



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SARI LINTULA

**Satuhieronta tunne ja vuoro-
vaikutustaitoja vahvistavana
menetelmänä varhais-
kasvatuksessa**

SOSIAALIALAN YAMK TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Lintula, Sari: Satuhieronta tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä varhaiskasvatuksessa
Opinnäytetyö, ylempi AMK
Sosiaaliala
Maaliskuu 2023
Sivumäärä: 68+49

Pitkään on painotettu, että varhaiskasvatus toimii yhtenä lasten kaverisuhteita vahvistavana yhteisönä. Elämme nyky-yhteiskunnassa varsin dynaamisessa ja nopearytmisessä maailmassa, joka osittain heijastuu myös lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaan. Tarve tämän opinnäytetyön tekemisellä nousi lasten tämänhetkisestä levottomasta sekä osittain aggressiivisestakin käyttäytymisestä varhaiskasvatuksessa.

Tämän opinnäytetyön aiheena oli satuhieronta tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö oli monimenetelmällinen, jonka tarkoituksena oli tutkia, voidaanko satuhieronnalla vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Lapsille ja vanhemmille jaetun alku- ja loppukartoituskyselyn tarkoituksena oli saada selville mm. lapsen tietoisuus tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä, vuorovaikutustaidoistaan sekä kehotietoisuudestaan. Satuhierontatuokioiden (12 kpl) olivat toimintatutkimuksellinen osuus, koska tarkoituksena oli saada aikaan muutosta lasten tunne- ja vuorovaikutus- sekä sosiaalisissa taidoissa. Tutkimusaineistona käytettiin myös tunnemittaria, jonka lapset täyttivät aina ennen ja jälkeen satuhierontatuokion. Tunnemittarin avulla selvitettiin lasten sen hetkistä olotilaa.

Opinnäytetyössä saatujen tulosten perusteella satuhieronnalla oli positiivisia vaikutuksia myös lapsiin, joilla usein oli vaikeutta hallita ylivilittynyttä olotilaansa. Satuhieronnan avulla lasten tietoisuus omista tunteistaan sekä niiden nimeämisestä parani. Sillä oli myös positiivinen vaikutus lasten kehotietoisuuteen. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella satuhieronta on toimiva menetelmä ja sitä voidaan jatkossa käyttää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen sen positiivisuuden ja läsnäolevan kosketuksen ansiosta.

Tämän kehittämistutkimuksen tuotoksena syntyi 12 kerran satuhierontakokous satuineen ja toimintaohjeineen.

Avainsanat: Varhaiskasvatus, satuhieronta, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot, kehotietoisuus, kunnioittava kosketus, läsnäolo

Abstract

Lintula, Sari: Story massage as a method for strengthening emotional and interaction skills in early childhood education and care

Master's thesis

Degree programme in Social Services

March 2023

Number of pages: 68+49

For a long time, it has been emphasised that early childhood education and care is one of the communities that strengthen children's relationships with their friends. In today's society, we live in a very dynamic and fast-paced world, which is partly reflected in how children manage their emotional and interactional skills. The need for this thesis arose from the current restless and sometimes aggressive behaviour of children in early childhood education and care.

The topic of this thesis was story massage as a method for strengthening emotional and interaction skills in early childhood education and care. This was a multi-method thesis, and the objective was to investigate whether story massage can be used to strengthen children's emotional and interaction skills. The purpose of the initial and final surveys, which were distributed to children and parents, was to find out, among other things, about the child's awareness of identifying and naming emotions, their interaction skills as well as their body awareness. The action research part involved story massage sessions (12 altogether), the aim of which was to bring about change in children's emotional, interactional and social skills. The research data also included a measure of emotions, which the children filled in before and after each story massage sessions. The emotion measure was used to determine the children's state of mind at that moment.

Based on the results of the thesis, story massage also had positive effects on children, who often had difficulty controlling their overstimulated state of mind. Through story massage, children's awareness of their emotions and how to name them improved. It also had a positive effect on children's body awareness. The results of the study suggest that story massage is an effective method and can be used in the future to strengthen children's emotional and interactional skills, thanks to its positivity and present touch.

