatuilla tuokioilla. Tutkimus osoittaa myös, että lapsihieronta vaikuttaa eri sukupuolten välisen keskinäisen leikin lisääntymiseen sekä kiusaamisen vähenemiseen. Tutkimuksen mukaan lapsihieronta on yksinkertainen, toimiva sekä lasten, henkilökunnan että vanhempien positiivisena kokema toimintamenetelmä. Lasten myötä se leviää koteihin ja soveltuu täten hyvin myös päiväkodin ja vanhempien välisen kasvatuskumppanuuden työvälineeksi.

**Avainsanat** Lapsihieronta, päiväkoti, toiminta**Sivut** 43s. + liitteet 8s.

HÄMEENLINNA  
Degree programme in Crafts and Recreation  
Therapeutic Crafts and Recreation

---

**Author** Minna Heikkilä **Year** 2012

**Subject of Bachelor's thesis** Child Massage in a Daycare Centre

---

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to study how child massage can be incorporated to the everyday activities of a daycare centre. The study also considered the impact of child massage on children's restlessness and interaction in the daycare centre. Answers to the research questions were sought through observations, conversations, writings, surveys, diary entries and children's drawings.

It is characteristic to child massage that children are taught to massage each other, assuming that a positive physical contact increases the threshold of a negative contact. Due to a lack of studies and general knowledge on child massage, the theoretical background of the study relies on classical massage studies. The study introduces the life-sustaining relaxation system, where the active substance is a hormone called oxytocin.

The results of the study show that child massage can easily be combined with the other activities in a daycare centre. When implemented regularly, it has a calming effect on a single child as well as on the entire group of children. It also has a positive impact on children's ability to concentrate in guided sessions. The study further shows that child massage increases play between different sexes and reduces bullying. According to the study, child massage is a simple and functional method that is positively perceived by the children, the staff and the parents alike. Through children, the method also spreads to homes and is thus a well-suited tool that enhances the educational partnership of the daycare centre and the parents.

**Keywords** Child massage, daycare centre, activity

**Pages** 43 p. + appendices 8p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Aiheen valinta ja rajausta.....	2
1.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	3
1.3	Opinnäytetyön rakenne.....	3
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA.....	4
2.1	Hieronnan historia.....	4
2.2	Puolustus- ja rauhoittumisjärjestelmät.....	5
2.3	Oksitosiini.....	5
2.4	Hieronnan vaikutuksia.....	6
2.5	Lapsihieronta.....	7
3	PÄIVÄKOTI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	9
3.1	Päiväkoti kasvu- ja toimintaympäristönä.....	10
3.2	Päiväkoti työpaikkana.....	11
3.3	Päiväkodin toiminta.....	12
4	AINEISTONKERUU.....	13
4.1	Kysely.....	14
4.2	Havainnointi.....	15
4.3	Päiväkirjamerkinnot, muistiinpanot ja piirroukset.....	15
4.4	Aineiston käsittely.....	16
5	OTSIKKOLAPSIHIERONNAN KÄYTÄNNÖN KOKEILU.....	16
5.1	Tutustuminen lapsihierontaan.....	16
5.2	Lapsihieronta jokapäiväiseen käyttöön.....	17
5.2.1	Toimintavuoden aloitus.....	17
5.2.2	Lapsihieronnan intensiiviviikko.....	18
5.2.3	Hieronnan kokeiluintensiivi ja siihen liittyvien kyselyiden tulokset.....	19
6	KOKEMUKSET LAPSIHIERONNASTA.....	24
6.1	Henkilökunnan kokemukset.....	24
6.2	Vanhempien kokemukset lapsihieronnasta.....	25
6.3	Lasten kokemukset hieronnasta.....	26
7	YHTEENVETO JA TULKINTA.....	26
7.1	Lapsihieronta ja lasten levottomuus.....	27
7.2	Lapsihieronta ja päiväkodin vuorovaikutusilmapiiri.....	28
7.3	Lapsihieronta ja päiväkodin arki.....	30
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33
9	POHDINTA JA ARVIOINTIA.....	36
9.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	37
9.2	Omaa pohdintaa prosessista.....	38
	LÄHTEET.....	42

---

Liite 1	Alkukartoitus
Liite 2	Loppukysely
Liite 3	Kysely päiväkodin vanhemmille lapsihierontakokeilusta
Liite 4	Opinnäytetyön toimeksiantajan palaute

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää päiväkotiin soveltuvaa lapsihierontamenetelmää ja kokeilla sitä käytännössä. Tässä kokeilussa lapsihieronnalla yritetään vaikuttaa sekä yksittäisen lapsen että lapsiryhmän levottomuuteen ja päiväkodin yleiseen vuorovaikutusilmapiiriin.

Olen työskennellyt yli 30 vuotta eri päiväkodeissa 1-6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Kokemukseni mukaan viimeisen 10 vuoden aikana päiväkotien toiminta ja lapset ovat muuttuneet jollakin tapaa yhä rauhattomimmiksi. Tahkokallio (2003, 11) vetää rajan vielä kauemmas ja esittää, miten lasten kaikinainen pahoinvointi niin kodeissa kuin päivähoidossa ja kouluissakin on lisääntynyt viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Tilastojen mukaan jopa kolmasosa lapsista voi huonosti. Erityisen tuen, lastensuojelun ja psykiatrisen hoidon tarve on lisääntynyt. Päiväkotien ja koulujen ylisuuret ryhmät ja henkilökunnan vaihtuvuus ovat paljon puhuttaneet niin tavallisia ihmisiä kuin asiantuntijoitakin. Määtä (2010, 20) mukaan esimerkiksi lastenpsykiatri Jukka Mäkelä on huolissaan kasvavien ryhmäkokojen vaikutuksista lapseen. Mäkelän mukaan ryhmäkoon kasvessa aistimukset lisääntyvät. Jos ärsykeitä on enemmän kuin lapsi pystyy ottamaan vastaan, hänen aivonsa siirtyvät katastrofivalmiuteen ja reagointi herkistyy. Tämä on mielestäni selkeästi näkyvissä päiväkotien arkipäivässä. Tämä vaikuttaa myös työntekijöiden työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen, mikä taas vaikuttaa luonnollisesti lapsen viihtymiseen ja hyvinvointiin ja näin kierre onkin valmis. Lasten lisääntynyt levottomuus on arkipäivää lähes kaikissa päiväkodeissa. Jotakin pitäisi yrittää tehdä, jotta päiväkodin arkipäivään saataisiin takaisin ilo sekä lapsesta ja hänen kasvustaan että oman työn tekemisestä.

Lasten levottomuus nykypäivänä on varmaankin monen eri asian summa eikä ole mitenkään yksinkertaista puuttua siihen. Joka tapauksessa se on käytännössä hyvinkin selvästi näkyvä asia päiväkodin arkipäivässä. Levoton lapsi ei jaksakaan keskittyä edes tuiki tärkeään leikkiin, saati muuhun tekemiseen. Myös hänen sosiaaliset suhteensa saattavat kärsiä. Lapsi joutuu päiväkodin suuressa ryhmässä pienestä pitäen taistelemaan syyllisyydestä, ystävyydestä ja leikkikavereista. Lapsi saattaa reagoida erilaisilla perustoimintoihin, kuten ruokailuun tai nukkumiseen, liittyvillä ongelmilla niin päiväkodissa kuin kotonakin. Päiväkodissa lapsen päivä koostuu jatkuvista menemisistä ja tulemisista, paikasta toiseen siirtymisistä, toiminnan aloittamisista, keskeyttämisistä ja lopettamisista. Se on koko ajan muuttuvaa toiminnan virtaa. (Määttä 2010, 94.) Päivähoitolaki on vuodelta 1973 ja sen mukaan päivähoiton tehtävänä on tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, lapsen kehitystä tukevaa monipuolista toimintaa sekä lapsen lähtökohdat huomioon ottava ja suotuisa kasvuympäristö. (Mahtonen 2012, 36.)

Myös työ päiväkodissa on muuttunut, toisaalta monipuolisemmaksi, mutta toisaalta työmäärä on huomattavasti lisääntynyt. Myös tämä on omiaan lisäämään henkilökunnan työpaineita sekä päiväkodin ilmapiiriin yleistä kiireen tuntua ja rauhattomuutta, mikä heijastuu myös lapsiin. Lisäksi moni-

en lasten hoitopäivät ovat yhä pidempiä. Moni lapsi viettää päiväkodissa päivittäin kymmenen tuntia ja ylikin. Täten lapsi viettää suurimman osan lapsuusajastaan suuressa ja meluisassa ryhmässä. Tahkokallion (2003, 102) mielestä syy lasten levottomuuteen ei kuitenkaan ole suurissa ryhmäkoissa, vaan levottomuus johtuu muista tekijöistä, joita ei kuitenkaan tässä opinnäytetyössä käsitellä eikä tutkita. Ryhmäkokojen pienentäminen ei Tahkokallion mukaan ole lääke levottomuuteen, mutta kylläkin ensiapu syntyneeseen hätätilanteeseen. Lisäksi lasten oppiminen ja kehittyminen sekä henkilökunnan työssä jaksaminen edellyttäisivät sitä Tahkokallion mielestä.

## 1.1 Aiheen valinta ja rajaus

Tätä taustaa vasten olisi tarpeen kehitellä yksinkertaisia ja lasta rauhoittavia toimintamenetelmiä päiväkodin arkeen. Vaikka päiväkotikiitos onkin laitos, se toimii monen lapsen pääasiallisena kasvu- ja oppimisympäristönä. Päiväkotien vuorovaikutukseen ja tunneilmapiiriin tulisi kiinnittää nykyistä paljon enemmän huomiota. Käytettävillä toimintamenetelmillä pitäisi voida tukea lapsen kokonaisvaltaista tervettä kehitystä. Nykyään painotetaan fyysisen ja älyllisen kehityksen tärkeyttä ja yksilön tarpeita. Keskeinen tekijä Tiensuun (2005, 6) mukaan olisi kuitenkin lasten opettaminen ottamaan toiset huomioon ja tajuamaan toisten tunnetiloja. Erilaisten kiusaamistapausten ja järjettömien väkivallantekeiden taustalla osasyynä saattaa olla se, että tekijät eivät osaa asettua toisen ihmisen asemaan, tulkitsevat viestejä väärin ja saattavat mieltää hyväntahtoiset tai humoristiset eleet aggressiivisiksi. Kyse on siis vuorovaikutuksesta. Ilman empaattisuutta vuorovaikutuksesta tulee puutteellista. Empaattisuudella lapsi saa valmiudet toimia toisten ihmisten kanssa. Tiensuun (2005, 25) mukaan se, miten lapset ovat keskenään vuorovaikutuksessa, on merkittävä asia. Sillä tutkimusten mukaan on merkitystä lasten sosiaalisen pärjäävyyden sekä ajattelun kehittymisen kannalta.

Osallistuin marraskuussa 2009 Reija Suntion lapsihierontakoulutukseen. Koulutuksen nimi oli ”Lapsihieronta- hieronta auttaa levotonta lasta”. Kiinnostuin toimintamenetelmästä heti sen yksinkertaisuuden ja selkeyden vuoksi ja uskoin sen olevan hyvinkin käyttökelpoinen päiväkodissa. Jäin kuitenkin pian koulutuksen jälkeen ensin vuorottelu- ja sitten opintovapaalle, joten en voinut kokeilla menetelmää heti käytännössä. Asia jäi kuitenkin mieleeni ja kun opiskeluuni sisältyvään pääaineprojektiin liittyen minua pyydettiin erään etelä-pirkanmaalaisen kaupungin pieneen päiväkotiin toimintaa kehittämään, tarjosin henkilökunnalle lapsihierontaa kokeiltavaksi. Käytän tässä opinnäytetyössäni kyseisestä päiväkodista nimeä Koskenpartaan päiväkotikiitos. Henkilökunnan kiinnostuttua asiasta suoritin tässä päiväkodissa pääaineprojektini ja tutkin lapsihieronnan vaikutuksia lasten keskinäisiin sekä aikuisten ja lasten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tästä olen raportoinut terapeutissa pääaineprojektissani ”Hieroen lämpöä ja läheisyyttä”. (Heikkilä 2011.) Koska sekä lapset, heidän vanhempansa että päiväkodin henkilökunta suhtautuivat lapsihierontaan myönteisesti, päätin jatkaa aiheen tutkimista myös opinnäytetyössäni. Olen ollut mukana Koskenpartaan päiväkodin toiminnassa ohjaten lapsihierontaa sekä lapsille että aikuisille syksystä 2010 lähtien.

## 1.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada käytännön kokemusta lapsihieronnan toimivuudesta päiväkodissa. Tarkoituksena on lapsihieronnan toimintamenetelmäkokeilun avulla tutkia tätä yksinkertaista menetelmää ja kerätä tietoa sen vaikuttavuudesta lasten rauhoittumiseen ja päiväkodin yleiseen vuorovaikutukseen. Toiminnan tavoitteena on lapsihieronnan avulla vaikuttaa positiivisesti päiväkodin kiireisen arjen sujumiseen ja rauhoittumiseen.

Näin vaikuttaessaan tämä toimintamenetelmä tukisi lasten terveen kehityksen lisäksi myös päiväkodissa työskentelevien työtä ja vaikuttaisi myös heidän työssä viihtymiseensä. Aiemman tutkimus- ja kokemustiedon (Heikkilä 2011) perusteella voidaan olettaa, että toiminta siirtyy lasten perheisiin ja näin se voisi auttaa myös vanhempia heidän kasvatustyössään. Täten toimiessaan menetelmä olisi erinomainen mahdollisuus toteuttaa päiväkodin ja perheiden välistä kasvatuskumppanuutta.

Opinnäytetyön tavoitteena on myös tarkastella, miten ohjaustoiminnan artonomin osaaminen löytää paikkansa päiväkodin moniammatillisessa työympäristössä. Ohjaustoiminnan artonomeja työskentelee paljon päiväkodeissa päivähoitajan tai lastentarhanopettajan sijaisuuksissa. Ohjaustoiminnan artonomilla on paljon esimerkiksi suurten kokonaisuuksien suunnittelu-, organisointi- ja ohjaustietämystä, jota voitaisiin hyödyntää päiväkodissa ja sen toiminnan suunnittelussa.

Kysymykset, joihin tällä opinnäytetyöllä haetaan vastauksia ovat seuraavat:

- Miten lapsihieronta auttaa levotonta lasta / lapsiryhmää päiväkodissa?
- Millaisia vaikutuksia lapsihieronnalla on päiväkodin vuorovaikutusilmapiiriin?
- Miten päiväkodin henkilökunta pystyy toteuttamaan lapsihierontaa päiväkodin arjessa?

## 1.3 Opinnäytetyön rakenne

Tämä opinnäytetyö perustuu lapsihieronnan käytännön ohjaukseen, ohjauksen seurantaan, menetelmän kokeiluun ja kokeilun seurantaan Etelä-Pirkanmaalla sijaitsevassa Koskenpartaan päiväkodissa.

Luvussa 2 esitellään tämän työn teoreettinen tausta. Hieronnan historiakatsauksen jälkeen esitellään työn keskeiset käsitteet lapsihieronta, päiväkoti ja toiminta. Hieronnan historiaosiossa sivutaan myös klassista hierontaa ja kosketushoitoja, mutta näihin hoitomuotoihin ei paneuduta tarkemmin. Luvussa 2 kerrotaan myös, mihin lapsihieronnan merkitys perustuu. Luvussa 3 esitellään päiväkoti sekä lasten että henkilökunnan toimintaympäristönä. Luku 4 sisältää aineistonkeruumenetelmien esittelyn. Luku 5 käsittelee Koskenpartaan päiväkodissa toteutetun käytännön lapsihierontatoiminnan esittelyn ja luvussa 6 esitellään eri tahojen kokemukset tästä toi-



mintakokeilusta. Luvussa 7 esitellään tutkimustulosten yhteenveto ja tulkinta ja luvussa 8 esitellään tutkimuksen johtopäätökset. Luku 9 sisältää tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin ja tutkijan oman arvioinnin ja pohdinnan tutkimusprosessista.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA

Tässä luvussa kerrotaan hieronnan historiasta ja siitä, mihin hieronnan vaikutus perustuu sekä esitellään erilaisia tutkimustuloksia hieronnan vaikutuksista. Tässä luvussa esitellään myös työn keskeiset käsitteet lapsihieronta, päiväkotitoiminta ja toiminta.

### 2.1 Hieronnan historia

Tässä opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan päiväkotikäisille soveltuvaan lapsihierontaan, eikä käsitellä kosketukseen tai hierontaan muuten liittyviä menetelmiä kuin pintapuolisesti. Lapsihierontaa on käytetty Ruotsissa kymmeniä vuosia sekä kouluissa että päiväkodeissa, mutta Suomessa sen käyttö on aika vähäistä. Lapsihieronnalle ominaista on, että siinä lapset opetetaan hieromaan toisiaan.

Hierontaa on käytetty tuhansia vuosia hoitomenetelmänä. Hieronta on pitkälti liitetty idän kulttuureihin, ja länsimaihin se on levinnyt myöhemmin. Nykyään on klassisen hieronnan lisäksi paljon erilaisia kosketukseen perustuvia terapiamuotoja, kuten esimerkiksi rosentherapie ja reikihoito. Myös intialainen päähieronta on hyvin suosittua. Monissa alkuperäiskulttuureissa esimerkiksi Afrikassa tai Intiassa vauvojen hieronta on äidin tyttärelleen opettama perinne. Suomessakin vauvahieronta on suosittua ja sillä on saavutettu erittäin hyviä tuloksia esimerkiksi koliikkivauvojen hoidossa. Vauvahieronnan toi Suomeen amerikkalainen lastenlääkäri Eva Reich vuonna 1980. Hän oli vakuuttunut vauvahieronnan tehosta toimiesseen erittäin huonokuntoisten lasten parissa. (Enäkoski 1998, 62.)

Mielenkiinto kosketuksen merkitykseen ajoittuu 1900-luvun alkupuolelle Amerikkaan. Tällöin alettiin kiinnittää huomiota vastasyntyneiden lasten kuolemiin hoitolaitoksissa. Tällöin todettiin, että pieni lapsi tarvitsee ravinnon lisäksi kosketusta pysyäkseen hengissä. Kun tutkimukset olivat osoittaneet, että kosketus on äärimmäisen tärkeä lapsen kehitykselle, Suomessakin otettiin käyttöön Kolumbiassa kehitetty menetelmä, jossa keskoskaapissa olevat vauvat saivat kosketushoitoa. Varsinainen kenguruhoito tuli 1970-luvulla osaksi keskoslasten hoitoa. Suomessa kenguruhoitoa alettiin toteuttaa Turun yliopistollisessa keskussairaalassa vastasyntyneiden teho-osastolla vuonna 1986. Jo tätä ennen vuonna 1979, joka oli YK:n lapsen vuosi, äitiysavustuspakkauksiin lisättiin kantoreppu, jossa äiti tai isä saattoi pitää vauvaa aivan lähellä. (Enäkoski 1998, 53- 62.)

Ruotsalainen tutkija Kerstin Moberg on tehnyt paljon hierontaan liittyviä tutkimuksia. Hieronnan vaikutus rauhoittumiseen perustuu rauhallisuushormonin eli oksitosiinin erittymisen käynnistymiseen kosketuksen vaikutuksesta. Moberg kertoo laajasti aiheesta kirjoittamassaan kirjassa "Rau-

hoitava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa" (2007). Monien tutkimustensa tuloksena Moberg on löytänyt puolustusjärjestelmän lisäksi toisen elämää ylläpitävän järjestelmän, jonka hän on nimennyt rauhoittumisjärjestelmäksi. Mobergin mukaan kosketus on yksi helpoimpia, mutta myös voimakkaimpia rauhoittumisjärjestelmään vaikuttavista ärsykkeistä.

## 2.2 Puolustus- ja rauhoittumisjärjestelmät

Vaaran uhatessa ihmisessä ja eläimessä käynnistyy erilaisia fysiologisia muutoksia, jotka edesauttavat yksilön pakenemista ja selviytymistä. Tämä on useimmille tuttu käsite ja siitä on paljon puhuttu ja tehty tutkimuksia. Vaaratilanteessa yksilön sydän ja verisuonijärjestelmä toimivat ylikierröksillä ja ruoanotto ja ruoansulatusjärjestelmä ovat lähes pysähdyksissä. Yksilö reagoi herkästi eikä tunne kipua. Hän on valmis puolustautumaan tai pakenemaan. On olemassa myös vastakohtainen fysiologinen malli, jonka Moberg kirjassaan on nimittänyt rauhoittumisjärjestelmäksi. (Moberg 2007, 14.)

