

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

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

To cite this, use the original publication:

Purosalo, E. & Salakari, M. 2021. Kevyt kosketus on voimakas viestintävälineuutoksen. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 24.5.2021.

Link to the original publication: [URL](#)

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

Kevyt kosketus on voimakas viestintäväline

24.05.2021

Kirjoittajat

Eeva Purosalo varhaiskasvatuksen erityisopettaja, YAMK-opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari FT, lehtori, projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulu

Satuhieronta kutsuu meitä miettimään, miten asetumme vuorovaikutukseen toistemme kanssa. Se neuvoo meitä kohtaamaan toisen läsnäolevasti ja kunnioittaen: koskettamaan kuuntelemaan sekä puhumaan lempeästi.

Master Schoolin opinnäytetyönä tehdyssä kehittämisprojektissa keskityttiin kosketuksen hyvinvointia tuottaviin vaikutuksiin. Osana MARJAT-hanketta maahanmuuttajaäitien ja heidän lastensa kanssa kokeiltiin Satuhieronta-menetelmää Opetuskoti Mustikan hyvinvointi-iltapäivissä. Toiminnassa hyödynnettiin Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallia. Kehittämisprojektin tuotoksena laadittiin kaksi hyvinvointiopasta.

Kosketukseen pyydetään lupa ja siitä saa kieltäytyä

Satuhieronta on Tuovisen vuonna 2014 luoma menetelmä, jonka tarkoituksena on läsnäolevan kosketuksen avulla rauhoittaa kehoa ja mieltä sekä antaa kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksia. Tärkeä asia satuhieronnassa ja muissa hyvinvointia tuottavissa menetelmissä on mahdollisuus antaa kokemuksia turvasta, arvostuksesta ja hyvän vuorovaikutuksen välittämästä ilosta.

Satuhieronnassa hierottavalta pyydetään aina lupa koskettamiseen, vastausta ja yksityisyyttä suojaavia rajoja kunnioitetaan. Hieroja keskittyy olemaan tilanteessa läsnä, mielessään hierottavalle hyvää toivoen.

Satuhieronnassa merkittävää on myös puheen, sadun tai runomuotoisen tarinan laatu. Sen funktio voi olla ihailu, lohdutus, kannustus, rohkaisu tai toivotus. Sen ilmaisuvoima on lempeys. Satuhierontakokemus on kosketuksen ja puheen yhteisvaikutus.



Hyvinvointi koostuu monista pienistä, merkityksellisistä teoista

Hyvinvointi on tavoiteltava olotila. Tämänhetkisessä keskustelussa ja tutkimuksessa se on ajankohtainen aihe niin lasten kuin aikuisten elämässä. Tunnettuja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, ravinto, lepo ja liikunta. Mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita on monia, mutta esimerkiksi tietoinen rentoutuminen ja rauhoittuminen nousevat säännöllisesti esille monen eri menetelmän ja suuntauksen kautta.

Turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä on mahdollista saavuttaa rentoutumisen tila, joka lieventää sekä mielen että kehon stressitilaa.

Kosketushoidossa on tärkeää ottaa huomioon jokainen hierottava yksilöllisesti. Osaaminen ja sensitiivisyys korostuvat erityisesti niiden kohdalla, jotka tulevat traumaattisista olosuhteista. Kevyt kosketus on voimakas viestintäväline ja hierojana toimivan on hyvä se tiedostaa.

On myös huomioitava, että kaikilla ihmisillä on omat yksityisyyden rajat. Toisen arvostamista on kunnioittaa niitä rajoja ja antaa siten kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Koskettaminen on myös kulttuurisidonnaista. Nykytutkimuksen mukaan nuorempien sukupolvien kohdalla kulttuurinen merkitys on tosin vähäisempi, koska tavat kansainvälistyvät ja yhtenäistyvät.



Kosketus lohduttaa ja rauhoittaa

Kehittämiprojektissa Opetuskoti Mustikassa kerättiin haastattelun avulla tietoa maahanmuuttajien kosketuskulttuurista. Tarkoituksena oli myös koota maahanmuuttajaäitien omia tai perinteisiä tarinoita käytettäväksi satuhierontasatuina mutta niitä ei joko ollut tai niitä ei muistettu. Maahanmuuttajaäideille ja heidän lapsilleen ohjattiin haastattelujen yhteydessä satuhierontaa. Kokemus syntyi lempeän puheen ja kosketuksen yhteisvaikutuksesta.

Aikuinen tarvitsee oman hyvinvointikokemuksen voimavarakseen sekä voidakseen opettaa ja tuottaa sitä lapselle.

Haastateltujen äitien perheissä kosketusta käytettiin puhetta useammin mm. lohdutuksessa, ilossa, onnitellessa tai lasten nukkumaanmenohetkellä. Satuhierontakokeiluissa maahanmuuttajaäidit ja lapset osallistuivat aktiivisesti sekä hierojina että sen kohteina. Hyvää kokemusta haluttiin viedä myös muille perheenjäsenille kotiin.

Arvostava ja kunnioittava tapa olla vuorovaikutuksessa tuottaa merkityksellisyyden sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksia ja luo turvallisuutta.

Lyhyissäkin kosketusta ja läsnäoloa vaalivissa hetkissä äidit ja lapset saivat kokemuksen satuhieronnan rauhoittavasta ja rentouttavasta vaikutuksesta sekä sen tuomasta lämmöstä ja läheisyydestä.

Ammattilaisten kouluttaminen on tärkeää

Tutkimusten mukaan terapeuttiset ja korjaavat vaikutukset tulevat näkyviin kosketuksen avulla toistettaessa sitä pitkäaikaisesti. Siksi ammattilaisten kouluttaminen hyvinvointia tuottavaan koskettamiseen on tarpeen.

Koulutustarpeeseen tehtiin kaksi hyvinvointiopasta. Ensimmäinen on suunnattu Opetuskotiin aikuisten hyvinvointia tukevien keskustelujen ja kokeilujen pohjaksi. Se soveltuu sellaisenaan myös muille työpaikoille ajatusten virittäjäksi aiheen pariin. Toinen opas käsittelee lasten kanssa tehtävää hyvinvointityötä.

Kun annat aikaa omalle hyvinvoinnillesi, voit paremmin. Jaksat enemmän.

Koet elämäsi positiivisena. Kun voit itse hyvin, jaksat tuoda hyvinvointia muiden elämään.

Purosalo 2021

Lähteet

FinnBrain 2021: Julkaisut. Viitattu 20.4.2021. <https://sites.utu.fi/finnbrain/julkaisuja/>

Purosalo, E. 2021. Hyvinvointia lapsen parhaaksi – Satuhieronta maahanmuuttajien hyvinvointihankkeessa. YAMK-opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Tarina ja kosketus Oy 2021. Satuhieronta. Viitattu 20.4.2021. <https://satuhieronta.fi/>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Viitattu 20.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus>