The output of this development study was a story massage package of 12 sessions with stories and instructions.

Keywords: early childhood education and care, story massage, emotional skills, interaction skills, social skills, body awareness, respectful touch, presence

ALKUSANAT

Kiitos Satakunnan ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveysosaston lehtori Satu Vainiselle opinnäytetyön ohjauksesta; tukesi oli arvokas ja korvaamaton tässä prosessissa. Lämpimät kiitokset kuuluvat myös opinnäytetyössä mukana olleelle varhaiskasvatusryhmän lapsille ja aikuisille, jotka tämän työn toteuttamisen tekivät mahdolliseksi.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 SATUHIERONTA.....	8
2.1 Mitä on satuhieronta?	8
2.2 Menetelmät satuhieronnan taustalla.....	14
3 TUNNE- VUOROVAIKUTUS- JA ITSESÄÄTELYTAIDOT	15
3.1 Sosiaaliset taidot	16
3.2 Itsesäätelytaidot	17
3.3 Tunnetaidot ja kehotietoisuus.....	18
4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN	20
4.1 Tutkimuksen taustaa	20
4.2 Tutkimuksen menetelmällinen kokonaisuus	22
4.2.1 Haastattelulomakkeet	22
4.2.2 Lasten tunnemittarit	23
4.2.3 Satuhierontakerrat	23
4.2.4 Tutkimuksen kehyksenä ja lähtökohtana	24
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	26
5.1 Satuhieronnan toimintakerrat	26
5.1.1 Ensimmäinen toimintakerta	26
5.1.2 Toinen toimintakerta	28
5.1.3 Kolmas toimintakerta	30
5.1.4 Neljäs toimintakerta 19.9.2022	31
5.1.5 Viides toimintakerta	32
5.1.6 Kuudes toimintakerta	34
5.1.7 Seitsemäs kerta.....	36
5.1.8 Kahdeksas toimintakerta	36
5.1.9 Yhdeksäs toimintakerta	38
5.1.10 Kymmenes toimintakerta	40
5.1.11 Yhdestoista toimintakerta	41
5.1.12 Kahdestoista toimintakerta	43
6 TUTKIMUKSEN TUNNEMITTARIEN HAASTEELLISUUS LASTEN TUNTEIDEN SELVITTÄJÄNÄ	44
7 ALKU- JA LOPPUKARTOITUSKYSELYN TULOKSIA	46
7.1 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen.....	47
7.2 Vuorovaikutustaidot ja ryhmässä toimimisen taidot.....	51
7.3 Kehollisuuden / oman kehon tunnistaminen ja hallinta	58

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS.....	61
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET	62
10 POHDINTA	65
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Elämme yhteiskunnassa, jonka rakenteet ovat yhä kompleksisimpia ja monimuotoisempia (Lapset ensin ry, 2018). Pitkään kestänyt korona-ajan vaikutus sekä nyky-yhteiskunnan vanhemmille asettamat työn vaatimukset, kuten kauppojen, sairaaloiden, vanhuspalveluiden sekä muiden palvelualueiden vaihtelevat työajat näkyvät osittain lasten levottomuutena varhaiskasvatuksessa. Myös lasten sosiaaliset suhteet toteutuvat monenlaisissa verkostoissa ja yhteisöissä, kuten päiväkodeissa, kouluissa sekä erilaisissa harrastuksissa. Yhteiskuntaamme määrittää myös yhä enemmän kulttuurinen moninaisuus ja informaatiotulva. Eläminen nopearytmisessä ja dynaamisessa maailmassa edellyttää entistä enemmän vuorovaikutusosaamista, sosiaalista ja emotionaalista sensitiivisyyttä sekä itsensä ohjaamista ja mielen joustavuutta. Näitä taitoja tulisi lapsissa tukea jo hyvin varhaisesta iästä alkaen (Lapset ensin ry, 2018).