Rauhoittumisjärjestelmä liittyy pelon sijasta luottamukseen ja uteliaisuuteen ja raivon sijasta ystävällisyyteen. Järjestelmä vaikuttaa päinvastaisesti sydämen ja verisuonten toimintaan kuin puolustusjärjestelmä. Ne työskentelevät rauhallisesti. Samaan aikaan ruoan varastointi ja ruoansulatusjärjestelmä toimivat aktiivisesti. Rauhallisen tilanteen vallitessa ihminen on kiinnostunut ympäristöstään ja näkee kaiken positiivisessa valossa. Mobergin mukaan rauhoittumisjärjestelmää on kuvattu ja tutkittu vain vähän. Kuitenkin rauhoittumisjärjestelmä on yksilön eloonjäämiselle yhtä tärkeä kuin puolustus- ja pakoreaktiokin. Järjestelmät täydentävät toisiaan ja niiden tasapaino on yksilön pitkäaikaisen hyvinvoinnin edellytys. (Moberg 2007, 14- 17.)

## 2.3 Oksitosiini

Rauhoittumisjärjestelmän perustana Mobergin mukaan on aine nimeltä oksitosiini. Se on löydetty synnytyksen ja maidonerityksen yhteydessä, ja sitä onkin ensin pidetty naishormonina. Eläinkokeissa sen on todettu jollakin tavoin lisäävän emon ja jälkeläisten vuorovaikutusta ja yhteyttä. Kiinnostuttuaan oksitosiinista Moberg luki siitä kaiken mahdollisen ja aloitti työryhmineen tutkimukset sen vaikutuksista. Tutkimustensa perusteella hän totesi, että oksitosiini on paitsi hormoni myös aivoissa laajan hermoverkoston välittäjäaine. Kokeiden mukaan oksitosiinitason kohoaminen aiheuttaa verenpaineen laskua, kivuntunteen vähenemistä, rauhoittumista, sosiaalisen vuorovaikutuksen tehostumista sekä suoranaista fyysistä kasvua. Oksitosiini vaikuttaa samoin sekä naarasiin että uroksiin. Oksitosiini kuitenkin tehostaa naisellisina pidettyjä ominaisuuksia kuten läheisyyttä, halua suhteen luomiseen ja ravinnon antamiseen. Tosin nykyään nämä ominaisuudet onneksi koetaan myös miehille kuuluvina. (Moberg 2007, 20-25.)

Oksitosiinin vapauttamiseen on Mobergin mukaan helppo vaikuttaa. Paitsi antamalla oksitosiinia injektiona saadaan oksitosiinin erittymisen käynnistyminen aikaan esimerkiksi kosketuksella. Kosketus on yksi voimakkaimmista rauhoittumisjärjestelmään vaikuttavista ärsykkeistä. Myös haikut, ajatukset, assosiaatiot ja muistikuvat saattavat käynnistää järjestelmän. Moberg kuvaa lisäksi kirjassaan, kuinka nykyään rauhoittumisjärjestelmän käynnistävä toiminta on vähentynyt. Ihmiset ovat kiireisiä eivätkä ehdi nauttimaan musiikista, luonnon tuoksuista tai vain toisten ihmisten lähellä olemisesta. Stressiä aiheuttavat asiat yhä lisääntyvät ja lisääntyvät elämässä. Rauhoittuminen ja siten oksitosiinin erittymistä aiheuttava toiminta on jäämässä alakynteen. Tällöin asiat lipuvat pois tasapainosta. Tietty määrä stressiä on hyväksi, mutta sen vastapainona pitää olla toimintaa, joka saa rauhoittumisjärjestelmän käynnistymään (Moberg 2007, 20-29.)

## 2.4 Hieronnan vaikutuksia

Hierontaa on käytetty tuhansia vuosia tietämättä oksitosiinin tieteellisistä vaikutuksista. Tieto hieronnan vaikutuksista on ollut lähinnä kokemukseen perustuvaa. Vaikutukset on todettu hyvänä olona ja rentoutumisena. Nykyisin esimerkiksi erilaisten eläinkokeiden perusteella tiedetään, että kosketus saa oksitosiinin vapautumaan. Tietoa voitaneen soveltaa ihmisiinkin. Hieronta sisältää monenlaisia menetelmiä ja niiden vaikutuksia on vaikeata tutkia, mutta tutkijat ovat pystyneet osoittamaan, että hieronta muun muassa lieventää ahdistusta ja rauhoittaa ja rentouttaa sekä lapsia että aikuisia. Hierontaa on kokeiltu myös psykiatrisille potilaille. Heistä tuli verrokkiryhmää yhteistyöhaluisempia ja levollisempia. Tutkimusten mukaan aikuisilla stressihormonin kortisolin taso laskee hieronnassa. Lisäksi on todettu, että vaikutukset ovat voimakkaampia ja pitkäkestoisempia hierontaa toistettaessa. Kosketus ja fyysinen kontakti ovat Mobergin mukaan nautinnollisia ja saavat yhä lisää oksitosiinia vapautumaan, jolloin ihminen on entistä sosiaalisempi, kiinnostuneempi ja uteliaampi solmimaan suhteita. Tällainen toiminta taas lisää oksitosiinia ja tilanne jatkuu. Syntyy kierre, joka johtaa tunnesiteen muodostumiseen yksilöiden välille. (Moberg 2007, 125- 135.)

Hieronta rauhoittaa, poistaa jännityksiä ja saa aikaan yhteyden hierojan ja hierottavan välille. Hieronta, hyvältä tuntuva kosketus välittää hierottavalle viestiä hyväksynnästä. Se auttaa myös vahvistamaan kehonkuvaa ja itsetuottamusta. Kun hierontaa toteutetaan hierottavan toiveiden mukaisesti, oppii tämä myös määräämään kehostaan. Hieronnan vaikutuksia lapsiin on tutkittu esimerkiksi Karoliinisen instituutin, Uppsalan Lastenpsykiatrian klinikan ja Axelssonin yhteistyössä tekemässä kokeilussa päiväkotikäisten lasten kanssa. Lapset hieroivat toisiaan päivittäin säännöllisesti. Puolen vuoden kuluttua mitattiin muutoksia ja todettiin, että aggressiivinen käytös ja levottomuus olivat vähentyneet toisiaan hierovilla lapsilla. Myös stressitaso oli laskenut ja psykosomaattinen oireilu vähentynyt. Lisäksi lapset toimivat paremmin ryhmässä ja keskittyminen ja ongelmanratkaisukyky olivat parantuneet. (Suntio 2009; Moberg 2007.)

On tutkittu myös hieronnan vaikutusta käytöshäiriöisiin nuoriin. Heillä ahdistuneisuus ja aggressiivisuus vähenivät. Myös emotionaalisesti häiriy-

tyneillä ja post-traumaattista stressireaktiota potevilla lapsilla ja nuorilla ahdistuneisuus ja masentuneisuus vähenivät hieronnan vaikutuksesta. Hieronta ja hyvä kosketus on todettu olevan myös erittäin tervehdyttävää niille lapsille tai nuorille, jotka ovat sairastuneet anoreksiaan tai bulimiaan tai jotka ovat joutuneet seksuaalisesti hyväksikäytetyiksi. Lapsi tai nuori saa hieronnan ja hyväksyvän kosketuksen kautta viestin, että hän on hyvä ja kelpaa sellaisenaan. (Suntio 2009.)

Hieronnalla on todettu olevan myös puhtaasti fysiologisia vaikutuksia. Se esimerkiksi vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa ja edistää näin kuona-aineiden poistumista. Hieronta parantaa hermoston kehitystä, lisää vireyttä, vähentää kipuja ja parantaa unta. Kosketus ja hieronta vaikuttavat myös lapsen ravinnon imeytymiseen ja varastointiin. (Suntio 2009.) Päiväkotij- ja koululapsille tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että hieronta vaikuttaa eniten aggressiivisten ja levottomien lasten rauhoittumiseen. Tulokset ovat havaittavissa muutamassa kuukaudessa. Lisäksi on todettu, että jostain syystä jo rauhalliset lapset eivät rauhoitu enempää, vaan käsitteilyyn reagoivat juuri ne lapset, joiden pitääkin rauhoittua. (Moberg 2007, 136.)

## 2.5 Lapsihieronta

Lapsihieronalle on ominaista, että siinä lapset opetetaan hieromaan toisiaan. Oletuksena on, että kun lapsi opetetaan tekemään käsillään hyvää, kynnys negatiiviseen koskettamiseen kuten lyömiseen kasvaa. Lapsihieronnassa vaikuttavana aineena toimii rauhoittumishormoni oksitosiini.

Lapsihieronnasta puhuttaessa saatetaan tarkoittaa myös menetelmää, jossa aikuinen hieroo lasta. Useimmat lasten hieronnasta tehdyt tutkimukset koskevat tällaista tilannetta. Tässä opinnäytetyössä lapsihieronta-käsitteellä tarkoitetaan nimenomaan menetelmää, jossa lapset hierovat toisiaan. Aikuiset voivat olla mukana ja osallistua hierontaan ohjaajina tai tasavertaisina osallistujina lasten kanssa.

Olen tutustunut lapsihierontaan 2009, jolloin osallistuin Reija Suntion koulutukseen. Hän on alkuperäiseltä koulutukseltaan lastentarhanopettaja ja kertoi käyttäneensä lapsihierontaa omassa työssään menestyksellisesti noin 15 vuoden ajan ennen kouluttajaksi ryhtymistään. Myöhemmin hän on kouluttautunut mm. rosenterapeutiksi ja hermoratahierojaksi. Suomessa lapsihierontatoimintaa on melko vähän, mutta Ruotsissa sitä on tehty kymmeniä vuosia niin kouluissa kuin päiväkodeissakin. Oulussa ohjataan lapsille satuhierontaa, jolle on tunnusomaista hieronnan yhdistäminen sadunkerrontaan. Joissakin päiväkodeissa Suomessa on kokeiltu lapsihierontaa, mutta laajempaa kannatusta lapsihieronta ei ole saanut, vaikka koulutuskursseja järjestetään aika paljonkin. (Suntio 2009.)

Lapsihieronta on erittäin yksinkertainen toimintamenetelmä. Sitä on helppo ohjata eikä siihen tarvita välttämättä erityistiloja eikä -välineitä. Sen voi myös helposti liittää päiväkodin muuhun toimintaan, kuten esimerkiksi musiikki-, satu- tai liikuntatuokioille. Ohjaaja voi halutessaan pitää myös pelkkiä hierontatuokioita ilman luovaa toimintaa. Kuka tahansa päiväko-

din hoito- ja kasvatushenkilöistä, joka viitsii paneutua asiaan, pystyy toimimaan ohjaajana. Lapsihieronnan perustana käytetään kolmea yksinkertaista klassisen hieronnan perushierontaotetta. Niiden lisäksi ohjaaja tai lapset voivat keksiä muita hierontaotteita. Hieronnassa voidaan käyttää myös apuvälineitä, esimerkiksi nystyräpalloja, maaliteloja tai muita vastaavia, mutta terapeutin hieronta tapahtuu pelkällä kädellä. Lasten tottuessa toimintaan, hieroa voidaan myös paljasta ihoa ja hierontaöljynä voidaan haluttaessa käyttää jotakin tuoksutonta luonnonöljyä. Aromaattisia öljyjä lapsilla ei saa käyttää. (Suntio 2009.)

Aloitettaessa lapsihierontatoimintaa päiväkodissa on tärkeätä, että toimintamenetelmä esitellään vaikkapa vanhempainillassa vanhemmille, toimintaan ryhtymisen motiivit perustellaan ja yleensäkin keskustellaan asiasta vanhempien kanssa. Näin vältetään väärinkäsityksiltä. Toimintamenetelmän esittelemiseksi voidaan esimerkiksi järjestää perheille yhteinen leikki-ilta, jossa toimintaa kokeillaan käytännössä. (Suntio 2009.)



Kuva 1. Hierontaotteiden opettelua

Lapsihieronta perustuu vastavuoroiseen kosketukseen. Kosketuksesta olisi hyvä tehdä päiväkodissa arkipäiväinen ja luonnollinen tapa. Tällöin aikuinen ohjaa lasta rakentamaan suhdetta kosketuksen kautta. Aroille lapsille on annettava aikaa tutustua menetelmään. Lapsi voi ensin vain seurata toimintaa, jollei hän heti uskaltanut mukaan. Väkisin ja käskyttämällä toimintaan ei saa pakottaa. Varpaat ja selkä ovat hyviä hieronnan aloittamispaikkoja ja apuna voi käyttää erilaisia välineitä, kuten nystyräpalloja tai maaliteloja. Päiväkodissa voidaan järjestää vaikkapa pehmolelupäivä ja tutustua hierontaan tutun lelulemmikin välityksellä. Jos lapsi kieltäytyy toiminnasta, asiasta ei pidä tehdä numeroa. (Suntio 2009.)

Vilkkaiden ja aggressiivisten lasten kohdalla voi olla syytä ottaa huomioon, että ensin puretaan liika energia pois vaikkapa liikuntaleikkien avulla. Näiden lasten kanssa apuna voi käyttää myös esimerkiksi mielikuvia urheilu- tai eläinhieronnasta. Aggressiivisen lapsen on hyvä opetella hieron-

taotteita ensin aikuisen kanssa, jolloin aikuinen voi ohjata otteidenvoimakkuudessa ja antaa positiivista palautetta onnistumisesta. Herkästi lyöväällä lapsella voi yrittää ulkoistaa negatiivista käytöstä käsiin, joita yritetään hoitaa kuntoon hieromalla. Samalla periaatteella levottoman lapsen jännittyneitä lihaksia voidaan hoitaa kuntoon hieromalla. Hierontaotteita ja kosketuksen voimakkuutta voidaan harjoitella lasten kanssa. Levoton lapsi pitää yleensä voimakkaasta, koko kämmenen hierontaotteesta. (Suntio 2009.)



Kuva 2. Hierontaotteiden opettelua

Hieronta ei sovi, jos lapsi on kuumeinen, flunssainen tai hänellä on tulehdus jossakin. Myöskään ihottumaista ihoa ei voi hieroa. Jos lapsi kieltäytyy, ei häntä saa hieroa. Jos itsellä on epäily hieronnan sopivuudesta, pitää ennen toiminnan aloittamista miettiä oma asenne hierontaan kuntoon. Diabetes-lapsen hieronnassa on otettava huomioon, että hieronta alentaa verensokeripitoisuutta, joten lapselle kannattaa antaa esimerkiksi mehua hieronnan jälkeen. Lapsihieronnassa on oikeastaan vain yksi sääntö: hieronnan pitää tuntua mukavalta hierottavasta. (Suntio 2009.)

### 3 PÄIVÄKOTI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Päiväkoti on osa suomalaista varhaiskasvatus- ja päivähoitojärjestelmää. Ensimmäinen päiväkotitoiminta Suomeen perustettiin yli sata vuotta sitten. Yleensä päiväkodit ovat yhteiskunnan palvelua lapsiperheille, mutta on myös yksityisiä ja eri tavoin suuntautuneita päiväkoteja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi montessori- tai steiner-päiväkodit. Viime aikoina on alkanut ilmaantua myös täysin yksityisten perustamia päiväkoteja. Monet yksityisistä päiväkodeista ovat pyrkineet suunnittelemaan toimintansa esimerkiksi kuvataide- tai liikuntapainotteiseksi. Oleellista päiväkodissa on lasten, henkilökunnan ja vanhempien välinen vuorovaikutus. (Tiensuu, 2005, 19.)

Päiväkodissa lasten hoito ja kasvatus tapahtuvat ryhmissä. Ryhmät ovat yleensä jaettu iän perusteella. Yleisin jakoperuste on alle 3-vuotiaat ja yli 3-vuotiaat lapset. Erilaisia variaatioita on toki olemassa. Päiväkodeissa puhutaan lasten ja henkilökunnan välisistä suhdeluista. Päivähoitoasetuksen mukaan päiväkodissa tulee olla laissa määritellyn ammatillisen kelpoisuuden omaava henkilö enintään seitsemää kokopäiväistä kolme vuotta täyttäneitä lasta kohden. Enintään neljää alle kolmivuotiaista lasta kohden pitää olla päiväkodin hoito- ja kasvatustehtävissä vähintään yksi ammatillisen kelpoisuuden omaava henkilö. Kun päiväkodissa on lapsi, jolla on erityisen hoidon tai kasvatuksen tarve, on tämä otettava huomioon suhdelukuun vaikuttavana tekijänä. Tällaisella lapsella pitää olla erikoislääkärin tai muun asiantuntijan lausunto. Päiväkodeissa puhutaankin lausuntolapsista. Tällaisella lapsella voi olla henkilökohtainen avustaja. (Mahkonen 2012, 74- 75.)

Päiväkodeissa työskentelee hoito- ja kasvatustehtävissä yleensä lastentarhanopettajia/sosionomeja ja lasten/päivä/lähihoitajia. Lisäksi voi olla henkilökohtaisia tai ryhmäkohtaisia avustajia. Talonmiehenä toimii yleensä henkilö, jolla on useampia päiväkotitehtäviä/vanhainkoteja/kouluja hoidettavanaan. Nykyään monissa päiväkodeissa on ns. kuumennuskeittiö, jossa tehdään lasten aamupalat ja välipalat, mutta varsinainen ruoka tuodaan kunnan keskuskeittiöstä. Päiväkodin ruoka- ja siivoushuoltoa hoitaa useimmiten sama henkilö.

Koskenpartaan päiväkotitoimi on tyypillinen suomalainen pieni kunnallinen päiväkotitoimi. Sen tilat on saneerattu päiväkodin ja esikoulun käyttöön entisestä kaksikerroksisesta koulurakennuksesta. Päiväkodissa on vain yksi 3-5-vuotiaiden lasten ryhmä. Päiväkotitoimi tekee yhteistyötä muiden päiväkotiryhmien sekä sivistystoimen, neuvolan, seurakunnan ja sosiaalitoimen kanssa. Päiväkodissa toimii lastentarhanopettaja, kaksi päivähoitajaa ja kaksi henkilökohtaista avustajaa. Konsultoivan erityislastentarhanopettajan kanssa on sovittu yksi toimintapäivä viikossa. (Vasu 2011.) Koskenpartaan päiväkodin lapsiryhmän koko on 17 lasta ja 16 perhettä. Ryhmä on poikavoittoinen. Poikia on 11 ja tyttöjä 6. Lapsista 6 on viskareita eli 5-vuotiaita ja loput 11 ovat 3-4-vuotiaita. Päiväkodissa on neljä erityisen tuen tarpeessa olevaa ns. lausuntolasta.

### 3.1 Päiväkotitoimi kasvu- ja toimintaympäristönä

Yleisenä oletuksena on ollut, että päiväkotitoimi on lasta kehittävä eikä siitä koidu lapselle mitään haittoja. Lain mukaan päivähoitoon tavoitteena on tukea hoidossa olevien lasten vanhempia näiden kasvatustehtävissä sekä edistää lapsen persoonallisuuden kokonaisvaltaista kehitystä. Päivähoitoon vaikutuksia on myös tutkittu, ja tulokset ovat olleet melko ristiriitaisia. Joidenkin tutkijoiden mukaan päivähoitoon on jopa kielteisiä vaikutuksia lapseen. (Tiensuu 2005, 21- 22.)

Tärkeätä päiväkotikasvatuksessa on, miten aikuiset suhtautuvat lapseen, mitä asioita kasvatuksessa pidetään tärkeinä ja millaisia kasvatustekniikoita päiväkodissa käytetään. Tutkimusten mukaan lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa tunteiden osoittaminen, herkkyyden reagoiminen lap-

sen tarpeisiin ja kommunikaatio ovat tekijöitä, jotka erityisesti vaikuttavat myönteisesti lapsen älylliseen ja kielelliseen kehitykseen. Lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen on todettu vaikuttavan merkittävästi lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Myönteinen kiintymys mahdollistaa kehittymisen ja oppimisen aikuisen tuella. (Tiensuu 2005, 22- 23.)

Itse vuosia päiväkotityötä tehneenä yhdyn Tiensuun (2005, 23) esiin tuomaan huoleen päivähoidon käytännön toteutumisesta. Vaikka on todettu, että lasten päivähoidon yleistila on hyvä, päivähoitoa järjestetään kattavasti, henkilökunta on hyvin koulutettua ja tilat pääsääntöisesti riittäviä, esiintyy päiväkodeissa paljon rauhattomuutta ja ongelmia. Lapsiryhmät ovat suuria ja lasten hoitopäivät pitkiä, joten henkilökunnan ja lapsiryhmän suhdeluvut pitävät paikkansa vain osan päivästä. Päiväkodeissa sekä lapset että henkilökunta sairastavat runsaasti. Monesti on myös vaikeuksia vastata kaikkien vanhempien tarpeisiin ja vaatimuksiin.

### 3.2 Päiväkoti työpaikkana

Päiväkoti työpaikkana on myös kokenut suuren muutoksen niistä ajoista kun itse 70-luvulla aloitin työni. Silloin monesti tuntui, että päiväkotia oli itsellekin kuin toinen koti, jossa lasten ollessa päiväunilla tai lasten leikkiä seuratessa virkattiin nukenvaatteita tai päiväkotiin verhoja ja pöytäliinoja. Nykyään se pieni hetki, jolloin kaikki lapset ovat päiväleivillä tai leposa- tuu kuuntelemassa, on täynnä erilaisia kirjallisia töitä tai toiminnan suunnittelua ja dokumentointia.

Päiväkodissa työskentelee monen ammattiryhmän edustajia ja hyvinkin taitavia ja luovia ihmisiä. Työntekijät ovat pääasiassa naisia. Jostain syystä vuosien mittaan myös ongelmat työntekijöiden kesken ovat lisääntyneet päiväkodeissa. Osasyynä on varmasti sekin, että nykyään päiväkodit ovat melko suuria ja niissä on paljon henkilökuntaa. Tällöin syntyy helposti erilaisia kuppikuntia ja vuorovaikutusongelmia. Ongelmia ei pystytä tai ehdittä työpäivän mittaan käsittelemään, vaan ne kasautuvat. Työelämässä pärjääminen vaatiikin ihmiseltä kaiken työhön liittyvän tietotaidon lisäksi hyviä vuorovaikutustaitoja. (Tiensuu 2005, 49- 50.)

Työhyvinvointi on nykyään paljon esillä oleva asia. Päiväkodeissakin on paljon uupunutta henkilöstöä. Ben Furmanin mukaan (2002, 12) voidakseen työyhteisössä paremmin ihmiset haluaisivat kokea enemmän myönteisiä asioita. Fuhrman ja Ahola ovat kehittäneet Tuplatähdeksi nimeä- mänsä menetelmän, jonka avulla heidän mielestään on mahdollista saavuttaa työpaikan hyvä henki. Heidän mukaansa yhteisyyden tunnetta ja tärkeitä myönteisiä tunnekokemuksia tuottavia tekijöitä ovat arvostus, onnistuminen, välittäminen ja huolenpito sekä hauskuus ja huumori. Työhyvinvoinnissa on usein kyse hyvin yksinkertaisista asioista. Tärkeätä on, miten työt saadaan arjessa sujumaan hyvin. Kaikki työyhteisön jäsenet vaikuttavat työhyvinvointiin. Hyvä työilmapiiri näkyy työn ilona, hyvänä mielenä ja asioihin innostumisena. (Paasivirta ym. 2010, 8.) Nykyään yhteisöllisyys on eräs asia, jolla pyritään vaikuttamaan henkilöstön työhyvinvointiin. Koskenpartaan päiväkodin yksi toimintaa ohjaavista arvoista on yhteisöllisyys. Jos työyhteisö haluaa kehittää toimintaansa yhteisölliseen



suuntaan, huomio on kiinnitettävä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sen parantamiseen (Uusitalo 2000, 53).

### 3.3 Päiväkodin toiminta

Päivähoitolain (1973) mukaan päivähoidon tulee tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa toimintaa sekä lapsen lähtökohdat huomioon ottaen suotuisa kasvuympäristö. Lapsen ikä, yksilölliset tarpeet ja yleinen kulttuuriperinne huomioon ottaen päivähoidon tulee lisäksi edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä sekä myös tukea hänen esteettistä, älyllistä, eettistä ja uskonnollista kasvatustaan. (Mahkonen 2012, 36.) Päiväkodissa on oma säännöllinen päivärhythmiä, joka sisältää normaalit perustoiminnot, kuten ruokailut, ulkoilun ja päivälevon sekä lapsille järjestettävän toiminnan. Päiväkotirytmin heikkous on sen joustamattomuus, joka johtuu osaltaan rutinoitumisesta ja osaltaan lapsiryhmien suuresta koosta ja käytettävissä olevasta henkilökuntamäärästä. (Tiensuu 2005, 29.)

Päiväkotien toiminta perustuu valtakunnalliseen, kunnalliseen ja päiväkodin omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Koskenpartaan päiväkodin toiminta perustuu yhteisölliseen työskentelytapaan, ja toimintaa ohjaavat arvot ovat turvallisuus, yksilöllisyys, yhteisöllisyys ja vastuuseen kasvattaminen. Toiminnan tavoitteena on lapsen persoonallisuuden huomioon ottaminen sekä kokonaisilmaisun ja luovuuden kehittäminen. Kasvattajayhteisö luo turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin, kannustaa lasta sekä luo lapselle positiivisia kokemuksia niin arjen perushoitotilanteissa kuin toimintatuokioillakin. Päiväkodissa harjoitellaan tulemaan toimeen vertaisryhmässä sekä ottamaan vastuuta yhteisestä hyvinvoinnista. Lasta rohkaistaan eläytymään ja samaistumaan toisen tunteisiin. (Vasu 2011.)

Turvallisten arkiaskareiden ja perushoidon lisäksi lapsi Koskenpartaan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan osallistuu leikkiin, liikunta- ja terveystieteiden, mikä sisältää esimerkiksi hygienian opetuksen ja terveellisen ruoan opastuksen, sekä taiteelliseen kokemukseen ja ilmaisutaitoon, jotka sisältävät musiikin, käden taidot ja draaman. Lisäksi päiväkodin arkeen ja toimintaan sisällytetään myös matematiikkaa, luonnontieteitä, historiaa, etiikkaa ja uskontokasvatusta sekä estetiikkaa ja äidinkieltä. (Vasu 2011.)

Koskenpartaan päiväkodissa lapsiryhmä on jaettu kahteen pienryhmään "lintuihin" ja "hiiriin". Luonto on ollut toimintavuonna 2011-2012 toiminnan perustana. Se on liitetty musiikkiin, kädentaitoihin ja erilaisiin retkiin ja tapahtumiin. 5-vuotiaiden lasten viskarikerho toimii keskiviikkoisin, ja Koskenpartaan koulun painisali on varattu päiväkodin jumpparyhmille perjantaisin. (Vasu 2011.) Kaiken tämän toiminnan lisäksi Koskenpartaan päiväkodilla on yritetty saada toimintaan mahtumaan myös lapsihierontakokeilua syksystä 2010 lähtien.

## 4 AINEISTONKERUU

Tässä luvussa kerrotaan tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Luvun lopussa kerrotaan myös tutkimusaineiston käsittelemisestä.

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi haastattelut ja havainnointi. Myös päiväkirjat, piirroksot tai muunlainen dokumentointi voivat kuulua laadulliseen tutkimukseen. (Kiviniemi 2001, 68.) Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyitä, havainnointia, päiväkirjamerkintöjä, piirustuksia, keskusteluita ja tunnelma-  
kirjoituksia. Tässä opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa kyselyiden tuottaman aineiston tarkasteluun. Muita tuloksia käytetään lähinnä kyselyistä saatavia tuloksia tukemaan tai selventämään. Kyselyt tehtiin ennen käytännön toimintakokeilua ja sen jälkeen. Muita aineistonkeruumenetelmiä käytettiin koko prosessin ajan ohjauskertojen yhteydessä.

Tämä tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisessa tutkimuksessa usein valitaan määrätty kohde, jonka kautta asiaan tai ilmiöön ajatellaan voitavan perehtyä. Laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa käytetään yleensä menetelmiä, joissa tutkija pääsee lähelle tutkittavia. (Kiviniemi 2001, 68.) Tässä tutkimuksessa tutkija halusi testata käytännössä teoriassa hyvänä pitämäänsä toimintamenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja käsittely kietoutuvat yhteen ja koko ajan tapahtuu tulkintaa. Eräs laadullisen tutkimuksen tavoite on tutkimuksen kohteen tulkintojen esiin nostaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on usein osaksi itse mukana ja toimii näin ikään kuin sisäpiirin tarkkailijana. (Hakala 2001, 18-20.)

Tässä tutkimuksessa on myös toimintatutkimuksen piirteitä. Heikkisen (2001, 170) mukaan toimintatutkimus ei kuitenkaan ole varsinaisesti tutkimusmenetelmä vaan lähestymistapa, joka voi käyttää välineinään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Toimintatutkimukselle on ominaista toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus sekä käytännön hyödyn tavoittelu tutkimuksen avulla. Tässä tapauksessa tarkoitus oli kehittää ja testata päiväkotiiin sopivaa yksinkertaista toimintamenetelmää. Toimintatutkimuksen tarkoituksena Heikkisen (2001, 171) mukaan on tutkia ja kehittää nimenomaan ihmisten yhteistoimintaa. Tässä tutkimuksessa tämä tarkoittaa lapsihieronnin vaikutusten tutkimista päiväkodin vuorovaikutusilmapiiriin.

Toimintatutkimuksessa tutkija on mukana yhteisössä, jota tutkii. Koska tutkija on toiminnassa mukana oleva subjekti, hän tulkitsee sosiaalista tilannetta omasta näkökulmastaan käsin eikä olekaan puolueeton tarkkailija. (Heikkinen 2001, 179.) Tässä tutkimuksessa tutkija kuitenkin toimii kouluttajana ja ohjaajana eikä ole mukana varsinaisessa käytännön työssä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi on aineistolähtöistä. Aineistosta jäsennetään ne teemat, jotka ovat tutkimuksen kannalta merkityksellisiä. Aineiston käsittelyssä pyritään kokonaisvaltaisuuteen siten, että tutkittavaa ilmiötä pyritään tarkastelemaan ja ymmärtämään sen omassa kontekstissa. Laadullinen tutkimus on yleensä prosessinomaista. Tutki-

muksen eri elementit limittyvät toisiinsa ja muotoutuvat prosessin kuluessa. (Kiviniemi 2001, 68.)

Jokaisen ohjauksen yhteydessä kirjoitutin henkilökunnalla nimettömiä tunnelma- ym. kirjoituksia. Kirjoitin myös muistiin havaintoni lasten käyttäytymisestä tuokioilla ja heidän osallistumishalukkuudestaan. Ennen seuraavaa ohjauksertaa luin muistiinpanoni ja henkilökunnan kirjoitukset. Näitä havaintoja käytin hyväkseni seuraavaa ohjauksertaa suunnitellessani. Tavoitteena oli sekä lasten että henkilökunnan kannalta mielekkään lapsihierontatoiminnan ohjaaminen, jotta toiminta vakiintuisi jokapäiväiseen käyttöön. Näin sen vaikutuksia voitaisiin tutkia

#### 4.1 Kysely

Päädyin pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä kyselyyn sen vuoksi, että halusin vastauksia sekä henkilökunnalta että vanhemmilta. Vanhemmilta helpoin tapa saada vastauksia on lomakekysely. Henkilökunnan haastattelut olisivat olleet hankalat järjestää pitkän matkan ja haastatteluihin käytettävän ajan vuoksi. Henkilökunnan on hankala päivän mittaan järjestää haastattelu-aikaa. Koska henkilökohtaisesti myös tunsin kaikki henkilökunnan jäsenet, halusin eliminoida sen, että vaikuttaisin tuttuudellani heidän mielipiteisiinsä. Vallin mukaan (2001, 101) kyselylomakkeella suoritettussa tutkimuksessa tutkija ei omalla olemuksellaan vaikuta vastauksiin, toisin kuin esimerkiksi haastattelussa. Kysymykset tulevat lomakkeen avulla myös esitettyä kaikille henkilöille samanlaisessa muodossa.

Koska kyselytutkimuksen heikkoutena on vastausten alhainen palautus (Valli 2001, 101), päiväkodissa järjestettiin vanhempainilta, jolloin kyselyn saattoi täyttää ja palauttaa saman tien. Kysymysten tekemisessä tärkeätä on yksinkertaisuus ja se, ettei kysymyksiä ole liikaa. Jos lomake on pitkä, vastaajat jättävät usein vastaamatta. (Valli, 2001, 100.) Yritin tehdä kysymyksistä mahdollisimman helposti vastattavia, enkä tehnyt niitä mielestäni liikaa. Jokaisen kysymyksen jälkeen laadin kyselyyn mahdollisuuden käyttää vapaan sanan osiota, koska olen sen todennut toimivaksi pääaineprojektini tutkimuksessa. Monet vanhemmat ja osa henkilökunnasta käyttivätkin tätä mahdollisuutta kiitettävästi.

Tässä tutkimuksessa kyselyinä tehtiin päiväkodin henkilökunnalle alkukartoituskysely ennen kokeiluintensiivisiä sekä loppukysely sen jälkeen. Kokeilun jälkeen tehtiin kysely myös vanhemmille. Vanhemmilta halusin lähinnä kysyä, onko lapsi kertonut hieronnasta kotona. Pyysin myös vanhempia kysymään lapselta mielipiteitä hieronnasta. Toimintakauden alussa hierontaotteen opetuksen lomassa lasten kanssa keskusteltiin heidän käsityksistään hieronnasta. Kokeiluintensiivin jälkeen lapsia pyydettiin piirtämään hieronta-aiheesta ja piirroksiin kirjoitettiin lasten mielipiteitä hieronnasta.

Henkilökunnan motivaation, toimintaan liittyvien asenteiden, käytännön hierontakokemusten sekä hierontatoiminnan tilaa tarkistettiin erilaisten tunnelmakyselyiden ja palaverikeskustelujen avulla. Nämä aihepiirit eivät sinänsä kuuluneet tämän tutkimuksen piiriin, vaan niistä tutkija sai vihjeitä omaan ohjaamiseensa. Kuitenkin niistä saatiin tietoa myös hieronnan so-

veltuvuudesta päiväkodin toimintamenetelmäksi ja sen sijoittamisesta muun arkipäivän toiminnan lomaan.

## 4.2 Havainnointi

Grönforsin mukaan (2001, 124-125) tavanomaista on havainnointi, jota tutkija tekee oman roolinsa avulla tutkittavasta ongelmasta tai ilmiöstä. Tällöin on mukaan otettava myös tutkijan ja tutkittavan välinen kaksisuuntainen vuorovaikutus. Havainnointia tehdessään tutkija käyttää omaa persoonaansa tutkimuksen välineenä.

Koska itse toimin päiväkodissa lapsihierontatoiminnan käytännön ohjaajana, minulla oli runsaasti mahdollisuuksia havainnoida sekä henkilökuntaa että lapsia. Koska tunsin henkilökunnan henkilökohtaisesti, halusin tässä vaiheessa vähentää oman tulkintani osuutta ja tavallaan havainnoinnin asemasta kirjoitutin heillä nimettömiä tunnelmakyselyjä sekä muita kirjoituksia, joista tutkin heidän motivaatiotaan, asenteitaan ja hieronnan käytännön tekemistään. He esimerkiksi jatkoivat aloittamiani lauseita lapsihieronnan näkökulmasta tai vastasivat lyhyesti esittämiini kysymyksiin sen hetkisestä suhteestaan ja motivaatiostaan lapsihierontatoimintaan. Näiden kirjoitusten vastauksia käytin lähinnä oman ohjaukseni kehittämiseen.

Lapsista havainnoin ainoastaan heidän osallistumishalukkuuttaan ja innostuneisuuttaan hierontaleikkeihin ja -harjoituksiin eli lasten näkökulmasta katsoen hieronnan sopivuutta päiväkodin toimintamenetelmäksi. Tavallaan havainnoinnissani oli kysymys piilohavainnoinnista, sillä ohjatessani lasten tuokioita samalla havainnoin heitä. Lapsille kuitenkin esiinnyin päiväkodin ulkopuolisena ohjaajana, en tutkijana. Tullessani päiväkodille lapset tiesivät, että pian tehdään hierontaharjoituksia ja he kyselivät niistä heti. Omalla persoonallani ja ohjaustavallani oli luonnollisesti vaikutusta lasten osallistumiseen ja käyttäytymiseen.

Tavallisin käytäntö havainnoinnin suhteen onkin, että havainnointi yhdistetään osallistumiseen. Osallistuminen havainnoinnin apuvälineenä tuo aineistonkeräykseen myös muut aistit kuin kuulon ja näön. Se mahdollistaa tunteiden hyödyntämisen. (Grönfors 2001, 131.) Lapsihierontaa tutkittaessa se mahdollistaa esimerkiksi kokemuksen osallistumisesta hierontapiiriin ja sen tunnelmaan.

## 4.3 Päiväkirjamerkinnot, muistiinpanot ja piirroksot

Muistiinpanojen tekeminen sinänsä on jo eräänlaista esianalyysia. Kaikkea ei kirjoiteta muistiin vaan tapahtuu luonnollista valikointia. (Grönfors 2001, 136.) Itse kirjoitin muistiinpanot ohjaustuokioistani vasta päivän päätteeksi kotona, jolloin mieleen jääneet tunnelmat ja tärkeimmät asiat tuli kirjoitettua muistiin. Lähinnä kirjoitin muistiin, osallistuivatko kaikki mielellään ja millainen tunnelma harjoituksissa oli. Luin muistiinpanot aina ennen seuraavaa ohjauskertaa.

Kuvia ja piirroksia sanotaan projektiivisiksi menetelmiksi. Lasten piirroksiset ovat hyviä ilmaisukeinoja vaikeasti puhuttavista asioista ja auttavat sekä näkemyksen syventämisessä että sen liittämisessä lapsen omaan kokemus- ja elämysmaailmaan. (Aarnos 2001, 149-150.) Saadakseni havainnointini tueksi tietoa esimerkiksi lasten mielileikeistä ja -harjoituksista sekä siitä, mitä heidän mieleensä hieronnasta on jäänyt, pyysin henkilökuntaa piirrättämään lapsia. Omaan kokemukseeni perustuen lapset herkästi piirtävät esimerkiksi teatteriesityksestä huippukohdat, mutta monesti esiin saattaa tulla myös seikkoja, joita aikuinen ei ole esityksestä ollenkaan huomannut.

#### 4.4 Aineiston käsittely

Koskenpartaan päiväkotia on pieni yksikkö, ja vaikka vastausprosentit olivat hyvät, vastauslomakkeita oli aika vähän eli henkilökunnan vastauksia 4 (kaikki vastasivat) ja vanhempien vastauksia 12 (16 lomaketta jaettiin). Niiden läpikäyminen oli suhteellisen helppoa. Laskin ja merkitsin muistiin vastaukset. Kirjoitin myös muistiin kaikki vapaan sanan osioissa olleet mielipiteet.

Vanhempien vapaan sanan kirjoituksista etsin ja teemoittelin lapsihierontaa puoltavia ja sitä vastustavia vastauksia. Kiinnostavaa oli myös, oliko hieronta siirtynyt kotiin. Henkilökunnan tunnelmakirjoituksista ja henkilökunnan kyselyiden vapaan sanan osioista etsin yhteisiä teemoja liittyen henkilökunnan motivaatioon ja innostumiseen sekä menetelmän käytettävyyteen ja liittämiseen päiväkodin arkipäivän työskentelyyn. Luetteloin myös mahdollisia vaikeuksia ja onnistumisen aiheita.

Lasten piirroksien kommentteista etsin lasten mielipiteitä hieronnasta ja heidän mieleensä jääneitä asioita. Nämä asiat eivät varsinaisesti kuulu tämän tutkimuksen piiriin. Niistä tutkija voi saada tietoa menetelmän soveltuvuudesta lapsille sekä vinkkejä toiminnan myöhempään kehittämiseen.

## 5 OTSIKKOLAPSIHIERONNAN KÄYTÄNNÖN KOKEILU

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen aiheena ollut lapsihieronnan toimintakokeilu Koskenpartaan päiväkodissa. Luvussa kerrotaan myös tämän tutkimuksen aiheena ollutta kokeilua edeltävästä toimintavuodesta, jolloin tutustuminen lapsihierontatoimintaan varsinaisesti alkoi. Luvussa esitellään myös ennen kokeiluintensiiviä ja sen jälkeen tehdyt kyselyt ja niiden tulokset.