Pitkään on painotettu, että varhaiskasvatus toimii yhtenä lasten kaverisuhteita sekä sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana yhteisönä. Muutaman viime vuoden aikana on puheenaiheeksi vahvasti kuitenkin noussut lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen heikentynyt taso. Syitä on varmasti monia, mutta paljon puhutaan digitalisaation merkityksestä. Älylaitteiden runsas käyttö aiheuttaa levottomuutta lapsissa, joka näkyy myös varhaiskasvatuksessa. (Mäkelä, H., Trogen, T., 2022. s. 194.) Toisena syynä voidaan varmastikin nähdä myös covid-19 epidemian tuomat vaikutukset. Tuolloin muun muassa varhaiskasvatus noudatti tarkasti opetushallituksen sekä THL:n (Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen) suosituksia, joiden mukaan vanhempien toivottiin mahdollisuuksien mukaan pitävän lapset mahdollisimman paljon kotona. Suosituksen tavoitteena oli mahdollistaa kriittisten alojen henkilökunnan pääsy töihin. Joidenkin tutkimusten mukaan koronakriisin aikana lasten sosiaalisen vuorovaikutuksen rajoittamisella on ollut vaikutusta lapsiin. Se on muun muassa lisännyt lasten tuen tarpeita. (Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2, 2021, s. 83.)

Tämän opinnäytetyöni aiheena on satuhieronta tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää erään Kanta- Hämäläisen päiväkodin varhaiskasvatusryhmän lasten avulla, onko systemaattisesti tehdyllä satuhieronnalla vaikutusta lasten tunne- ja vuorovaikutus- sekä itsesääätelytaitojen vahvistumiseen? Oppiiko lapsi satuhieronnan avulla säätelemään omaa käyttäytymistään suhteessa toisiin lapsiin, aikuisiin tai hillitsemään omia kiukun puuskiaan? Onko satuhieronta lasten keskittymiseen vaikuttava rauhoittava elementti?

Koska opinnäytetyön keskeisenä tekijänä on satuhieronta, katson aluksi tarpeelliseksi kuvata, mitä satuhieronta on sekä sen taustalla vaikuttaneita menetelmiä. Tutkimukseen tärkeänä osana liittyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, kehotietoisuus sekä kunnioittava kosketus, joita kuvaan kolmannessa kappaleessa. Neljännessä kappaleessa kuvaan tutkimuksen taustaa sekä tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä. Raportin loppupuolella kuvaan tutkimuksesta saadut tulokset ja loppupäätelmät.

2 SATUHIERONTA

2.1 Mitä on satuhieronta?

Englantilaiset Mary Atkinson ja Sandra Hooper, jotka molemmat ovat hierontaterapeutteja, aloittivat vuonna 2007 yhteistyön, jolloin he kehittivät idean yhdistää tarinat ja hieronta hauskaksi ja kattavaksi terapeuttiseksi toiminnaksi. Yhdessä vanhempien ja ammattilaisten, kuten opettajien ja sosiaalityöntekijöiden kanssa, he kehittivät tarinahierontaohjelman, joka perustuu kymmeneen yksinkertaiseen hierontaootteeseen. Mary Atkinson puhuu säännöllisesti eri konferensseissa ja kirjoittaa artikkeleita kansainvälisiin aikakauslehtiin kosketuksen positiivisesta voimasta. Vuonna 2012 hän esitteli Story massagen (satuhieronnan) japanilaisille lapsille ja vanhemmille, jotka elivät tsunamin

jälkimainingeissa. Tämän suuren suosion jälkeen Mary ja Sandra Hooper päättivät käynnistää ohjelman kansainvälisesti. (Story massage, n.d.)

Meillä moni varhaiskasvatuksen työntekijä tietää satuhieronnasta, muttei käytä sitä toiminnassaan. Suomessa satuhieronta on Sanna Tuovisen kehittämä menetelmä, jonka kautta lapsi voi kokea aikuisen tai toisen lapsen läsnäolon. Satuhieronta mahdollistaa lapselle huomion hetken, auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan. Kosketuksella taas voidaan katsoa olevan yhteiskunnallista vaikutusta yksilön hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi, koska se luo positiivista yhteenkuuluvuutta ja vähentää aggressiivisuutta. (Uvnäs Moberg, K., 2007, s. 32.) Tarinan ja kosketuksen kautta se rikastuttaa myös lapsen mielikuvitusta.