### 5.1 Tutustuminen lapsihierontaan

Koskenpartaan päiväkodissa on ollut lapsihierontaa syksystä 2010 alkaen. Toimintaan tutustuminen aloitettiin tarkoituksena myönteisen ilmapiirin ylläpitäminen päiväkodissa. Vanhempien kanssa käytävissä kasvatuskeskusteluissa vanhemmat olivat esittäneet toiveen lämpimästä ilmapiiristä ja sylin saamisen tärkeydestä. Samanaikaisesti järjestettiin koko kaupungin

päiväkotien henkilöstölle koulutus "Lapsi kasvaa ilmapiirissä". Kouluttajana toimi Jari Tiensuu. Koskenpartaan päiväkodissa pyrittiin vastaamaan tämän koulutuksen haasteeseen lapsihierontamenetelmän avulla.

Asia esiteltiin vanhemmille 21.9.2010 vanhempainillassa, ja heiltä saatiin hyväksyntä toiminnan aloittamiselle. Lapsihieronnan ohjaus henkilökunnalle toteutettiin marraskuussa 2010 ja lapsille joulukuussa 2010. Marraskuusta lähtien kävin Koskenpartaan päiväkodissa suunnilleen kerran kuussa maaliskuulle saakka. Tällöin aamupäivällä ohjasin toimintaa lapsille ja päiväunien aikaan henkilökunnalle. Raportoin toiminnasta terapeutisessa pääaineprojektissani nimeltä "Hieron lämpöä ja läheisyyttä" (Heikkilä 2011).

Projektin lopputuloksena toiminta ei käynnistynyt odotetulla tavalla, vaan jäi satunnaiseksi toiminnaksi. Kaikki työntekijät kuitenkin kokeilivat lapsihierontaa ja pitivät toimintaa myönteisenä kokemuksena. Koko henkilökunta koki, että heidän julkilausumaton vuorovaikutukseen liittyvä henkilökohtainen tavoitteensa oli parantunut toiminnan vaikutuksesta. Myös työyhteisön vuorovaikutus parani kolmen neljästä mielestä, samoin suhde lapseen parani kahden neljästä mielestä. Motivaatio lapsihierontamenetelmän käyttämiseen oli toiminnan aikana lisääntynyt kaikilla neljällä työntekijällä. Lapset, heidän vanhempansa ja henkilökunta kokivat toiminnan myönteisenä. Osalla perheistä toiminta oli siirtynyt lapsen mukana kotiin. Kaikki vastanneet vanhemmat ja koko henkilökunta halusivat toimintaa jatkettavan seuraavana toimintakautena. (Heikkilä, 2011.)

## 5.2 Lapsihieronta jokapäiväiseen käyttöön

Tässä alaluvussa esitetään kuvaus toimintavuoden mittaisesta prosessista, jonka avulla pyrittiin saamaan lapsihieronta Koskenpartaan päiväkodissa jokapäiväiseen käyttöön. Samalla esitellään myös ohjaukseen liittyvien henkilökunnan tunnelma- ym. kirjoitusten tuloksia sekä lasten kommentteja ennen hieronnan ohjausta. Samoin käydään läpi kyselyiden tuloksia.

### 5.2.1 Toimintavuoden aloitus

Toimintavuosi 2011-2012 aloitettiin lapsihieronnan suhteen syyskuun 2011 alussa yhteiskokoontumisella henkilökunnan, aluevastaavan ja ohjaajan eli tutkijan kanssa. Henkilökunnassa oli tapahtunut yhden työntekijän muutos edelliseen toimintakauteen verrattuna. Henkilökunnan suhtautumista lapsihierontatoiminnan jatkamiseen kartoitettiin tunnelmakyselyllä, jossa henkilökunta jatkoi aloitettuja lauseita lapsihieronnan näkökulmasta: Luulen, että..., Pelkään, että..., Ajattelen, että..., Uskon, että..., Uskallan..., Odotan..., Toivon.... Käytiin myös yleistä keskustelua senhetkisestä tilanteesta. Osa lapsista oli uusia sinä syksynä päiväkodissa aloittaneita. Henkilökunta ei ollut keskustellut lasten kanssa hieronnasta, ja hierontatoimintaa oli käytetty jonkin verran vain nukutustilanteissa ja liikuntatuokioilla. Kaikki työntekijät olivat kuitenkin myöntyväisiä toiminnan aloittamiseen.

Henkilökunta *luuli* yleisesti, että hieronta auttaa lasta rauhoittumaan ja keskittymään sekä on hyväksi sekä lapsen kehitykselle että kaikkien hyvinvoinnille. Henkilökunta kuitenkin *pelkäsi*, että toimintaan ei sitouduta, toteutus unohtuu tai ettei sitä saada liitettyä muuhun toimintaan. Jo tässä alkuvaiheessa *ajateltiin* toiminnan vaativan pitkäjänteisyyttä, mutta toisaalta siitä seuraisi läheisyyttä ja rauhoittumista, mitä kannattaisi markkinoida muillekin. Henkilökunta kuitenkin *uskoi*, että koska kosketus ja läheisyys on niin tarpeellista, toiminta saadaan toimimaan ja tuottamaan tuloksia. Toiminnan suhteen *uskallettiin* ottaa myös riskejä ja kokea mahdollisia epäonnistumisia ja kokeilla sitä myös erityislasten kanssa. Yleisesti toiminnan *odotettiin* ja *toivottiin* pääsevän alkuun ja tuottavan rauhallisia hyvän olon hetkiä.

Henkilökunnan mielipiteistä huokui myönteisyys hierontatoimintaa kohtaan sekä usko sen toimivuuteen. Tätä pohjaa vasten oli hyvä lähteä suunnittelemaan ohjaukset, koska varsinaiseen motivaatioon ei tarvinnut kiinnittää huomiota, vaan suunnittelun saattoi keskittää sisällöllisiin asioihin.

### 5.2.2 Lapsihieronnan intensiiviviikko

Alun perin sovittiin, että henkilökunta suunnittelee ja toteuttaa toimintaa itsenäisesti ja minä olen mukana vain, jos he pyytävät. Yhteydenottoja päiväkodista ei kuitenkaan tullut ja toiminta pysyi satunnaisena eikä käynnistynyt odottamalla tavalla. Joku käytti hierontaa, joku ei muistanut ollenkaan käyttää. Yhteisen palaverin jälkeen sovittiin, että järjestetään intensiiviviikko, jolloin hierontatoiminta polkaistaan käyntiin. Tämä viikko oli loka-marraskuun vaihteessa 2011. Olin tällöin kolmena päivänä opettamassa hierontaotteet lapsille ja ohjaamassa hierontaa sisältäviä leikkejä ja harjoituksia. Lapset, jotka olivat olleet päiväkodissa edellisenä vuonna, muistivat minut heti ja yhdistivät minut hierontatoimintaan. Tuokioilla keskustelin lasten kanssa hieronnasta ja kartoitin heidän mielikuviaan siitä. Myös henkilökunnan kanssa keskusteltiin ja kartoitettiin tilannetta ja toiveita ohjauksen suhteen.

Koska hierontatoiminnan käynnistymisessä oli kuitenkin ilmiselviä vaikeuksia, halusin niistä tarkempaa tietoa, jotta voisin yrittää auttaa toiminnan alkuun pääsemisessä. Henkilökunta vastasi kirjallisesti kysymyksiini suurimmasta vaikeudesta, yhdestä konkreettisesta toiminnasta sen voittamiseksi ja toiveistaan ohjauksen suhteen. Suurimpana vaikeutena nimettiin muu runsas toiminta ja hieronnan unohtuminen sen tuoksinassa. Myös yhteisen näkemyksen puute vaikeutti alkuun pääsyä. Toisaalta henkilökunta oivalsi oman vastuunsa toiminnan käyttöön ottamisesta. Tätä kuvaavat esimerkiksi mielipiteet ”*pitäisi vaan muistaa*” ja ”*ottaa omaksi työkaluksi*”. Samoin esitettiin ehdotus, että muistamista helpottaisi toiminnan kirjaaminen työvuoroon tai päiväohjelmaan. Suhtautuminen yleisesti oli yhtä myönteistä kuin aikaisemminkin. hierontaa pidettiin hyvänä ja sen nähtiin vaikuttavan positiivisesti lapsiin. Minulta toivottiin lisää esimerkkejä ja ideoita. Jäin pohtimaan, miten voisin auttaa henkilökuntaa pääsemään kunnolla vauhtiin hierontatoiminnan kanssa.

Seuraavassa on kooste lasten hierontaa koskevista kommentteista ennen intensiiviviikolla tapahtunutta hierontaotteiden opetusta. Niistä käy ilmi, että lapsilla oli jo aika paljon kokemusta ja tietoa hieronnasta. Osa lapsista olikin tutustunut jo edellisenä toimintakautena hierontaan, mutta osalle toiminta oli uutta. Kommenteista tulee esille lasten myönteinen käsitys hieronnasta, joten lasten motivointiin ei tarvinnut kiinnittää erityistä huomiota tulevia toimintatuokioita suunniteltaessa.

*hierotaan pallolla*

*jos on niskat juntturassa*

*äitiäkin hierottiin*

*jos vaikka johonkin sattuu, voi hieroo*

*ihmisiä voi hieroo ja koiria ja hevosia ja lehmiä ja sonneja*

*äiti hieroo isiä mahasta*

*no, jos hialoo oikein hyvin voi nukahtaa tai sit sen voi tehdä musiikin kans*

*voi myös vuolotellakin ja sitten voi viä niin voi vaikka hialoo joka paikasta valovasti*

*no, mun mielestä on kivaa, kun iskä on välillä hieronu mua*

*jos jotain sattuu, voi vähän hieroo, sit parantuu*

*mun äiti vaan voi hialoo mua*

### 5.2.3 Hieronnan kokeiluintensiivi ja siihen liittyvien kyselyiden tulokset

Toimintavuonna 2011-2012 olin päiväkotiin yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse viikoittain. Kaikesta lapsihierontatoimintaa kohtaan osoittamastaan myönteisyydestä huolimatta henkilökunnan oli vaikeata saada toiminta jokapäiväiseen käyttöön. Mobergin (2007, 134-135) mukaan hieronnan vaikutukset ovat hierontaa toistettaessa voimakkaampia ja pitkäkestoisempia, joten satunnainen toiminta tuskin saisikaan aikaan toivottua rauhoittumista. Paneuduin miettimään, miten hieronta saataisiin todella käyntiin ja kunnolla mukaan päiväkodin toimintaan. Pohdintojeni tuloksena ehdotin henkilökunnalle pidempää kokeilujaksoa, jolloin he todella paneutuisivat asiaan ja etukäteen suunnittelisivat toiminnan siten, että hierontaa olisi joka päivä. Henkilökunta suostuikin ehdotukseeni ja varmistakseni heille yhteisen keskustelu- ja suunnitteluajan sovin meneväni nukuttamaan niinä päivinä, kun he halusivat suunnitella kokeilutoimintaa. Kokeiluintensiivin ajaksi päätettiin 23.1.-24.2.2012, yhteensä viisi viikkoa. Olin nukuttamassa ja valvomassa päiväunta 16.-17.1.2012.

Ennen viiden viikon kokeiluintensiivin aloittamista henkilökunnalle tehtiin alkukartoituskysely. Kyselyssä, jonka palautus oli 20.1.2012 selvitettiin työntekijöiden käsityksiä päiväkodissa esiintyvistä levottomuudesta ja päiväkodin vuorovaikutuksesta (Liite 1). Vastauksia tuli neljä eli kaikki päiväkodissa kokoaikaisesti työskentelevät hoito- ja kasvatushenkilöt osallistuivat kyselyyn. Jokaisen vastaajan mielestä päiväkodissa esiintyi levottomuutta, johon haluaisi vaikuttaa lapsihieronnan avulla. Levottomuutena nimettiin *kova ääni, keskittymättömyys, vaeltelu, riehuminen, juokseminen,*



*huomionhaku ja välinpitämättömyys aikuista kohtaan. Levottomuutta esiintyi vapaassa leikissä, aamutuokiolla, pukemistilanteissa, ruokailussa ja leikin keskeyttämistilanteissa.*

Lasten konfliktitilanteita, joita aikuisen piti selvittää, esiintyi yhden mukaan *muutamana kerran viikossa*, yhden mukaan *kerran viikossa* ja kahden mukaan *harvemmin* kuin viikoittain. Tytöt ja pojat leikkivät keskenään *toisinaan* kaikkien mielestä. Lisäselvityksenä oli, että pienemmät leikkivät keskenään, mutta isommat leikkivät vain samaa sukupuolta olevan kanssa. Myös *kieltäytymistä olla toista sukupuolta olevan parina* esiintyi samoin kaikkien neljän mielestä joskus isoimmilla lapsilla. Kiusaamiseen liittyvään kysymykseen työntekijät nimesivät *tönimisen ja nimittelyn*.

Omaan vuorovaikutukseen liittyvässä kysymyksessä kaikki neljä ilmoittivat olevansa *lämpimiä ja hyväksyviä*, mutta *tiukkoja* kasvattajia. Kaikki myös nimesivät *halaamisen, silittämisen ja lapsen sylissä pitämisen* kuuluvan jo toimintaansa. Kaikki halusivat kuitenkin parantaa omaa vuorovaikutustaan. Jokainen halusi myös kokeilla lapsihierontaa omassa työssään lapsen/lapsiryhmän rauhoittamiseen ja päiväkodin vuorovaikutusilmapiiriin parantamiseen. Esiin tuli myös halu kokeilla hierontatoimintaa erityisesti erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa.

Alkukartoituksen perusteella päiväkodista löytyi levottomuutta ja vuorovaikutusongelmia, joihin voitiin kiinnittää huomiota kokeiluintensiivin toimintaa suunniteltaessa. Levottomuuden aiheet ja paikat joissa levottomuutta esiintyi, ovat tuttuja varmaankin kaikissa Suomen päiväkodeissa. Yleisesti ottaen Koskenpartaan päiväkodissa asiat olivat melkoisen hyvin kokeiluintensiivin alkaessa, kuten eräs työntekijä ilmaisikin päiväkodissa esiintyvän *"vähän kaikkea pientä, mutta ei varsinaista kiusaamista"*.

Kokeiluintensiivi käynnistyi tammikuun 2012 loppupuolella. Itse en ollut lainkaan mukana sen käytännön toteutuksessa. Seuraavassa esitellään kokeiluintensiivin toiminta päiväkodin lastentarhanopettajan muistiin merkitsemänä.

"Jokaisella viikolla oli maanantaisin ja perjantaisin pidempi aamupiiri. Piirissä oli loruja ja leikkejä, joissa hierottiin kaveria. Tuokio päätettiin aina hierontapiirillä.

Viikolla 4 oli molemmilla ryhmillä luistelua, silloin aloitettiin 'urheiluhieronnalla'. Tällä viikolla oli myös musiikkituokio, jossa oli mukana hierontaa. Perjantaina meillä oli tutustumassa opiskelijaryhmä. He pääsivät osallistumaan hierontapiiriin.

Viikolla 5 luistelu ja urheiluhieronta jatkuivat, samoin pidennetyt aamupiirit. Jumpalla hierontaleikkejä isommilla ja pienemmillä laululeikkejä, joihin yhdistettiin hierontaa.

Viikolla 6 luistelua ja urheiluhierontaa. Ystävänpäiväskartelussa hierottiin näppäryyttä sormiin. Aamupiireillä välillä lyhyempiä hierontalorutteita.

luja ja -lauluja. Maanantaina ja perjantaina pidemmät aamupiirit, hieronta-piiri. Jumppaa pienemmillä sisältäen hierontaa.

Viikolla 7 leivontatuokiolla hierottiin näppäryyttä sormiin. Ystävänpäivänä isovanhemmat vieraisilla. Lapset hieroivat piirillä kaikki mummut ja papat. Luistelua ja urheiluhierontaa. Isoilla jumppaa, jossa myös hieronta-juttuja.

Viikolla 8 pidennetyt aamupiirit maanantaina ja perjantaina, hierontapiirit. Perinneleikkejä sisältäen hierontajuttuja, luistelua ja urheiluhierontaa. Kädentöitä ja hierontaa. Perjantaina kaikki painisalilla jumpalla, sisältäen hierontaleikkejä.

Ajanjaksona oli lyhyitä hierontahetkiä eri odottelutilanteissa ja ohjatuissa tuokioissa."

Hierontapiirissä ollaan piirimuodostelmassa ja aloitustilanteessa toinen parista istuu tuolilla, toinen seisoo selän takana kädet edessä olijan olkapäillä. Taustalle laitetaan jotain klassista musiikkia hiljaa soimaan. Hieronta aloitetaan omasta parista ja kun ohjaaja antaa merkin, siirrytään seuraavan kohdalle ja näin käydään koko piiri läpi. Tärkeätä on, ettei kosketus katkea, vaan käsi edellisestä hierottavasta irrotetaan vasta, kun seuraava hieroja on laittanut toisen kätensä uuden hierottavan olalle. Hieronta suoritetaan puhumatta tai muutenkaan kommunikoiden. Tuolilla istuja voi sulkea silmänsä ja nauttia. Kun koko piiri on hierottu, osia vaihdetaan ääneti. Koskenpartaan päiväkodin kokeilujakson toimintakertomuksesta käy ilmi, että hierontaa oli jokaisena päivänä kokeilujakson aikana. Sitä sisällytettiin erilaisiin joka päivä toistuviin toimintoihin.

Viiden viikon kokeiluintensiivin jälkeen tehtyyn loppukyselyyn (Liite 2) osallistuivat samat neljä työntekijää kuin alkukartoituskyselyynkin. Palautus oli 14.3.2012 ja jokainen neljästä työntekijästä totesi, että rauhoittumista oli tapahtunut. Neljän mielestä sitä oli tapahtunut sekä yksittäisissä lapsissa että kahden mielestä myös koko lapsiryhmässä. Lisäksi erityisesti mainittiin, että rauhoittumista oli tapahtunut erityistä tukea tarvitsevan lapsen käyttäytymisessä ja hierontapiiri nimettiin yhdeksi rauhoittumipaikaksi.

Levottomuudesta kyselyssä kysyttiin, onko rauhoittumista tapahtunut vaeltelun, juoksun ja riehumisen, metelin ja keskittymisvaikeuksien suhteen. Yhden mielestä *vaeltelu* oli vähentynyt, yhden mielestä ei ja kaksi ei osannut sanoa. Kolmen mielestä *juoksu ja riehuminen* eivät olleet vähentyneet ja yksi ei osannut sanoa. Kolmen mielestä *meteli* ei ollut vähentynyt ja yksi ei osannut sanoa. Kolmen mielestä *keskittymisvaikeudet* olivat vähentyneet ja yhden mielestä ei. Erityismainintana oli, että "*rauhoittuminen ja keskittyminen ohjattuun toimintaan on selvästi lisääntynyt kokeilun aikana ja sen jälkeen*".

Rauhoittumista oli tapahtunut kaikkien mielestä *aamupiirin* aikana, *puke-mistilanteissa* yhden mielestä, kahden mielestä ei ja yksi vastasi sekä ei että ei osannut sanoa. *Ruokailutilanne* oli rauhoittunut yhden mielestä, yh-

den mielestä ei ja kaksi ei osannut sanoa. *Vapaan leikin* tilanteet olivat rauhoittuneet yhden mielestä, kahden mielestä ei ja yksi vastasi ei ja ei osannut sanoa.

Aikuisen selviteltävistä lasten välisistä *konfliktitilanteista* yksi totesi, että niitä on muutaman kerran viikossa ja kolme totesi, että niitä on harvemmin kuin viikoittain. Kaikki neljä totesivat, etteivät osaa sanoa, onko tapahtunut muutosta aiempaan nähden.

*Töniminen* oli kahden vastaajan mielestä vähentynyt verrattuna aiempaan ja kaksi ei osannut sanoa. *Nimittely* oli vähentynyt yhden mielestä ja kolme ei osannut sanoa. *Kiusaaminen* oli vähentynyt kahden mielestä ja kaksi ei osannut sanoa. *Tyttöjen ja poikien keskinäinen leikki* oli lisääntynyt kolmen mielestä ja yksi ei osannut sanoa. Vapaan sanan kommenttina oli yksi vastaaja kirjoittanut, että *”tyttöjen ja poikien väliset leikit lisääntyneet. Ohjatuilla tuokioilla parityöt sujuvat kaikkien kesken, ei haeta paras-ta kaveria”*. Muutoksista lasten vuorovaikutuksissa yksi vastaaja nimesi, että *”lapset hierovat toisiaan myös vapaassa leikissäkin”* ja toinen nimesi tyttöjen ja poikien yhteisen leikin lisääntyneen.

Taulukossa 1 on esitetty vielä koosteena alkukartoituksessa esille tulleet henkilökunnan mielipiteet levottomuuden laadusta ja missä tilanteissa levottomuutta esiintyi. Taulukosta ilmenee myös loppukyselyssä esiin tulleet positiiviset muutokset levottomuudessa. Samoin taulukosta käy ilmi lasten vuorovaikutuksen ongelmat alkukartoituksen mukaan ja muutokset niissä kokeiluintensiivin jälkeen loppukyselyn mukaan.

”Kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa”

Taulukko 1. Kooste alkukartoituksessa nimetyistä levottomuuden ja vuorovaikutusten ongelmista ja loppukyselyssä esiin tulleista positiivisista muutoksista niihin

Esiintyykö häiritsevää levottomuutta	I I I I	Onko tapahtunut rauhoittumista	I I I I
- kova ääni	I I I		
- keskittyminen	I I I		I I I
- vaeltelu	I I I		I
- riehuminen, juoksu	I I I		
Levottomuutta esiintyy		Levottomuus vähentynyt	
- vapaa leikki	I I I		I
- aamupiiri	I I		I I I I
- pukeminen	I I		I
- ruokailu	I		I
Selviteltäviä konflikteja esiintyy		Selviteltäviä konflikteja kokeilun jälkeen	
- muutaman kerran/vk	I		I
- kerran viikossa	I		
- harvemmin kuin kerran viikossa	I I		I I I
Kiusaamisena esiintyy		Kiusaaminen vähentynyt	I I
- töniminen	I I I		I I
- nimittely	I I		I
Tytöt ja pojat leikkivät keskenään			I I I
- toisinaan pienet	I I I I		
Kieltäytyminen toista sukupuolta olevan parina olemisesta		Parityöskentely sujuu kenen kanssa vain	I I I I
- isommilla joskus	I I I I		

Merkittävimmät muutokset olivat aamupiirillä tapahtunut rauhoittuminen ja keskittymisen paraneminen ohjatuilla tuokioilla. Erityisen merkittävää oli erityislapsen rauhoittuminen hieronnan avulla aamupiirin aikana, koska

sen vaikutus muuhun ryhmään oli erittäin suuri. Myös tyttöjen ja poikien keskinäisen leikin lisääntyminen oli mielestäni merkittävää. Myös parityöskentelyn sujuminen ongelmitta kenen kanssa vaan on merkittävää.

## 6 KOKEMUKSET LAPSIHIERONNASTA

### 6.1 Henkilökunnan kokemukset

Kyselyn vastausten perusteella kaksi työntekijää oli käyttänyt lapsihierontaa päivittäin, kaksi ei. Päivittäin käyttämättömyyden syinä mainittiin, että *”välillä on työvuorossa, ettei ole läsnä esimerkiksi aamupiirillä, välillä unohtuu”*. Käyttämättömyyden syynä mainittiin myös *”en ole useinkaan ohjannut toimintaa, aamupiirillä olen lapsen takatähtinä hieronut lasta pallolla”*.

Vapaan sanan osiossa oli mainintoja, että aamupiiri ja hierontapiiri oli koettu hyvinä. Mielipiteenä oli myös, että hieronta *”pitäisi laittaa ohjelmaan”*. Tunnelman luominen jumppatuokiolla ei yhden vastaajan mielestä toimi. Rauhoittumista ei tapahdu silloin, mutta erikseen järjestettyyn hierontapiiriin lapset rauhoittuvat kaikkien vastanneiden mielestä erityisen hyvin. Yksi työntekijä kirjoitti myös, että *”keskustelu hierontaan liittyvistä asioista lasten kanssa olisi tärkeitä. Keskustella voidaan, miten hieroa, miltä tuntuu, mikä tuntuu hyvältä tai mikä kurjalta”*.

Oman vuorovaikutuksen muutoksen huomiona yksi työntekijä mainitsi, että *”silloin tulee huomioineeksi kaikki lapset toiminnan aikana, mitä ei aina tapahdu”*. Lisäksi mainittiin, että *”lapset pyytävät hierontaleikkejä, esimerkiksi aamupiirillä lorutteluja”*. Huomiona esitettiin myös, että *”aikuiset aidosti mukana esimerkiksi hierontapiirillä”*.

Vapaan sanan osiossa oli kirjattuna huomiona, että sekä aikuiset että lapset olivat lähteneet toimintaan hyvin mukaan. *Onnistumisen kokemuksia* oli aiheuttanut lasten innokas toimintaan osallistuminen. Yksi työntekijä oli huomannut myös, että kokeilussa tuli itselle eteen oppimistilanne isovanhempien päivänä, kuinka suhtautua vieraan ihmisen kosketukseen ja kuinka koskettaa itse täysin ventovierasta. Toimintaa suositeltiin muihinkin yksiköihin ja yksi työntekijä kirjoitti, että *”kokemus oli hyvä, toiminta tulee säilymään omassa työskentelyssä”*. Lisäksi todettiin, että toimintaan on helppo saada lapset mukaan, mutta vaikea löytää luonteva aika. Kaikki nimesivät, että toiminta soveltuu päiväkodin toiminnaksi. Kolme työntekijää kolmesta vastanneesta mainitsi, että lapsihieronta säilyy omassa työskentelyssä, Koskenpartaan päiväkodin toimintamenetelmänä säilymisestä kaikki kolme vastannutta olivat epävarmoja.

Merkittävänä asioina henkilökunnan kommentoissa pidän huomioita aikuisten läsnäolosta hierontatuokioiden aikana sekä hierontatuokioiden aikana tapahtuvan kaikkien lasten huomioon ottamisen. Molemmat ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita lasten kanssa työskenneltäessä. Myös omat oppimis- ja onnistumiskokemukset ovat tärkeitä työntekijän työhyvinvoinnin kannalta.

## 6.2 Vanhempien kokemukset lapsihieronnasta

Perheille tehtiin kysely lapsihierontatoiminnasta kokeiluintensiivin jälkeen ja kyselyssä vanhempia pyydettiin kysymään muutama kysymys lapsilta. Sain kyselyiden vastaukset 23.3.2012. Vanhempien kyselyyn tuli vastauksia 12. Perheitä Koskenpartaan päiväkodissa on 16, joten vastausprosentti oli hyvä.

Kymmenen lasta oli kertonut kotona lapsihieronnasta ja päiväkodin toiminnasta. Yhdellä lapsella oli maininta, että hänellä on kommunikoinnin viivästys, joten ei ole voinut kertoa asiasta.

Oma-aloitteisesti kotona oli alkanut vanhempia hieromaan 10 lasta vastanneista. Kaikkien vastanneiden perheiden mielestä lapsihieronta päiväkodin toimintamenetelmänä oli suositeltavaa. Itse menetelmää oli käyttänyt kotona lasta rauhoittaakseen 10 vanhempaa, ja jokainen oli todennut sen vaikuttaneen rauhoittavasti.

Vapaan sanan osioon vanhemmat kirjoittivat seuraavanlaisia kommentteja:

*Kiitos hierontaopetuksesta. Koen asian tarpeellisena. Nykypäivän hektisessä elämäntilanteissa kaikenlainen rauhoittuminen ja toisesta välittäminen, huolehtiminen on ensiarvoisen tärkeää. Hieronnassa korostuu mielestäni myös vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus. Kaikkia hierotaan, joten kukaan ei jää syrjään.*

*Hän on kertonut, kuinka voisin omassa työssäni ottaa hierontapiirillä harakka huttua keittää, jos me pidämme töissä hierontapiiriä.*

*Meillä hieronta ollut kotona tavanomaista ennestään. Lapsi on mielellään näyttänyt, kuinka päiväkodissa on opetettu hieromaan. Mielestäni kotihieronta on erittäin tärkeää. Itselläni on lapsuudesta siitä erittäin positiiviset kokemukset ja olen siirtänyt tätä kokemusta nyt omille lapsilleni. Hienoa, että hieronta on ohjelmassa myös päiväkodissa.*

*Kotona ollaan välillä pidetty omia hierontahetkiä. Rauhoitetaan liian vilkkaaksi käyvää leikkiä ja illalla ennen nukkumaan menoa rauhoitutaan. Kivaa, että on hierontahetkiä hoidossa.*

*Lapsi pyytää monesti iltaisin hivelemään ja hieromaan selkää.*

*Olemme leikkineet hierontaleikkejä, esimerkiksi että toinen on pullataikina, jota leipuri leipoo. Välillä on myös aivan tavallisesti hierottu toistemme selkiä, hartioita tai jalkoja.*

*Lapsi ei pyydä niinkään hieromaan, vaan enemmän pyytää, että rapsutellaan selästä ja silitellään. Vähemmän pyytää hieromista. Vanhempia silittelee myös ja kysyy, saako hieroa.*

*Kotona lapsi on puhunut hoitajien ja lasten hierontatuokioista.*

*Hierontaa on käytetty kasvukipujen yhteydessä rauhoittamaan lasta. Lapsemme on sekä hieronut oma-aloitteisesti meitä vanhempia että pyytänyt hieromaan itseään.*

*Meillä ollaan oltu todella innostuneita hieronnasta. Ihana, kun opetellaan, kuinka toisen kosketusta ei tarvitse pelätä ja että se tuntuu mukavalta. Äiti, mää hieron sua, on meillä tuttu lause.*

Vanhempien kommentteista tuli esille, kuinka he olivat huomioineet päiväkodissa tapahtuvan toiminnan ja lähteneet toteuttamaan sitä myös kotona. Kommentit tuntuivat hyvin sekä hierontatoimintaa että päiväkotia arvostavilta ja mielestäni niihin perustuen olisikin hyvä jatkaa ja kehittää yhteistä toimintaa.

### 6.3 Lasten kokemukset hieronnasta

Vanhempien kysyessä lapselta, pitääkö lapsi hieronnasta kahdeksan lasta vastasi kyllä, yksi ei ja kolme ei osannut sanoa. Kolmen lapsen mielestä oli mukavampi hieroa itse ja yhdeksän mielestä mukavampi olla hierottavana.

Lasten mielestä mukavaa hieronnassa oli:

*kun saa koskea toista  
kun joku hieroo ja istutaan ringissä  
kun aikuinen hieroo, niin se tuntuu mukavalle  
se, jos jossain kohdassa tuntuu aika mukavalle  
se kutittaa  
että saa hieroa muita  
kutittaa ja rauhoittaa nukkumaan  
se, kun toinen hieroo ja se tuntuu rentouttavalta  
kun saa hieroa toisia, se on hauskaa,  
kiva, kun on kivaa musiikkia, rauhallista  
selkään piirtäminen on kivaa  
se, kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa*

Ikävinä asioina lapset taas kokivat:

*kun toinen istuu jalkojen päällä, niin sattuu  
jos joku (yllättäen) tulee ja alkaa hieromaan ja se sattuu  
no se, kun istutaan toisen jalkojen päällä, se sattuu sitä, joka on alla*

Lasten vastauksista käy ilmi, että hieronnasta löytyy mukavia asioita paljon enemmän kuin ikäviä. Neljä lasta ei löytänyt hieronnasta mitään ikävää ja yksi ei osannut sanoa. Vastauksista tulee kuitenkin esiin, että aikuisen tulee aina hieronnan alussa tarkistaa, että hieroja ei istu hierottavan jalkojen päällä, vaan on omien polviensa varassa.

## 7 YHTEENVETO JA TULKINTA

Tässä luvussa tarkastellaan kyselyiden tuloksia tutkimuskysymyksiin liittyen. Tunnelmakyselyitä ja palautekeskustelussa esille tulleita seikkoja tarkastellaan henkilökunnan motivaation, innostumisen, onnistumisen kokemusten sekä hierontatoiminnan käyttöön liittyvien vaikeuksien valossa. Nämä seikat vaikuttavat lapsihieronnan käytännön toteuttamiseen päiväkodissa. Myös omia havaintoja sekä lasten piirrosten kommentteja tarkas-

tellaan siitä näkökulmasta, soveltuuko lapsihierontatoiminta päiväkodin toimintamenetelmäksi.

## 7.1 Lapsihieronta ja lasten levottomuus

Alkukartoituksen mukaan päiväkodissa esiintyi häiritsevää levottomuutta sekä yksittäisissä lapsissa että koko lapsiryhmässä jokaisen vastaajan mielestä. Levottomuutta esiintyi aamupiirissä, perushoitotilanteissa, kuten ruokailussa ja pukemisessa sekä vapaan leikin tilanteissa. Myös leikin keskeyttämisessä esiintyi levottomuutta. Levottomuus ilmeni kovana äänenä, juoksemisena, vaelteluna ja riehumisena, keskittymättömyytenä, huomion hakuna tai välinpitämättömyytenä aikuista kohtaan.

Loppukyselyssä kaikki olivat sitä mieltä, että levottomuus oli vähentynyt kokeilujakson aikana ja sen jälkeen sekä yksittäisissä lapsissa että koko lapsiryhmässä. Erityisesti mainittiin yksittäinen erityisen tuen tarpeessa oleva lapsi, josta erityisopettaja oli lokakuussa 2011 kirjoittanut lausunonnsaan "lapsi ei siedä kosketusta". Juuri tästä lapsesta oli kehittynyt innokas hieroja ja hän pystyi rauhoittumaan aamupiirille, kun häntä hierottiin nystyräpallolla. Kaikki olivat havainneet, että aamupiirit olivat rauhoittuneet ja eräänä syynä oli juuri tämän erityistä tukea tarvitsevan lapsen rauhoittuminen. Hieronta oli tässä tapauksessa toiminut hänen tarvitsemanaan tukena.

Pukemistilanteet, ruokailu ja vapaan leikin tilanteet olivat yhden mielestä rauhoittuneet, joten voitaneen todeta, että jonkinasteista rauhoittumista näissäkin tilanteissa oli tapahtunut, vaikkakaan ei selvästi huomattavaa. Juoksu, riehuminen, meteli ja kova ääni eivät olleet vähentyneet mainittavammin. Jari Tiensuu kirjoittaa (2005, 35) päiväkodin säännöistä ihmetelleensä aina, miksi päiväkodeissa on sääntö, että lapset eivät saa juosta. Tällä säännöllä lienee peruste, ettei lapsi loukkaisi itseään tai ketään toista. Tiensuun mielestä säännön noudattaminen on lapselle kuitenkin mahdollista. Lapsella on luontainen tarve liikkua, ja alle koulu-ikäisen lapsen luontainen liikkumistapa on juoksu. Tiensuu kehottaakin päiväkotien henkilökuntaa tarkistamaan sääntöjä ja poistamaan niistä turhat ja epämääräiset. Olen pitkälti samaa mieltä Tiensuun kanssa. Missä tahansa seuraa pieniä vapaasti leikkiviä lapsia, huomaa juoksemisen heidän luontaiseksi liikkumistavakseen. Kova ääni ja meteli saattavat oman kokemukseni mukaan olla seurausta myös päiväkodin monista vuorovaikutustilanteista ja ahtaista tiloista. Lapsi oppii käyttämään ääntään saadakseen puheensa kuuluviin ja kiinnittääkseen leikkikaverin huomion. Väljemmät leikki-tilat, erilaiset nurkkaukset ja pienryhmähuoneet saattaisivat hierontaa selkeämmin auttaa näiden ongelmien ratkaisemisessa.

Toinen selkeä positiivinen muutos oli tapahtunut keskittymisessä ohjattuun toimintaan. Kolme neljästä vastaajasta oli havainnut tämän. Ruotsissa päiväkotitiloille tehdyn tutkimuksen tulokset (Moberg 2007, 136) tukevat tätä huomiota. Siellä hierontatutkimuksen tuloksena oli keskittymis- ja ongelmanratkaisukyvyyn paraneminen sekä parempi ryhmäyhteistoiminta ja aggressiivisuuden lieveneminen. Tutkimus oli puolen vuoden mittainen ja hierontaa tehtiin joka päivä. Vanhemmat ja henkilökunta totesivat vai-



kutukset jo kolmen kuukauden kuluttua ja puolen vuoden päästä ei ollut epäilystäkään, etteivätkö hierontaa saaneet lapset olleet muuttuneet parempaan suuntaan.

Tämän tutkimuksen loppukyselyn vastauksissa tuli myös esiin, että yksittäisissä tapauksissa lasten omaehtoinen hieronta oli siirtynyt myös vapaaseen leikkiin, vaikka se ei ollutkaan tuottanut rauhoittavaa tulosta. Sittemmin tietoon on tullut lisää tapauksia, jolloin esimerkiksi isommat lapset ovat halunneet ottaa "takatädin" paikan ja hieroa erityistä tukea tarvitsevia lapsia aamupiirillä. Täten voidaan olettaa, että hierontatoimintaa jatkettaessa myös vapaan leikin puitteissa saattaa tapahtua rauhoittumista. Jos hieronta siirtyy lasten vapaaseen leikkiin ja lasten omaehtoiseksi toiminnaksi, se oletettavasti automaattisesti rauhoittaa myös meteliä, juoksemista ja riehumista. Mobergin (2007, 135) mukaan hieronnan vaikutukset ovat selvempiä ja pitkäkestoisempia useamman hierontakerran jälkeen. Asiat eivät tapahdu heti vaan vaativat aikaa ja vaivannäköä. Niinpä voidaan olettaa, että hierontatoiminta pitäisi olla suunniteltua, jatkuvaa ja määrätietoista vaikuttaakseen levottomuuteen toivotulla tavalla

## 7.2 Lapsihieronta ja päiväkodin vuorovaikutusilmapiiri

Kysymykseen aikuisen selvittelyä kaipaavista konfliktitilanteista lasten välillä työntekijät eivät loppukyselyssä osanneet sanoa, olivatko ne vähentyneet. Vastausten perusteella kuitenkin kolme oli sitä mieltä, että riitojen selvittelyjä oli harvemmin kuin viikoittain. Alkukartoituksessa kaksi oli ollut tätä mieltä, joten pienoista vähentymistä voidaan ajatella tapahtuneen.

Töniminen ja kiusaaminen olivat vähentyneet kahden vastaajan mukaan ja nimittely yhden mukaan, joten vähentymistä negatiivisessa käytöksessä toista lasta kohtaan oli tapahtunut. Huomionarvoinen seikka oli tyttöjen ja poikien keskinäisen leikin lisääntyminen. Alkukartoituksen mukaan pienemmät tytöt ja pojat olivat leikkineetkin keskenään, mutta isommat eivät. Tähän liittyen oli kolmen vastaajan huomio, että keskinäinen leikki oli lisääntynyt myös isoimmilla lapsilla. Huomattavaa oli myös, että parityöskentelyssä ohjatuilla tuokioilla parin valikoimista ei enää tapahtunut. Myös oma havainnointini ohjaustuokioiden aikana tukee tätä huomiota. Milloinkaan aikaa ei tarvinnut käyttää selvittelyihin pareja jaettaessa, vaan pariksi kelpasi kuka tahansa. Suhtautuminen aikuiseen parina oli myös luontevaa. Myös ruotsalaistutkimus tukee näitä huomioita. Sen mukaan hierontatutkimukseen osallistuneet päiväkotilapset toimivat ryhmässä paremmin tutkimuksen jälkeen kuin ennen tutkimusta (Moberg 2007, 136).

Päiväkotielämä on monesti hyvinkin vaativaa lapsille monine ihmissuhteineen. Omaan kokemukseeni perustuen tiedän, että useimmiten ne lapset, jotka eniten tarvitsisivat aikuisen positiivista huomiota, saattavat jäädä sitä paitsi arjen pyöryksessä. Aikuisten kommentteista eräs huomionarvoinen toteamus oli *"silloin tulee huomioineeksi kaikki lapset toiminnan aikana, mitä ei muuten tapahdu"*. Uusitalo (2000, 58- 59) kertoo esimerkin lastentarhanopettajasta, jolla oli tapana hoitaa tämä jokaisen huomioon ottaminen kättelemällä jokainen lapsi, kun tätä tultiin hakemaan kotiin päiväko-

dista. Lisäksi Uusitalo puhuu kohtaamisen pedagogiikasta. Hänen mielestään sen ytimeen saattaisivat kuulua sellaiset asiat kuin

halu ymmärtää ja arvostaa toista  
halu ja kyky olla läsnä  
sisäisten kokemusten jakaminen  
toisen kuunteleminen  
toisesta välittäminen  
molemminpuoleinen hyvän olon ja yhteisyyden kokemus.