Satuhieronta menetelmänä ei ole kovinkaan vanha. Sanna Tuovinen, joka menetelmän on tuonut käyttöön Suomessa, kertoo sen olleen usean vuoden ja eri vaiheiden kautta syntyneen kehityksen tulos. Satuhieronta perustuu osittain Rosen-terapiaan, joka on saksalaisen fysioterapeutin Marion Rosenin kehittämä kehoterapiamuoto. Eräs tämän menetelmän perusajatuksista oli, että lihasjännitykset, hengitystapa ja tunne-elämä kuuluvat yhteen. Satuhieronnan filosofiaan ovat vaikuttaneet myös theraplay sekä NLP eli neurolinguistic programming. (Tuovinen, S. 2014, s. 8.)

Tämän hetken kiireisessä yhteiskunnassa rauhoittuminen, toisen kohtaaminen ja huomioiminen sekä toisen kunnioittaminen ja arvostaminen ovat meille jokaiselle tärkeitä asioita. Satuhieronnan avulla lapsi voi opetella muun muassa empatiataitoja, oman itsensä sekä muiden arvostamista. Sen avulla lapset voivat oppia rentoutumaan ja rauhoittumaan. Päiväkodissa lapsille stressiä aiheuttavat esimerkiksi siirtymätilanteet, henkilökunnan vaihtuvuus, suuret lapsiryhmät ja melu. Joissakin kaupungeissa olevissa vuorohoitoa tarjoavissa päiväkodeissa myös arjen hajanaisuus saattaa lisätä lasten stressitasoa sekä levottomuutta. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen aikuisten tehtävänä on tarjota lapsille myös rauhoittumisen ja rentoutumisen mahdollisuus mahdollisimman usein. (Marjamäki, E. ym., 2015, s. 98.)

Edelliseen liittyen Uvnäs Moberg kertoo tutkimustuloksestaan kirjassaan; Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa; Ruotsissa päiväkotilapsille oli aina lepo hetken yhteydessä annettu noin kymmenen minuutin ajan hierontaa. Puolen vuoden kuluttua tutkimus oli osoittanut, että hieronnalla oli ollut selviä positiivisia vaikutuksia lasten käyttäytymiseen. Lapset olivat rauhallisempia ja ryhmän sosiaalinen toiminta oli parantunut. (Uvnäs Moberg, K., 2007, s. 31–32.)

Satuhieronta on vapaaehtoista ja se aloitetaan aina kysymällä hierottavalta lupa. Tämä perustuu sekä oman että toisen henkilön rajojen kunnioittamiseen. Satuhieronnan voi tehdä kuka tahansa, mutta päiväkodissa sitä voivat tehdä aikuisen ohjauksessa aikuinen lapselle tai lapset toisilleen. Koska satuhieronta on myös toiminnallista, sitä voi hyödyntää esimerkiksi riehakkaan liikkumisen jälkeen loppurentoutuksena. (Tuovinen, S. 2014, s. 15.) Tällöin on hyvä rauhallisen tunnelman luomiseksi himmentää valo ja näin luoda satuhieronnalle mahdollisimman häiriötön paikka. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki, joka myös rauhoittaa hetkeä.

Kuten tiedämme me suomalaiset emme ole kovin toisiamme kättelevää tai halailevaa kansaa verrattuna esimerkiksi Keski-Euroopan ihmisiin, jossa ystävät tavatessaan mielellään halaavat toisiaan poskisuudelmia jakaen. Tätä voidaan varmaankin kutsua kulttuuriseksi perinnöksi. Pienelläkin kosketuksella on kuitenkin suuri merkitys ja satuhieronnan näkökulmasta kunnioittavalla kosketuksella ja arvostavalla kohtaamisella on erittäin suuri merkitys, koska juuri kosketuksen ja tarinan avulla luodaan rauhallinen, vuorovaikutuksellinen sekä läsnäoleva yhteys lapsen ja aikuisen välillä. Siksi perustelen kosketuksen esille nostamista tässä yhteydessä. "Kosketus ravitsee ajattelun, kuvittelun ja tunteiden maailmaa avatessaan mahdollisuuksia välittämisen osoittamiseen ja vastaanottamiseen". (Karlsson, L., ym., 2016, s. 109.)