Tästä kohtaamisen pedagogiikasta, johon lapsihieronnalla voi olla vaikutusta, kertovat myös esimerkiksi Koskenpartaan päiväkodin henkilökunnan sellaiset kommentit lapsihieronnasta kuin *"aikuiset aidosti mukana hierontapiirillä"*, *"mahdollisuus saada kontakti lapseen, kun aikuinen hieroo"*, *"kosketus parantaa kivun ja pahan mielen"*, *"hieronnasta seuraa läheisyyttä"*, *"kasvatus on yhteistä kokemista ja oppimista toinen toisiltamme"*, *tärkeätä, että aikuiset ovat tosissaan mukana, läsnä, täten tuokioista voi muodostua herkkiä kokemuksia niin lapsille kuin aikuisillekin"*, *"sylissä pitäminen kuuluu myös päiväkotiin"*. Uusitalon (2000, 58) mukaan se, että kaikki tulevat huomioon otetuiksi ja kohdatuiksi on yhteisöllistä. Tähän viitaten lapsihierontatoiminnasta voitaneen ajatella olevan apua yhteisöllisyyden arvon toteuttamisessa Koskenpartaan päiväkodissa.

Aikuisten vastauksista kävi myös moneen otteeseen ilmi, että lapset pyysivät hierontaleikkejä yhä uudelleen ja uudelleen esimerkiksi aamutuokioilla. Mobergin (2007, 125- 137) mukaan hieronta on nautinnollista ja lisää fyysistä läheisyyttä. Kosketus vapauttaa oksitosiinin ja ihminen on yhä sosiaalisempi ja kiinnostuneempi toisista. Vuorovaikutuksellinen toiminta taas lisää oksitosiinin erittymistä ja näin syntyy ikään kuin kierre. Voidaan ajatella, että lasten käyttäytyminen tuki tätä tutkimustulosta. Myös omien havaintojeni mukaan he nauttivat kosketusta sisältävistä leikeistä ja harjoituksista eivätkä olisi malttaneet lopettaa. *"Otetaan tää uusiksi"*, sanoi eräskin tyttö heti hyvin intensiivisen hierontapiirin jälkeen.

Ohjatessani lapsihierontaa eräessä toisessa päiväkodissa levottoman lapsen parina edellisellä ohjauskerralla viikkoa aikaisemmin työskennellyt aikuinen kertoi, että kuluneen viikon aikana hänen ja lapsen välille oli muodostunut aikaisempaa läheisempi ja jollakin tapaa erilaisempi suhde, jonkinlainen ymmärryssuhde. Lapsi halusi toisellakin kerralla olla nimenomaan tämän aikuisen parina. Mobergin (2007, 137) huomioiden mukaan hieronta vaikuttaakin sekä hierojaan että hierottavaan ja heidän välilleen muodostuu läheinen suhde, mikä edesauttaa myös kiintymyssuhteen syntymistä. Tällaisen suhteen syntymiseen pyrkiminen on tärkeä seikka lasten kanssa työskennellessä.

Uusitalon (2000, 56-59) mukaan tunneosaaminen on keskeinen osa vuorovaikutusosaamista. Hänen mukaansa päiväkodissa olisi tietoisesti opiskeltava sellaista olemisen taitoa, jossa kuunnellaan ja keskustellaan niistä tunteista ja ajatuksista, mitä toiminta ja oleminen herättävät. Näiden ajatusten jakaminen on tärkeätä. Tähän viittaa myös Koskenpartaan päiväkodin lop-

pukyselyssä eräästä vastauksesta löytynyt mielipide *"hieronnasta on myös hyvä keskustella lasten kanssa, miten hieroa, mikä tuntuu hyvältä, mikä kurjalta, olotiloja, tunnelmia tilanteesta"*.

Päiväkodeissa puhutaan nykypäivänä paljon läsnäolosta. Erään työntekijän mukaan päiväkodin toiminnasta yleisesti keskusteltaessa *"aikuisen pitää toiminnassa olla 'tosissaan' eli aidosti läsnä. Tuokioista voi täten muodostua rauhallisia, herkkiä kokemuksia niin lapsille kuin aikuisillekin"*. Henkilökunnan kokemuksen mukaan hierontatoiminta on juuri sellaista, missä myös aikuiset ovat toiminnassa läsnä. Läsnäololla on positiivinen vaikutus lapseen. Tiensuu (2005, 22-23) kirjoittaa, että tärkeitä asioita aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa ovat tunteiden osoittaminen, kommunikaatio ja herkkyys reagoida lapsen tarpeeseen. Myönteinen kiintymyssuhde mahdollistaa lapsen oppimisen ja normaalin kehittymisen. Tiensuu kirjoittaa myös, että hänen mielestään henkilökunnan on tunnettava lapsi hyvin. Lapsen havainnointi ei ole aina helppoa. Koskenpartaan päiväkodissa puhuttiin tästä samasta asiasta toimintakauden alussa syksyllä 2011 mietittäessä lapsihierontaa yleisesti. Silloin lapsihierontatoimintaa pidettiin hyvänä keinona oppia tuntemaan lasta paremmin

### 7.3 Lapsihieronta ja päiväkodin arki

Toimintakauden alussa tehtyjen tunnelmakyselyiden mukaan koko henkilökunta suhtautui alusta alkaen kokeiluun hyvin positiivisesti ja toiminnan vaikutuksiin uskoen. Tästä kertovat esimerkiksi mielipiteet *"lisää lasten hyvinvointia"*, *"hyväksi lapsen kehitykselle"*, *"tulee toimimaan"* ja *"uskon kosketuksen voimaan"*. Useimmat kuitenkin pelkäsivät, *"ettei aika riitä"* toiminnan toteuttamiseen kaiken muun toiminnan lisäksi, tai että hieronta *"unohtuu arjen tohinassa"*. Myös *sitoutumattomuutta* pelättiin sekä *lapsiryhmän muuttumista*, mikä aina vaikeuttaa toimintaa. Toiveena kuitenkin oli *"järjestää lapsille hyvän olon hetkiä"* ja nähdä tuloksena *"että lapset koskettavat toisiaan hyvällä"*, joten kaikki halusivat lähteä toimintaa kokeilemaan ja vaikuttivat motivoituneilta ja innostuneilta. Innostuneisuudesta kertovat myös sellaiset toteamukset kuin *"lupaani lisätä käyttöä"*, *"kokeilla erityislapsen kanssa"*, *"uskallan ottaa riskejä ja epäonnistua"* ja *"uskallan väittää, että käyttöönotto onnistuu"*.

Kokeilujakson jälkeen koko henkilökunta piti toimintaa hyvänä, mielenkiintoisena ja suositeltavana toimintamuotona päiväkotiin. Palautteen mukaan toiminta oli antanut onnistumisen ja oppimisen kokemuksia niin lapsille kuin aikuisillekin. Näistä tunteista kertovat sellaiset lausahdukset kuin *"lapset tykkää"*, *"työkaluna hyvä"*, *"minä osaan-tunne lapselle"*, *"erityislapsille hyvä"*, *"kukaan ei kieltäytynyt"*, *"erittäin hyvää ja sopivaa toimintaa"*, *"itselleni erittäin hyvä kokemus"*, *"onnistumisen kokemuksia tuo lasten innostuneisuus ja tekeminen"*, *"oppimisen paikka itselle, koskettaa vieraaseen aikuiseen ja rentoutua itse, kun vieras aikuinen koskee"* ja *"onnistumista aiheuttaa, kun näkee, miten lapsi nauttii hieronnasta ja keskittyy"*.

Tähän edellä olevaan viitaten Koskenpartaan päiväkodin työyhteisön toiminnasta löytyy Paasivirran ym.( 2010, 8) mainitsemaa asioihin innostu-

mista, työniloa ja hyvää mieltä, mitkä edesauttavat työyhteisön hyvinvointia. Työniloa ihminen saa Furmanin (2002) mukaan onnistumisen kokemuksista. Onnistumisen ilo edellyttää, että ihminen näkee, että tehdyllä työllä on arvoa sekä itselle että muille ihmisille. (Furman 2002, 43-44.) Onnistumisen kokemukset, työnilo ja tunne arvokkaan työn tekemisestä vaikuttavat uskoakseni myös haluun kokeilla ja ottaa käyttöön uusiakin toimintamenetelmiä.

Vaikeuksina lapsihierontatoimintatavan käyttöön ottamiseen nimettiin *unohtaminen, muun toiminnan paljous ja muuhun toimintaan nivouttaminen*. Myös *yhteisen näkemyksen puute* nimettiin vaikeudeksi. Henkilökunnan mielestä hierontatoiminta pitäisikin suunnitella hyvin ja kirjata ohjelmaan. Tähän viittaavat esimerkiksi mielipiteet *" hierontaa voisi jatkaa, se vain täytyisi laittaa ohjelmaan", "pitäisi muistaa käyttää edelleen, jolloin hieronnasta tulisi totuttu tapa", "nyt enemmän, kun todella suunnitellaan", "lisää potkimista", "kokeilujakson jatkuminen" ja "kirjaaminen päiväohjelmaan/työvuoroon"*. Työntekijät itse myös oivalsivat, miten voisivat auttaa itseään hierontatoimintaan liittyvissä vaikeuksissa. Tällaisia menetelmiä nimettiin olevan *"pohdinta, keskustelu", "tutustua lapsiin ja lähteä mukaan", "pitäisi vaan muistaa" ja "ottaa omaksi työkaluksi"*. Lisäksi esiin tuli ajatus, että hieronta on *"hyvä liittää sellaiseen toimintaan, joka päiväkodissa jo sujuu hyvin. Jos lähdetään kehittämään aivan uutta, se vaatii paljon enemmän innostusta, halua"*. Huomioitiin myös, että lapsihieronta olisi hyvä liittää kuntouttavan toiminnan osana lapsille, joilla on kuntoutussuunnitelma.

Omat havaintoni aikuisten motivaatiosta ja läsnäolosta tukevat heidän omia tuntemuksiaan ja kommenttejaan. Aikuiset todellakin toimivat tuokioilla läsnäolevasti ja lapsia lämpimästi ja tasa-arvoisesti kohdellen. Myös lasten suhtautuminen aikuisia kohtaan oli luontevaa. Kukaan ei esimerkiksi epäröinyt koskea aikuiseen tai olla aikuisen parina. Joskus tuokioilla oli läsnä vieraampia sijaisia tai opiskelijoita. Myös heitä kohtaan lasten suhtautuminen oli luontevaa.

Havaintojeni ja muistiinpanojeni mukaan lasten osallistuminen hieronta-hetkiin ja hierontaa sisältäviin leikkeihin ja harjoituksiin oli innokasta. Olen kirjoittanut muistiin syksyn 2011 ohjauskerroilla sellaisia kommentteja kuin *"muisti viime vuodesta", "vain pari levotonta loppumetreillä", "heti minut nähdessään alkoi kysellä, mitä hierontaa tehdään", "kaikki mielellään mukana", "lapset jaksoivat todella hyvin, vaikka oltiin kauan", "tuli heti tervehtimään ja kysymään, mitä tehdään" ja "nyt kaikki mielellään mukana"*.

Päiväkodin henkilökunnan mukaan lasten suosikkiharjoitukseksi kokeilun aikana muodostui hierontapiiri. Aikuisten kertoman mukaan rauhoittuminen hierontapiiriin oli täydellistä. Lapsille teetetyssä piirrospalautteessa kuusi lasta 15 piirtäjästä piirsi hierontapiirin. He kommentoivat piirroksiinsa esimerkiksi *"silloin ei saa juosta, täytyy vähän selkää pyöritellä, täytyy vähän piirtää selkään ja vaihdetaan"* (tyttö 4v.), *"tässä on hierontapiiri ja nämä ovat tuoleja"* (tyttö 5v.), *"tässä on painisali ja siellä me hierotaan toisiamme, tässä on päiväkoti ja siellä me hieromme toisiamme."*

”Kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa”

(poika 6v.), "hierontapiiri, mä olen tässä keskellä, mä hieron..." (tyttö 6v.). Lapset mainitsivat piirroksissaan myös hierontapallon "piirsin hierontapallon" (poika 5v.), mummun ja papan hieromisen "tässä on mun mummu ja mä oon tässä hieromassa mummua" (tyttö 5v.), "mä hieron tässä pappaa ja mammaa" (poika 5v.), tarhatädin hieromisen "tarhatäti hieroo tota yhtä poikaa ja sit se poika istuu siinä tuolilla." (poika 5v.) sekä jumpalla hieromisen "mä istun...päällä ja sitten me hierotaan jumpalla" (poika 5v.). Lasten piirroksista käy ilmi myös hierontatoiminnan siirtyminen kotiin. Viisi lasta 15:stä piirsi ja kommentoi jotain kotiin liittyvää "täällä on hieronta, äiti ja... ja...ja mää" (poika 4v.) "tässä mä hieron äitiä" (tyttö 5v.) tai "äiti ja ..., hieron ja leikin." (poika 4v.)



Kuva 3. Tässä on painisali ja siellä me hierotaan toisiamme. Ja tässä päiväkodissa hieromme toisiamme



Kuva 4. Silloin ei saa juosta, täytyy vähän selkää pyöritellä, täytyy vähän piirtää selkään ja vaihdetaan.

Kokeiluintensiivi sekä lasten ja henkilökunnan kommentit ja suhtautuminen hierontatoimintaan osoittivat, että lapsihierontaa on täysin mahdollista toteuttaa päiväkodissa. Vaikka toiminta on yksinkertaista ja sinänsä helppoa toteuttaa, kokemuksen mukaan se pitää kuitenkin suunnitella ja orga-

nisoida hyvin, kuten muukin päiväkodin toiminta. Henkilökunnan kommenteista tulee esille, että oma vastuu toiminnasta on suuri. Tästä kertovat esimerkiksi sellaiset kommentit kuin ”pitäisi vaan muistaa”, ”pitäisi vaan tutustua” ja ”ottaa jokapäiväiseen käyttöön”. Toisaalta kolme vastaajaa kolmesta uskoi lapsihieronnan jäävän omaan henkilökohtaiseen työskentelynsä, mikä kertoo toimintatavan mielekkyydestä ja toimivuudesta.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa palataan tulosten analysointiin ja tehdään niiden perusteella johtopäätöksiä tutkimuskysymyksiin ja tavoitteisiin suhteutettuna.

Kaikki Koskenpartaan päiväkodin työntekijät ja vanhemmat pitivät lapsihierontaa sopivana ja suositeltavana toimintamenetelmänä päiväkotiin. Lähes kaikki perheet olivat jatkaneet hierontaa kotona ja todenneet sen rauhoittavan lasta esimerkiksi nukkumaanmenotilanteissa. Myös lapset kokivat hieronnan mukavana ja nautittavana ja pyysivät hierontatoimintaa niin päiväkodissa kuin kotonaankin.

Mobergin kirjassaan (2007, 136) kertomien tutkimusten tulokset tukevat tässä tutkimuksessa havaittua lasten *levottomuuden vähenemistä* kokeilujakson aikana ja sen jälkeen. Mobergin mukaan lapsiryhmät olivat rauhallisempia, jos hieronta liitettiin päivittäisiin rutiineihin. Paras tulos saatiin aggressiivisilla pojilla. Koskenpartaan päiväkodissa varsinaista aggressiivisuutta ei esiintynyt ennen kokeilua, mutta kokeilun jälkeen henkilökunta oli ilahtunut, että myös ”isot pojat” olivat myönteisesti toiminnassa mukana.

Se, että vaikutuksia ei kovinkaan paljon ollut näkyvissä vapaassa leikissä, juoksemisessa, riehumisessa ja muussa yleensä vapaaseen leikkiin liittyvissä tilanteissa, ovat ehkä selitettävissä kahdellakin tavalla. Mobergin tutkimukset olivat kestoltaan huomattavasti pidempiä kuin Koskenpartaan päiväkodin kokeilu, jonka intensiivivaihe kesti viisi viikkoa. Ruotsalais-tutkimuksessa hierontaa suoritettiin päivittäin puolen vuoden ajan ja seuranta oli enemmän ja useamman kerran. Yhdeksän kuukauden kuluttua tehdyssä seurannassa vaikutukset olivat säilyneet ja jopa vahvistuneet ajan kuluessa. (Moberg 2007, 136.) Tähän viittaa myös Koskenpartaan päiväkodista saamani viestit, joiden mukaan hierontaa on alkanut enenevässä määrin näkyä lasten omaehtoisena toimintana ja myös vapaassa leikissä vasta pari kuukautta kokeilun päättymisen jälkeen.

Toinen mielestäni vapaan leikin rauhoittumiseen liittyvä asia on lasten ja aikuisen erilaiset näkemykset hyvästä leikistä. Tiensuu (2005, 37) arvostelee päiväkoteja siitä, että yleensä leikit, jotka aiheuttavat melua, liikkumista, tavaroiden siirtelyä, konflikteja, hyppimistä, juoksentelua ja liikkumista, eivät päiväkodin aikuisten mielestä ole sopivia leikkejä. Ne ovatkin yleensä kiellettyjä tai rajoitettuja. Päiväkotien leikkiperinne suosii paikallaan oloa, hiljaisia leikkejä ja yleensäkin aikuisen sopivaksi katsomia leikkejä. Lapsen leikki on paljon muutakin kuin vain paikallaan järjestetyssä leikkimurkkauksessa puuhailua. Leikissä lapsi esimerkiksi tutustuu ympäröivään maailmaan, käy läpi perherooleja, rakentaa ihmissuhdetaitojaan ja

kehittää kehontuntemustaan. Lapsen spontaanissa leikissä ei vallitse järjestyks, vaan se on aika kaoottista juoksemiseen, hyppelyineen ja paikasta toiseen siirtymisineen ja leikki on joskus hyvinkin rajua. Matti Bergström (1997) on paljon puhunut lasten riehumisleikkien tarpeellisuudesta lapsen aivojen kehittymiselle esimerkiksi kirjassaan *Mustat ja valkeat leikit*.

Tutkimuksen tuloksena saatu *keskittymisen parantuminen* ohjatuissa tuokioissa saa vahvistusta myös Mobergin kirjassaan kertomista tutkimustuloksista, joiden mukaan hierontaa saaneet lapset toimivat paremmin yhdessä. Oksitosiinin erittyminen aiheuttaa myönteisyyttä sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymiselle sekä yleensä mielenkiintoa toisia ihmisiä kohtaan. (Moberg 2007, 108-109.) Kosketuksen kautta syntyy myös yhteys, joka vaikuttaa ihmiseen kaikissa elämänvaiheissa. Kosketuksen aikaansaaman oksitosiinin erittymisen tiedetään vaikuttavan äidin ja vastasyntyneen välisen suhteen kehittymiseen. (Moberg 2007, 125.) Voidaan olettaa, että sama yhteyden ja läheisyyden tunne syntyy aina ihmisten koskettaessa toisiaan myönteisesti. Tämän perusteella voidaan myös uskoa, että hieronta on avuksi vanhemman ja lapsen tai yleensä aikuisen ja lapsen välisen suhteen muodostumisessa. Tämä on tärkeätä tiedostaa myös päiväkodissa lasten kanssa toimittaessa. Tietoista kosketusta voi käyttää hyvinkin monimuotoisesti hyväkseen luodessaan suhdetta lapseen. Eräs työntekijä Koskenpartaan päiväkodin henkilökunnasta oli hienosti kiteyttänyt lapsihieronnan vaikutukset vastauksessaan ”*suosittelen toimintatapaa, lisää rauhoittumista, keskittymistä, itseluottamusta, lapsen kehontuntemusta, vaikuttaa myönteisesti ryhmädynamiikkaan*”.

Henkilökunnalla oli etukäteen kovastikin epäileväisiä mielipiteitä siitä, *pystytäänkö toimintaa arjen muun toiminnan lisäksi toteuttamaan* sen hyväksi kokemisesta huolimatta. Työntekijät pelkäsivät toiminnan *unohtuvan* tai olevan *mahdotonta saada nivoutumaan muuhun* toimintaan. Kokeiluintensiivi osoitti kuitenkin, että selkeällä suunnittelulla ja asiaan paneutumisella toimintaa pystyttiin hyvin toteuttamaan ja liittämään muuhun toimintaan esimerkiksi luisteluun urheiluhierontana. Uuden toiminnan toteuttaminen vaatiikin aina työyhteisöltä yhteistä suunnittelua ja halua toteuttaa toimintaa.

Päiväkodissa on yleisesti vaikea järjestää tilannetta, jolloin koko henkilökunta voisi olla yhdessä jotain asiaa suunnittelemassa. Tämä on mahdollista vain ulkopuolisen sijaisen tai esimerkiksi opiskelijan avustuksella. Lapsihierontatoiminnan suunnitteluun ja kokeilujakson käynnistymiseen vaikutti koko henkilökunnan yhteiset suunnittelutuokiot tämän tutkimuksen tekijän huolehtiessa lasten päiväunista kahden päivän aikana.

Yhteisöllisyyden vahvistamiseksi Haapamäen (2000, 15-17) mukaan kasvattajien on pysähdyttävä yhdessä miettimään, mitä jokin tavoite konkreettisesti merkitsee päivän eri tilanteissa. Haapamäen mukaan myös yhteisesti käsiteltävät asiat ja niistä päättäminen antavat jokaiselle yhteisön jäsenelle mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa lopputulokseen. Tämä vaikuttaa motivaatioon ja työhön sitoutumiseen. Lisäksi kasvatustulosten saavuttamisen kannalta on tärkeätä, että koko henkilökunta toimii samansuuntaisesti. Jotta jonkin yhteisön yhteisöllisyys toteutuisi, täytyy yhteisön toi-

minnalisessa rakenteessa olla riittävä määrä yhteisiä pohdintahetkiä suunnitteluun, toteuttamiseen, arviointiin ja johtopäätösten tekoon. Yhteisöllisyyden lisääntyessä kasvattajien vuorovaikutuskin lisääntyy ja yhteistyö saa lisää merkityksiä. Yhteistyön rakentuminen hyvään yhteisöllisyyteen auttaa työntekijöitä myös oman työn laadukkaampaan suorittamiseen sekä ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen. (Haapamäki 2000, 15-29.)

Tähän perustuen lapsihieronta toimintamenetelmänä olisi mielestäni oivallinen apu Koskenpartaan päiväkodin toteuttaessa yhteisöllisyyden arvoaan. Ehkäpä mihin tahansa toimintamenetelmään syventyminen voisi tuoda samat vaikutukset. Lapsihieronta on menetelmänä kuitenkin niin yksinkertainen, että kaikki voivat osallistua ohjaamiseen omalla persoonallisella tavallaan, mutta yhteisiä linjauksia ja suunnitelmia noudattaen. Tällöin se ei jäisi vaan jonkun asiaan perehtyneen toimintamenetelmäksi, vaan voisi muodostua koko työyhteisöä yhdistäväksi kokemukseksi.

Hierontapiiri osoittautui henkilökunnan mukaan lasten suosikiksi. Itsekin piiriin osallistuneena en ihmettele sitä. Siinä on jopa jotain taianomaista. Hierontapiiriin yhdistyy musiikin ja jatkuvan kosketuksen kautta hyvin terapeuttisia elementtejä. Henkilökunnan palautekeskustelussa tuli useasti esille hierontapiiriin rauhoittumisen hieno ja yhdistävä kokemus. Tällöin esitettiin myös mielipide, että esimerkiksi jumppatuokion jälkeinen välinerentoutus ei ole lapsille yhtä rauhoittava kokemus. Samoin tuli esille, että henkilökunta oli kokenut sekä käytävällä suoritettavan urheiluhieronnan ennen luistelemaan lähtöä, että ennen askartelutuokioita suoritettua käsihieronnan jotenkin irrallisiksi ja tehdyn tuntuisiksi tuokioiksi.

Tässä on mielestäni erotettava hieronnan terapeuttiset ja fysiologiset vaikutukset. Kosketusta voidaan tietoisesti käyttää oksitosiinitoiminnan käynnistämiseen ilman tunnelman luomista samoin kuin eläimelle voidaan antaa oksitosiini-injektio ja saada täten siinä aikaan sosiaalista käyttäytymistä ja rauhoittumista. On myös huomattava Mobergin (2007, 135) esittämä tutkimustulos, jonka mukaan hieronnan toistaminen lisää vaikuttavuutta. Päiväkodissa saattaa yhdellä ryhmällä olla liikuntatuokio vain kaksi kertaa kuukaudessa. Askartelutuokioitakaan ei ole montaa viikossa. Uskon, että jos lapset osallistuisivat liikuntatuokioille ja niiden jälkeen järjestettävälle hierontatuokiolle vaikkapa säännöllisesti kolme kertaa viikossa, tulokset olisivat toisenlaiset.

Moberg kertoo kirjassaan (2007, 118-119) muiden kuin kosketusaistin vaikutuksista oksitosiinijärjestelmään. Myös muilla aisteilla voi olla suuri merkitys oksitosiinin vapautumiselle kehossa. Moni on itsekin todennut, että jokin melodia voi aiheuttaa joko levottomuutta tai rauhoittumista, tai jokin haju voi tuoda miellyttäviä ja rauhoittavia tai inhottavia ja pelottavia muistoja. Rottakokeilla onkin todettu, että hajuaisti vaikuttaa niillä oksitosiinitoiminnan käynnistymiseen. Ihminen on kokonaisvaltainen olento. Tällöin on mielestäni luonnollista, että hierontapiiritilanteessa, missä kosketukseen on yhdistetty rauhoittava ympäristö hämärine valaistuksineen ja hiljainen, kaunis ja rauhoittava musiikki, hieronnan vaikutus sekä lapseen että aikuiseen saattaa tuntua moninkertaiselta verrattuna hälyisessä käytävässä tehtyyn urheiluhierontaan. Tilanteet eivät ole verrattavissa keske-



”Kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa”

nään, mutta kumpikin luovat monenlaisia mahdollisuuksia käyttää hierontaa tietoisesti rauhoittamiseen.

Erityisen ilahduttavaa oli erityistä tukea tarvitsevan lapsen selkeä rauhoittuminen hieronnan avulla. Myöhemmin Koskenpartaan päiväkodilta on tullut viestiä, että myös myöhemmin päiväkotiin tullut erityistä tukea tarvitseva lapsi on saatu hieronnan avulla rauhoittumaan aamupiirille. Eräs päiväkodin työntekijä kirjoittikin mielipiteenään, että *”tällaisessa päiväkodissa, jossa on paljon kuntouttavaa toimintaa, hieronta pitäisi olla osana ja kytkettynä siihen”*.

Näen, että kokeilusta oli paljon hyötyä sekä lapsille että henkilökunnalle. Kaikki suhtautuivat asiaan myönteisesti. Henkilökunta sai oppimisen ja onnistumisen kokemuksia. Myös heidän työyhteisönsä yhteisöllisyys oletettavasti vahvistui yhteisten päämäärien miettimisen ja toteuttamisen vuoksi. Työhyvinvointia ei tässä tutkimuksessa mitattu, mutta toimintaan sisältyi paljon työhyvinvointia ja yhteisöllisyyttä yleisesti vahvistavaksi miellettyjä piirteitä, mikä on hyväksi mille tahansa työyhteisölle. Lapsihierontatoimintaa voi käyttää pelkkänä fyysisenä hierontana, tai siihen voi helposti liittää erilaisia luovia menetelmiä niin halutessaan.



Kuva 5. Lapsihieronta vapaassa leikissä

## 9 POHDINTA JA ARVIOINTIA

Tässä luvussa pohditaan ja arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Luvussa käydään läpi myös tutkijan omia tunteuksia ja kokemuksia prosessin aikana.

## 9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia lapsihieronnan vaikutuksia yksittäiseen lapseen, lapsiryhmään ja koko päiväkodin vuorovaikutusilmapiiriin. Tarkoituksena oli myös tutkia menetelmän soveltuvuutta päiväkodin toiminnaksi. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli myös testata lapsihierontaa käytännössä ja saada ideoita ja näkökulmia myöhempää toimintaa varten.

Tuloksissa korostui henkilökunnan kokemukset, mietteet ja havainnot toiminnasta. Tutkijan toimiminen menetelmän ohjaajana päiväkodissa mahdollisti tutkijan omat havainnot menetelmän toimivuudesta sekä lasten ja henkilökunnan suhtautumisesta toimintaan.

Laadullisessa tutkimuksessa prosessiluonteisuus vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Kun tutkija itse on intensiivisesti mukana tutkimuksessa kuten tässä tapauksessakin, on luonnollista, että tutkimusprosessin aikana tutkijan näkemys ja tulkinta saattavat muuttua ja vaihdella. Tätä ei kuitenkaan pidä pitää puutteena vaan tutkimukseen liittyvänä luontaisena elementtinä. Joku toinen tutkija saattaisi löytää samalle aineistolle erilaisen luokitteluperustan ja tulkinnan ja erilaisia painotuksia. Tästä näkökulmasta katsottuna tutkijan on tehtävä mahdollisimman johdonmukainen ja luotettava käsitys omista tulkinnoistaan ja niistä perustoista, joiden mukaan hän on tulkintansa tehnyt. (Kiviniemi 2001, 79-82.) Kiviniemen mukaan raportointia voidaan pitää keskeisenä luotettavuuden osaluueena. Itse kirjoitin raporttiin mahdollisimman paljon suoria lainauksia, jotta sekä lasten ja vanhempien että henkilökunnan kommentit ja mielipiteet tulevat kuulluiksi. Moilasen ym. mukaan (2001, 62-63) puheet ovat vihjeitä pinnan alla olevista asioista. Täten suorien lainausten käyttäminen on merkittävää ja tulkintaa voi perustella luotettavasti sitaateilla.

Valitsin pääasialliseksi aineistonkeruumenetelmäksi kyselyt. Vallin (2001, 101) mukaan kyselylomakkeella suoritettussa aineistonkeruussa tutkija ei vaikuta olemuksellaan ja läsnäolollaan vastauksiin. Koska itse tunnen hyvin sekä päiväkotiympäristön että tutkimuksessa mukana olleen päiväkodin henkilökunnan, pyrin kyselylomakkeen avulla eliminoimaan oman vaikutukseni vastauksiin. Haastattelutilanteessa oma persoonani olisi saattanut vaikuttaa haastateltaviin. Vallin (2001, 100) mukaan kyselyn luotettavuutta parantaa myös se, että kysymykset tulee esitettyä kaikille samassa muodossa. Tein kyselylomakkeet mahdollisimman helpoiksi vastata ja pyrin tekemään ne riittävän lyhyiksi. Lisäsin kuitenkin vapaan sanan osuuden kysymyksiin, koska juuri niistä voi saada toimintaa koskevia ideoita ja vinkkejä. Koska tässä tutkimuksessa tutkija on saman alan työntekijä ja hänellä oli jo valmiiksi yhteinen kieli vastaajien kanssa, en tehnyt koekyselyä. Yhteinen kieli helpotti myös analyysia ja tulkintaa.

Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, on tärkeitä saada tutkimukseen osallistuvilta suostumus tutkimukseen. Ensimmäiseksi kysyinkin syksyllä 2011 päiväkodin henkilökunnalta heidän suostumuksensa pääaineprojektini laajenemiseen opinnäytetyöksi. Sen jälkeen henkilökunta esitteli asian vanhempainillassa ja sai vanhempien suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Henkilökunnan ja vanhempien suostumuksen saatua esittelin asian

myös aluevastaavalle. Kaikkien tahojen myönteisyyden seurauksena henkilökunta esitti lapsille, että hierontatoimintaa jatkettaisiin edellisen toimintakauden tapaan.

Kvalitatiivinen tutkimus ei pyri yleistettävyyteen, kuten määrällinen tutkimusprosessi. Sen sijaan voidaan Moilasan ym. mukaan (2001, 65) puhua suhteuttamisesta. Tutkijan pitää osoittaa lukijalle, missä suhteessa tutkittavan asian voi ajatella valottavan muutakin kuin vain tutkittavaa yksittäistä kohdetta. Moilasan ym. mukaan yleistämiseen liittyy myös koskettavuus. Jos aihe on tärkeä, se on myös koskettava. Tällöin lukija pystyy löytämään tutkimusraportista jotakin sellaista, joka koskettaa häntä itseään ja jota hän pystyy hyödyntämään. Tutkimustulosten luotettavuutta luonnollisesti parantaa, jos on löydettävissä vastaavia ilmiöitä ja selityksiä toisista tutkimuksista. ( Moilanen ym. 2001, 59- 63.) Tässä tutkimuksessa tukeudutaan paljolti Mobergin kirjaan Rauhoittava kosketus (2007) ja siinä esitettyihin tutkimustuloksiin.

## 9.2 Omaa pohdintaa prosessista

Kiinnostukseni lapsihierontaan opinnäytetyön aiheena heräsi jo toimintakautena 2010-2011 suorittaessani terapeutista pääaineprojektiani "Hieroen lämpöä ja läheisyyttä" Koskenpartaan päiväkodissa. Sen päättyessä sekä minusta että henkilökunnasta tuntui, että prosessi jäi jotenkin kesken. Pääsimme projektissa hyvään alkuun ja tuloksiakin syntyi, mutta hierontatoiminta jäi kuitenkin satunnaiseksi. Minua jäi askarruttamaan, olisiko määrätietoisempi ja suunnitelmallisempi toiminta tuonut selkeämpiä vaikutuksia.

Jo pääaineprojektini aikana havaitsin, ettei lasten suhtautuminen ainakaan ole toiminnan este. Lapset olivat hierontatoiminnassa innokkaasti mukana. Myös henkilökunta tuntui motivoituneelta jatkamaan kokeilua. Suoritetussa kyselyssä myös kaikki vastanneet vanhemmat toivoivat lapsihierontatoiminnan olevan päiväkodin toimintasuunnitelmassa myös syksyllä 2011. Tähän kaikkeen perustuen päätin ehdottaa henkilökunnalle toiminnan jatkamista ja opinnäytetyöni tutkimukseen osallistumista.

Tutkimuskysymysten selkeytyminen ja näkökulman valitseminen vei pitkän aikaa. Työ eteni jo alkuvaiheissaan hyvin prosessin omaisesti. Välillä tunsin olevani umpikujassa ajatusteni kanssa, välillä taas koin hyvinkin selkeitä oivalluksen hetkiä. Jossain vaiheessa ajattelin myös tehdä palvelutuotteen opinnäytetyönä. Koska vakaasti uskon tämän menetelmän vaikuttavuuteen, ajattelin työstäväni tuotteen, jota voin mennä päiväkoteihin ohjaamaan tai ainakin esittelemään. Luovuin kuitenkin palvelutuotteen työstämisestä opinnäytetyöni aiheena, vaikka muuten se on yhä ajankohtainen ja kiinnostava. Tämän tutkimuksen tuloksia ja kokemuksia voinkin käyttää myöhemmissä suunnitelmissani apuna.

Päiväkotitoiminta on hyvin muuttuvaa. Tapahtumia kertyy runsaasti heti toimintakauden alussa ja kalenteri täyttyy nopeasti. Motivoituneisuudesta huolimatta joulun 2011 alkaessa lähestyä lapsihierontatoiminta ei ollut käynnistynyt Koskenpartaan päiväkodissa kunnolla. Sen vuoksi pohdit-

tuani, miten toiminta saataisiin todella alkuun, ehdotin henkilökunnalle kokeiluintensiiviä, jolloin muuta toimintaa ikään kuin vähennettäisiin ja lapsihierontaa pidettäisiin etusijalla ja sitä yritettäisiin saada arkipäivään. Henkilökunta suunnittelikin viiden viikon toimintaintensiivin, jota ennen suoritin alkukartoituksen ja jonka jälkeen tein loppukyselyn. Henkilökunnan mielipiteet ja kommentit olivat tutkimuksessani tärkeimmät, mutta tein myös vanhemmille kyselyn, johon sisältyi pari kysymystä lapsille.

Olin hyvin tyytyväinen saatuaani materiaalin eli kyselyjen tulokset. Vastausprosentit niin henkilökunnan kuin vanhempienkin kyselyissä oli hyvät. Molemmat olivat myös käyttäneet runsaasti vapaan sanan mahdollisuutta. Käydessäni päiväkodilla lapset alkoivat heti kysellä, mitä hierontaa nyt tehtäisiin. He selkeästi pitivät hieronnasta ja siihen liitetystä toiminnasta. Tunsin, että toimintakokeilu oli onnistunut.

Tulosten jälkeen olin ensin pettynyt, ettei toiminta ollut vaikuttanut meteliin eikä siirtynyt vapaaseen leikkiin. En ottanut kuitenkaan huomioon, että hieronnan intensiivinen käyttö oli ollut aika vähäistä ja kokeilun päättymisen oli vielä liian lähellä. Kevään kuluessa olen ilokseni saanut päiväkodilta rohkaisevia viestejä, joiden mukaan hieronta on sittemmin siirtynyt lasten omaehtoiseen toimintaan ja vapaaseen leikkiin. Vaikutuksethan eivät luonnollisesti ole pysyviä, jos hierontatoiminta lopetetaan kokeilun jälkeen. Toivonkin, että toiminta jatkuu edes kerran viikossa. Mielestäni päiväkodissa kokeiluintensiivin aikana olleet maanantain ja perjantain hierontaleikkejä sisältävät pidennetyt aamupiirit olivat erinomainen ratkaisu toiminnan vakiinnuttamiseen ja jatkossakin ne takaisivat toiminnan pysyvyyden ja vaikutusten syvenemisen. Oma uskoni lapsihierontatoimintamuodon vaikuttavuuteen on vain kasvanut tämän prosessin myötä.

Mobergin (2007) kirjaa lukiessani minuun teki suuren vaikutuksen hänen nimeämäänsä rauhoittumisjärjestelmään tutustuminen. Ymmärsin, että tärkein asia oli saada oksitosiinitoiminta käynnistymään. Sen myötä tapahtuisi automaattisesti sekä fysiologisia, sosiaalisia että psyykkisiä seurauksia. Vieläpä niin yksinkertainen keino kuin kosketus on hänen mukaansa voimakkain keino saada oksitosiinin virtaaminen käyntiin. Suomessahan kosketetaan kyllä vauvoja ja pieniä lapsia, mutta jo kolmevuotiaista saatetaan pitää niin isona tyttönä tai poikana, ettei hänen ole enää suotavaa istua sylissä, kouluikäisistä lapsista puhumattakaan.

Mietinkin tätä työtä tehdessäni, että lapsihierontatoiminnan voisi varmaan korvata normaalilla sylissä pitämisellä esimerkiksi päiväkodeissa. Mutta koska se ei kuulu nykypäivänä suomalaiseen kasvatuskulttuuriin, hieronta tarjoaa hyvän keinon koskettaa luvallisesti. Hieronta on ikään kuin neutraali toimenpide, missä kosketus kuuluu asiaan eikä ole mitään hempeilyä. Näin ”isot pojatkin” voivat siihen kasvojaan menettämättä osallistua. Koskettamisen ja läheisyyden tarvehan useimmilla lapsilla niin päiväkodeissa, kodeissa ja varmaan kouluissakin on. Koskenpartaan päiväkodissakin iloittiin ”isojen poikien” innokkaasta osallistumisesta hierontaleikkeihin. Myös Reija Suntio kertoi koulutuksessaan (2009), että hänen kokemukseensa mukaan päiväkodin aggressiivisimmista pojista kehittyi parhaat hierojat. Ehkä heillä on luonnostaan reilu, voimakas hierontaote, josta

useimmat pitävät ja näin he saavat kosketuksestaan myönteistä palautetta, mikä taas motivoi heitä jatkamaan.

Kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä ja myöntäväisiä Koskenpartaan päiväkodin hierontatoimintaan. Negatiivisia kommentteja ei tullut yhtään. Muutama lapsi oli, jotka eivät välittäneet hieronnasta, mutta kukaan ei siitä kieltäytynyt. Innokkaita ja halukkaita osallistujia oli paljon enemmän. Vanhempien myönteisiä kommentteja ja hierontatoiminnan jatkamista kotona kannattaisi mielestäni ehdottomasti hyödyntää päiväkodin ja vanhempien välisen kasvatuskumppanuuden toteuttamisessa. Voitaisiin järjestää perheilloja, joissa hierontaleikit ja -harjoitukset olisivat mukana. Koskenpartaan päiväkodissa järjestetty isovanhempien päivä hierontapiireineen olikin mielestäni erinomainen esimerkki, miten hierontaa voitaisiin käyttää perhettä ja vanhemmuutta tukevaan toimintaan. Myös vuosittaisissa kasvatuskeskusteluissa säännöllistä hierontaa voisi tarjota lähes joka perheessä esiintyviin rauhoittumisongelmiin esimerkiksi nukkumaanmenotilanteissa.