Myös satuhieronta perustuu myönteiseen kosketukseen ja parhaimmillaan kosketus on toisen huomioimista ja huomioiduksi tulemistä. Se on läsnäolevaa toisen ihmisen hyvinvointia tukevaa ja toisen ihmisen rajoja, tahtoa ja toiveita kunnioittavaa ja arvostavaa. (Tuovinen, S., 2014, s. 32–34.) Kosketuksen

avulla voimme auttaa ja tukea myös henkistä ja fyysistä palautumista sekä stressitilanteissa selviytymistä. Hyvän olon tunnetta lisäävä oksitosiini edistää kehon palautumista. Oksitosiini on elimistössämme verenkierron mukana kulkeva hormoni sekä aivoissa hermojärjestelmässä toimiva välittäjäaine. (Uvnäs Moberg, K., 2007, s.20.) Ruotsalainen fysiologi Kerstin Yvnäs Moberg on tutkinut oksitosiinin vaikutusta muun muassa eläinkokeilla. Oksitosiini vaikuttaa kehon sisäisen rauhoittumisjärjestelmän, parasympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston kautta. Oksitosiini alentaa muun muassa stressitasoa, verenpainetta, vähentää aggressivisuutta, lisää sosiaalisuutta ja parantaa oppimiskykyä. (Kinnunen, T. ym. 2019, s. 32.)

Kosketuksen muotoja on useampia. Ne voivat olla silityksiä, painalluksia, taputuksia, sivelyjä, sormilla piirtelyä sekä ylös- ja alaspäin suuntautuvia vetoja. Kädet voivat olla myös paikallaan selkää lämmittäen. Ylöspäin suuntaavat vedot aktivoivat ja alaspäin suuntaavat vedot taas rentouttavat hierottavaa. Selkeä aloituksen ja lopetuksen merkki, kädet vierekkäin selän päällä, luovat hierottavalle turvallisuuden tunteen. Kokemusta voidaan tukea sanomalla sadun alussa ”olipa kerran” ja lopussa ”sen pituinen se”. (Tuovinen, 2014, s 16–18.)

Myönteisen kosketuksen avulla voidaan vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta sekä rauhoittumisella ja rentoutumisella laskea lapsen stressitasoa. Rentoutumisen avulla muun muassa luovuus lisääntyy, itseilmaisuu paranee ja oppiminen tehostuu. Satuhieronnan ja lempeän kosketuksen avulla voidaan parantaa myös lapsen nukahtamista ja parantaa unen laatua. (Tuovinen, S., 2014, s. 51–52.) Ylen haastattelussa vuonna 2012 Tuovinen tähdentää, että perheissä, joissa käytetään satuhierontaa ja kosketusta, vahvistetaan myös ihmissuhteita ja arki voi olla sitä kautta helpompaa (Ahola, M., 2012).

Koska satuhieronta on myös leikinomaista, kosketukseen ja kosketetuksi tulemiseen tutustumista, tulee satuhieronnassa niin kosketuksen kuin kohtaamisenkin olla toista kunnioittavaa ja arvostavaa. Päästäksemme kohtaamaan toinen henkilö aidon ihmisyyden välityksellä meidän on opeteltava olemista, jakamista ja välittämistä sekä arvostettava toisen persoonallisuutta sellaisena kuin se on. Arvostava ja kunnioittava ilmapiiri mahdollistaa hyvän ja

rakentavan vuorovaikutuksen sekä luottamuksellisen ilmapiirin. (Mattila, K-P., 2007, s. 15, 23.)

Satuhieronta ja myönteinen kosketus auttavat lapsen kehonhallintaan, koska kosketuksen kautta kehon raajat tulevat tutuimmiksi. Tällä taas on suora yhteys lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. Koska iho on suurin elimemme, tuntoaistin kautta koetut asiat tallentuvat solutasolle ja aivoihin asti. Iho ja aivot ovat yhteydessä toisiinsa ja pienikin kosketus tuottaa paljon aivotoimintaa. Tuntoaisti on ensimmäisenä kehittyvä aistimme ja siksi elämämme voidaan sanoa rakentuvan tuntoaistin varaan. Vaikka emme näkisi tai kuulisi ympäröivää maailmaa, kykenisimme edelleen aistimaan sen ihon tuntoaistin avulla. (Tuovinen, S., 2014, s. 62–63.)

Kosketuksen kautta myös lapsi oppii säätelemään omaa kosketustaan sekä nauttimaan turvallisen aikuisen tai toisen lapsen antamasta kosketuksesta. Näin hän oppii vähitellen säätelemään myös omia tunteitaan, tunnetaitojaan. Koska satuhieronnalla, lempeällä kosketuksella, rentoutumisella ja rauhoittumisella on stressitasoa alentava vaikutus, on se tätä kautta myös mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevää.

Saduista Tuovinen mainitsee satuhierontatuokioiden olevan piilotajuista viestintää. Kun satu tuodaan kahta aistikanavaa pitkin kosketuksena ja kerrottuna, sen voimaannuttava vaikutus on entistä suurempi. Satuhierontahetket antavat myös aikuiselle tavan ilmaista välittämisen tunteitaan lasta kohtaan. Tässä äänen sävyillä ja -painoilla on iso merkitys tunnekokemuksen luojana. Sadut antavat satuhieronnassa tilaa lapsen mielikuvitukselle. Mielikuvien avulla erilaisien asioiden omaksuminen tapahtuu lapsen oma kehitystaso huomioiden. (Tuovinen, S., 2014, s. 77–79.)

Sosiaalisuus ja sosiaaliset suhteet tapahtuvat aina vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Satuhieronnassa sosiaalisia taitoja voidaan opetella ja harjoitella leikin ja kosketuksen kautta. Toimiessaan hierojina ja hierottavina lapset oppivat säätelemään omaa kosketustaan sekä nauttimaan turvallisen aikuisen tai toisen lapsen antamasta kosketuksesta. Myönteisen kosketuksen kautta lapsi

oppii vähitellen säätelmään myös omia tunteitaan, tunnetaitojaan ja empatiakyky kasvaa. (Tuovinen, S. 2014, s. 105.)

Monissa satuhieronnasta tehdyissä opinnäytetöissä satuhieronnalla katsottiin olevan myönteisiä vaikutuksia lasten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin sekä sosioemotionaalisiin taitoihin. Tämä nousi esiin Sari Laitalaisen tekemässä pro gradu tutkimuksessa, joka tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatusopettajien kokemuksia satuhieronnasta ja millaisen työmenetelmänä he sitä pitivät. Lisäksi tutkimuksella selvitettiin, miten varhaiskasvatusopettajat kokivat kosketuksen ja läsnäolon osana työtään. (Laitalainen, 2020, s. 58.)

Lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että myös varhaiskasvatuksen hektisessä ilmapiirissä lapsille luodaan mahdollisuus rauhoittumiseen. Lapsen levänneet aivot, keho ja mieli mahdollistavat sen, että lapsen keskittymiskyky ja tätä kautta oppiminen parantuvat. Satuhieronta tarjoaa varhaiskasvatuksessa lapselle mahdollisuuden pysähtymiseen ja rauhoittumiseen. Rentoutumisen avulla voidaan rauhoittaa mieltä, sekä vähentää lasten että aikuisten stressitasoa. Kohonnut stressitaso vaikuttaa siihen, että lapset saattavat olla ärtyneempiä tai enemmän aggressiivisia. Rentoutumisella voidaan parantaa lasten keskittymistä ja suorituskykyä, ja tasapainottaa näin olo-tilaa. (Marjamäki, E., ym. 2015, s. 97–98.) Kehon rauhoittuessa myös mieli ja tuntemukset tasaantuvat kehon vaikutuksesta. Tuntiessamme oloamme miellyttäväksi ja turvalliseksi kehon fysiologia seuraa perässä. Tämä fysiologinen rauhoittumisjärjestelmä tukee kehon kasvua, uusiutumista sekä myös parantumista ja vaikuttaa siihen, kuinka oma vuorovaikutuksemme toimii suhteessa muihin ihmisiin. Mielen yhteyden kehoon voimme tuntea satuhieronnassakin esimerkiksi puheella, kehon liikkeillä, ilmeillä ja katseilla. (Styrman, T., Tornainen, M. 2018, s.8, 50, 76.)