Päiväkodin henkilökunnasta kolme neljästä vastasi kyselyyn, jossa tiedustelin lapsihierontatoiminnan tulevaisuutta sekä omassa työskentelyssä että Koskenpartaan päiväkodin tulevassa toiminnassa. Koska henkilökunta muutokset ovat päivähoidossa nykyään tavallisia, kukaan vastanneista ei osannut sanoa, mikä on lapsihierontatoiminnan tulevaisuus Koskenpartaan päiväkodissa, mutta jokainen ilmoitti hieronnan jäävän omaan työskentelyyn ainakin jonkinasteisena. Minusta onkin hienoa ajatella, että jos jokainen tässä kokeilussa näiden kahden vuoden aikana mukana ollut ottaa lapsihierontatoiminnan omaan henkilökohtaiseen työkalupakkiinsa ja aina uuteen työyhteisöön mennessään ottaa sen käytäntöön ja esittelee muille, niin lapsihieronnalla on erittäin hyvät mahdollisuudet levitä muihinkin päiväkotihin ja työskentely-ympäristöihin.

Lopuksi vielä pohdin omaa ammatillista kasvua ja oppimistani tässä opinnäytetyön prosessissa. Johdannossa luettelemistani tavoitteista mainitsin myös ohjaustoiminnan arjen osaamisen viemisen päiväkotiin. Verratessani työskentelyäni päiväkodissa päivähoitajana ja viittä vaille valmiina ohjaustoiminnan arjenomina huomaa selkeästi tämänhetkisessä työskentelyssäni ohjausnäkökulman korostumisen.

Uskon, että ohjaustoiminnan arjenomina kannattaisi hyvinkin tarjota monipuolista osaamista päiväkoteihin erilaisten projektien ja toimintakokonaisuuksien ohjaajana. Päiväkodithan ostavat esimerkiksi erilaisia teatteriesityksiä ja vaikkapa luovan toiminnan työpajoja ulkopuolisilta. Minulla on aikaisemmin ollut epäily, että ainoastaan henkilökunnasta itsestään lähtevillä ideoilla ja toimintaehdotuksilla on mahdollisuudet lähteä elämään. Koskenpartaan päiväkodissa henkilökunnan kanssa keskustellessani minulle kuitenkin selvisi, ettei se ole välttämätöntä. Heidän mukaansa idea voi tulla työyhteisön ulkopuoleltakin. Moni työyhteisö on saattanut tottua kuitenkin työskentelemään ulkopuolelta tulevien ideoiden ja toimintaehdotusten mukaisesti. Koskenpartaan päiväkotina ja henkilökunta oli tottunut saamaan valmiita toiminta- ja kerhoehdotuksia erityislastentarhanopettajalta ja eri terapeuteilta.

Näen mielessäni erilaisia tapoja ja mahdollisuuksia ohjaustoiminnan ar-  
tenomin työskennellä yhteistyössä päiväkotien kanssa. Ulkopuolisen oh-  
jaajan on vain tärkeätä osata perustella tarjoamansa toiminnan sopivuus  
päiväkodille. Tämä opinnäytetyöprosessi ja ennen kaikkea sen käytännön  
toteutukseen liittyvät seikat ovat avanneet silmäni näkemään ja aivoni  
ajattelemaan asioita enemmän ohjaustoiminnan kuin perinteisen päivähoi-  
don näkökulmasta.

Kokeilusta saadun kokemuksen perusteella lapsihieronnasta saattaisi olla  
paljonkin apua erityistä tukea tarvitsevien lasten sekä psyykkisen että mo-  
torisen levottomuuden lieventämisessä. Sitä olisi tarpeen tutkia vielä tar-  
kemmin. Uskon hierontatoiminnan olevan toimivaa myös vanhuksilla ja  
kehitysvammaisilla. Se saattaisi lieventää esimerkiksi vanhusten kokemaa  
yksinäisyyden tunnetta. Mielenkiintoista mielestäni olisi myös tähän tut-  
kimukseen osallistuneiden lasten seurantatutkimus vaikkapa puolen vuo-  
den päästä. Kaiken kaikkiaan prosessi oli mielenkiintoinen ja opettavai-  
nen. Uskon tulevina työvuosinani hyödyntäväni tämän tutkimuksen tulok-  
sia ja kokemuksia riippumatta siitä, millaisen asiakasryhmän kanssa työs-  
kentelen.

Opinnäytetyöstä käy ilmi, miten suuri merkitys kosketuksella on. Se ikään  
kuin rakentaa sillan ihmisten välille. Myös Ritva Enäkoski (1998, 192) luo  
kosketuksesta sellaisia mielikuvia, joihin yhdyn mielelläni.

*"Jospa ihon kieli ei olekaan aivojemme selitettävissä, jospa siellä onkin  
satujen salareitti. Entä jos prinsessa ja prinssi ja koko valtakunta asuukin  
ihollamme? Entä jos satujen saari sijaitseekin kämmenellä? Jospa koske-  
tukseen liittyikin jotain vielä meiltä tuntematon, todistamaton. Se, mitä  
järjellä ei voi selittää, mutta jonka sydämellä tuntee".*

## LÄHTEET

L Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Bergström, M. 1997. Mustat ja valkeat leikit. Juva: Wsoy.

Furman, B & Ahola, T. 2002. Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. Tampere:Tammer- Paino Oy.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Enäkoski, P. & Routasalo, P. 1998. Kosketuksen voima. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Haapamäki, J. 2000. Näkökulmia päivähoidon yhteisöllisyyteen ja yhteisön merkitys päivähoitossa. Teoksessa Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvattaa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hakala, J. T. 2001. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heikkilä, M. 2011. Hieroen lämpöä ja läheisyyttä. Loppuraportti. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Heikkinen, H.L.T. 2001. Toimintatutkimus- enemmän kuin tutkimusta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lahdensivu, J. 2012. Sähköposti. 17.04. 2012. Hierontaviikot Koskenparnaan päiväkodilla. Heikkilä Minna.

Mahkonen, S. 2012. Päivähoito ja laki. Porvoo: Bookwell oy.

Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Juva: WS Bookwell Oy.

Paasivirta, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.

Suntio, R. 2009. Lapsihieronta- hieronta auttaa levotonta lasta. Koulutus. Tampere.

Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Juva: WS Bookwell Oy.

Tiensuu, J. 2005. Ei ole sama kuka lastasi kasvattaa. Mainiopaino.

Uusitalo, I. 2000. Kasvatus ja oppiminen päivähoiton toimintakulttuurina. Teoksessa Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvattaa. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vasu. 2011. Varhaiskasvatussuunnitelma. Koskenpartaan päiväkot.



## ALKUKARTOITUS

**Vastaus 20.01.2012 mennessä.**

### **LAPSIHIERONTA TOIMINTAMENETELMÄNÄ**

#### **Levottomuus**

1. Esiintykö yksittäisessä lapsessa/lapsiryhmässä levottomuutta, johon toivoisit muutosta?

kyllä \_\_\_ ei \_\_\_

2. Millä sanoilla kuvailisit mahdollista levottomuutta? (onko se mielestäsi esim. huutamista, riehumista...)

---

---

3. Missä tilanteissa mahdollinen levottomuus ilmenee?

---

---

#### **Vuorovaikutus**

1. Onko ryhmässä lasten keskinäisiä selviteltäviä konfliktitilanteita?

päivittäin \_\_\_ muutaman kerran viikossa \_\_\_ viikoittain \_\_\_ harvemmin \_\_\_

---

---

2. Leikkivätkö tytöt ja pojat keskenään?

kyllä \_\_\_ toisinaan \_\_\_ eivät \_\_\_

---

---

3. Esiintyykö sukupuoleen liittyvää kieltäytymistä (esim. en leiki tyttöjen kanssa, en halua olla pojan pari tms.)

kyllä \_\_\_ ei \_\_\_

4. Esiintyykö ryhmässä tönimistä \_\_\_ nimittelyä \_\_\_ eristämistä \_\_\_ onko joku toistuvasti ilman leikkikaveria \_\_\_ jotain muuta kiusaamista

---

---

5. Millaisena koet oman vuorovaikutuksesi lapsen kanssa?

Suhtaudutko lapseen lämpimästi ja hyväksyvästi?

Halaatko?

Silitätkö?

Oletko tiukka?

Tulevatko lapset omaehtoisesti syliisi?

Haluatko parantaa omaa vuorovaikutustasi?

Mikä on sinun kasvatusmottosi?

---

---

6. Haluatko kokeilla lapsihierontaa omassa työskentelyssäsi mahdollisen lapsen/lapsiryhmän levottomuuden ehkäisyyn sekä koko päiväkodin vuorovaikutuksen kehittämiseen?

---

---

7. Jos haluat, niin onko mielessäsi jokin erityinen hetki tai tapa, johon haluaisit sen yhdistää tai johon se erityisesti sopisi?

---

---

8. Vapaa sana

---

---

**Kiitos osallistumisestasi!**



## LOPPUKYSELY

Hyvät päiväkodin työntekijät.

Opiskelen Hämeen Ammattikorkeakoulussa Ohjaustoiminnan koulutusohjelmassa. Opintoihini liittyen olette osallistuneet lapsihieronta toimintatapa-kokeiluun syksystä 2010 alkaen. Lapsihieronnalle on ominaista, että siinä lapset opetetaan hieromaan toisiaan. Oletuksena on, että positiivinen kosketus nostaa kynnyistä negatiiviseen kosketukseen. Lisäksi toiminnalla oletetaan olevan positiivista vaikutusta päiväkodin toiminnan rauhoittamiseen ja sekä lasten keskinäiseen että päiväkodin yleiseen vuorovaikutusilmapiiriin. Olen tehnyt toiminnasta opiskeluihini liittyen viime vuonna pääaineprojektin ja nyt työstän opinnäytetyötäni.

Opinnäytetyötäni varten pyydän teitä vastaamaan oheiseen kyselyyn. Opinnäytetyössäni tutkin lapsihieronta- toiminnan vaikutuksia tilanteiden rauhoittamiseen päiväkodissa. Tutkin myös lapsihierontatoiminnan jalkauttamista päiväkotiin eli sitä, miten henkilökunta toteuttaa toimintaa kaiken muun päiväkodin toiminnan ohessa. Työssäni en käytä lasten enkä henkilökunnan nimiä, en valokuvia enkä muita tunnistetietoja.

Teen kyselyn sekä vanhemmille että henkilökunnalle. Raportoin kyselyiden tuloksista päiväkodille ja aluevastaavalle. Tavoitteenani on saada työ valmiiksi syksyyn mennessä. Ohjaava opettajani Hamkissa on Arja Anttila ([arja.t.anttila@hamk.fi](mailto:arja.t.anttila@hamk.fi))

### Levottomuus ja vuorovaikutus

1. Onko mielestäsi yksittäisen lapsen/ lapsiryhmän käyttäytymisessä tapahtunut rauhoittumista verrattuna kokeilujakson (23.01-24.02.2012) alkuun?

kyllä \_\_\_\_\_ en osaa sanoa \_\_\_\_\_ ei \_\_\_\_\_  
lapsen \_\_\_\_\_ ryhmän \_\_\_\_\_

---

---

2. Onko mielestäsi rauhallisempaa verrattuna kokeilujakson alkuun?  
Onko lasten toiminnassa vähentynyt

vaeltelu	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___
juoksu, riehuminen	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___
keskittymisvaikeudet	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___
meteli, kova ääni	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___

Onko mielestäsi tilanteissa tapahtunut muutosta rauhallisempaan suuntaan?

aamupiiri	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___
pukemistilanteet	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___
ruokailu	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___
vapaan leikin tilanteet	kyllä ___ ei ___ en osaa sanoa ___

---

---

3. Onko ryhmässä lasten keskinäisiä selviteltäviä konfliktitilanteita?

päivittäin \_\_\_ muutaman kerran viikossa \_\_\_ viikoittain \_\_\_ harvemmin \_\_\_

Oletko huomannut niissä muutoksia verrattuna aikaisempaan?

kyllä \_\_\_ en \_\_\_ en osaa sanoa \_\_\_\_\_

---

---

4. Esiintyykö ryhmässä verrattuna aikaisempaan

tönnemistä	enemmän ___ vähemmän ___ en osaa sanoa _____
nimittelyä	enemmän ___ vähemmän ___ en osaa sanoa _____
kiusaamista	enemmän ___ vähemmän ___ en osaa sanoa _____
tyttöjen ja poikien keskinäistä leikkiä	enemmän ___ vähemmän ___ en osaa sanoa _____

---

---

5. Oletko huomannut kokeilujakson aikana/ jälkeen muutoksia lasten keskinäisessä vuorovaikutuksessa? Millaisia?

”Kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa”

---

---

6. Oletko huomannut muutoksia omassa vuorovaikutuksessasi sekä lasten että muun henkilökunnan/vanhempien kanssa? Millaisia?

---

---

### **Kokeilun sujuminen, ideat ja oivallukset**

1. Oletko käyttänyt lapsihieronta- toimintamenetelmää päivittäin?

Kyllä \_\_\_ en \_\_\_

Jos et ole, kerro miksi et?

---

---

2. Kerro esimerkkejä toimintamenetelmän käytöstäsi.

Millainen tilanne oli?

Miten lapsihieronta toimi tilanteessa?

---

---

3. Kerro esimerkkejä lapsihierontaan liittyvistä ideoistasi ja omista kokeiluistasi.

---

---

4. Päiväkodissa on nyt ollut lapsihieronta toimintatapana vireillä melkein kaksi toimintakautta.

Mikä on mielestäsi ollut vaikeata, mikä helppoa?

Mikä on turhauttanut, mikä tuonut onnistumisen kokemuksia?

Onko kokeilusta ollut sinulle henkilökohtaisesti iloa/ hyötyä/oppimista/tms.?

Suosittelletko toimintatapaa muidenkin päiväkotien käyttöön?

Mitä yleistä voisit ajasta ja toimintatavasta kertoa?

---

---

**Vastaukset 14.3.2012 mennessä.**

Suurkiitokset osallistumisestasi ja toiminnastasi lapsihierontaprojektieni toteuttajana.

**Hyvää kesän odotusta teille kaikille toivottelee Minna**

## KYSELY PÄIVÄKODIN VANHEMMILLE LAPSIHIERONTATOIMINTAKOKEILUSTA

Hyvät päiväkodin vanhemmat

Opiskelen Hämeen Ammattikorkeakoulussa Ohjaustoiminnan koulutusohjelmassa. Opintoihini liittyen päiväkodissa on ollut lapsihieronta toimintatapana vireillä syksystä 2010 alkaen. Lapsihieronnalle on ominaista, että siinä lapset opetetaan hieromaan toisiaan. Oletuksena on, että positiivinen kosketus nostaa kynnystä negatiiviseen kosketukseen. Lisäksi toiminnalla oletetaan olevan positiivista vaikutusta päiväkodin toiminnan rauhoittamiseen ja sekä lasten keskinäiseen että päiväkodin yleiseen vuorovaikutusilmapiiriin. Olen tehnyt toiminnasta opiskeluihini liittyen viime vuonna pääaineprojektin ja nyt työstän opinnäytetyötäni.

Opinnäytetyötäni varten pyydän teitä vastaamaan oheiseen kyselyyn. Opinnäytetyössäni tutkin lapsihieronta- toiminnan vaikutuksia tilanteiden rauhoittamiseen päiväkodissa. Tutkin myös lapsihierontatoiminnan jalkauttamista päiväkotiin eli sitä, miten henkilökunta toteuttaa toimintaa kaiken muun päiväkodin toiminnan ohessa. Työssäni en käytä lasten nimiä, en tunnistettavia valokuvia enkä muita tunnistetietoja.

Teen kyselyn sekä vanhemmille että henkilökunnalle. Raportoin kyselyiden tuloksista päiväkodille ja aluevastaavalle. Tavoitteenani on saada työ valmiiksi syksyyn mennessä. Voitte keskustella asiasta päiväkodin henkilökunnan kanssa ja kysellä lähemmin toiminnasta. Ohjaava opettajani Hamkissa on Arja Anttila ([arja.t.anttila@hamk.fi](mailto:arja.t.anttila@hamk.fi))

Kysymysten alla oleville viivoille voit kommentoida asiaa tai kirjoittaa esimerkkejä.

”Kun istutaan ringissä ja toinen hieroo toista, niin se on mukavaa”

---

1. Onko lapsi puhunut kotona lapsihieronta toiminnasta?

Kyllä \_\_\_ ei \_\_\_

---

---

2. Onko lapsi oma-aloitteisesti alkanut hieroa vanhempia/ sisaruksia tai pyytänyt hieromaan itseään?

Kyllä \_\_\_ ei \_\_\_

---

---

3. Mitä mieltä olet lapsihieronnasta päiväkodin toimintamenetelmänä yrityksenä rauhoittaa levotonta lasta/lapsiryhmää ja lisätä läheisyyttä sekä lasten keskinäiseen että lasten ja henkilökunnan väliseen vuorovaikutukseen?

Suosittelavaa \_\_\_ tarpeetonta \_\_\_ en osaa sanoa \_\_\_

---

---

4. Oletko itse käyttänyt hierontaa lasta rauhoittamaan esim. nukkumaanmeno- tai jossakin muussa tilanteessa?

Kyllä \_\_\_ en \_\_\_

Jos olet, onko se vaikuttanut rauhoittavasti?

Kyllä \_\_\_ ei \_\_\_

---

---

5. Kysy lapselta. Yritä saada hänen oma mielipiteensä esille.

Mitä mieltä olet hieronnasta?

Pidän \_\_\_ en pidä \_\_\_ en osaa sanoa \_\_\_

Onko mukavampaa hieroa itse vai olla hierottavana?

Hieroa \_\_\_ olla hierottavana \_\_\_

Mikä hieronnassa on mukavaa?

Mikä hieronnassa on ikävää?

Vapaa sana (Sekä lasten että vanhempien)

---

---

Vastaukset 14.3.2012 mennessä päiväkodin vastauslaatikkoon.

Kiitos osallistumisesta ja aurinkoisia kevätpäiviä kaikille!

Terveisin Minna Heikkilä ([minna.heikkila@student.hamk.fi](mailto:minna.heikkila@student.hamk.fi))

**OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIAntAJAN PALAUTE**

Toimeksiantaja XXXX kaupunki  
Opiskelija Minna Heikkilä  
Koulutusohjelma Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Opinnäytetyön aihe Lapsihieronta päiväkodissa

Toimeksiantajana annan lausunnon opinnäytetyöstä huomioiden mm. seuraavia osa-alueita:

Tavoitteen saavuttaminen, tuloksen käyttökelpoisuus, osaaminen ja johtopäätökset, tekijän aktiivisuus

---

Opinnäytetyöprosessi toteutui päiväkodin näkökulmasta joustavasti ja luontevasti. Minnan pääaine-projektin myötä päätimme keväällä 2011, että lapsihieronta olisi osana toimintaamme ja kirjassimme sen myös 2011–2012 toimintakauden varhaiskasvatussuunnitelmaan. Henkilökunta oli hyvin motivoitunut, niin toiminnan toteuttamiseen kuin mukanaoloon opinnäytetyöprosessissa. Käytännön toteutuksessa Minnan pitkä työkokemus päivähoidosta oli suurena apuna. Yhteistyö Minnan kanssa oli hyvin tiivistä ja aktiivista. Lasten ja henkilökunnan ohjaamisessa näkyi Minnan ammattitaito ja pitkä työkokemus. Mielestäni tavoitteiden saavuttaminen toteutui sekä opinnäytetyön kannalta, mutta myös oman toimintamme näkökulmasta. Koko prosessin aikana oli nähtävissä Minnan aito kiinnostus ja innostus aiheeseen. Prosessin aikana myös teoria ja käytäntö yhdistyivät ja Minnan asiantuntijuus aiheeseen kasvoi. Opinnäytetyö on mielestäni selkeä ja hyvin jäsenneily. Teksti on laadittu niin, että se herättää kiinnostuksen aiheeseen. Samoin käytännön toiminnan kuvaamisen ja kyselyiden vastauksen teoreettinen pohdinta luovat hyvin vakuuttavan kuvan menetelmän soveltumisesta päiväkotitoimintaan. Opinnäytetyö soveltuu mielestäni hyvin opetuskäyttöön ja se toimii myös henkilökunnan työvälineenä.

---

Päiväys ja työn toimeksiantajan allekirjoitus