Edellä mainittuihin asioihin vedoten, tämän hetken melko kiireisessäkin arjessa rauhoittumisella ja rentoutumisella on tärkeä terveydellinen paikkansa varhaiskasvatuspäivän aikana. Satuhieronta ja lempeä kosketus tarjoavat tähän oivan mahdollisuuden, koska se sisältää paljon niitä hyviä edellä mainittuja elementtejä, joilla voidaan vahvistaa lapsen kokonaiskehitystä ja antaa

pohjaa myös aikuisuuteen. Tätä perustelen sillä, että lapsena luotu vahva ja terve pohja ennalta ehkäisee muun muassa syrjäytymistä ja mielenterveysongelmia.

2.2 Menetelmät satuhieronnan taustalla

Satuhieronnan kehittymiseen vaikuttaneita menetelmiä Sanna Tuovinen mainitsee erityisesti Theraplayn, Rosen-menetelmän sekä NLP: n eli (neurolinguistic programming.) Theraplayn juuret liittyvät kehitysteorioihin, kiinnittymisteoriaan, kehityspsykologiaan ja hyviksi havaittuihin esikoulukäytäntöihin. (Jernberg.A.M., Booth, P.B. 2003, s. 21–22.) Theraplay on leikkisä, yhteyttä rakentava ja lyhytkestoinen terapiamuoto. Se on yhtä aikaa fyysinen, yksilöllinen, keskitetty ja hauska. Theraplay-menetelmällä hoidetaan lapsen ja hänen huoltajansa vuorovaikutussuhteen häiriöitä. Tavoitteena on edistää kiinnittymiskehitystä, vahvistaa itsetuntoa, sitoutumista ja luottamusta sosiaalisissa suhteissa. Hoidon tavoitteet ovat kolmitahoiset: 1) auttaa lasta korvaamaan käytösmallit ja ratkaisut terveillä, luovilla ja lapsen ikään sopivilla vaihtoehdoilla, 2) kasvattaa lapsen itseluottamusta sekä 3) rakentaa lapsen ja huoltajan välistä vuorovaikutussuhdetta. (Jernberg.A.M., Booth, P.B. 2003, s.29–30.)

Satuhieronta perustuu osittain Rosen- menetelmään, joka on saksalaisen Marion Rosen kehittämä hierontaan, hengitykseen, rentoutumiseen ja kehotietosuuteen kosketuksen kautta vaikuttava menetelmä. Rosen- menetelmän tärkein tehtävä on auttaa ihmistä hänen sisäisessä kasvussaan. Sisäisellä kasvulla on merkittävä vaikutus ihmiseen sekä fyysisellä, henkisellä että tunteiden tasolla. Menetelmän pääperiaatteena on pehmeä kosketus, hengitykseen keskittyminen, syvälle luotaaminen sekä olemassa olevan sisäisen voiman tiedostaminen. Rosen-menetelmän perusta on kosketuksen laatu. Kosketus vaatii hyväksyvää läsnäoloa. Läsnäolo liittyy hiljaisuuteen ja tyyneyteen. Se tarkoittaa, ettei kosketus ole kova ja tyly. Avoin kosketus arvostaa kosketuksen kohteena olevaa henkilöä. (Rosen, M., Brenner, S. 2003, s.14, 22–23, 25, 29–31.)

NLP perustuu mallintamiselle. Mallittaminen on menetelmä, jossa malli otetaan tutkittavaksi ja puretaan auki onnistuneeseen suoritukseen johtaneet toimintamallit sekä toimintatavat. NLP:ssä päähuomio kohdistuu taitoihin ja osaamiseen. Olennaista on myös taidon rakenne. Erilaiset psyykkiset ilmiöt kuten muistot, kokemukset, voimavarat ja uskomukset ovat mielessä mielikuvina, kielenä ja kehon asentoina tai tuntemuksina. NLP sisältää tietynlaisen myönteisen ajattelutavan ja toisaalta se koostuu joukosta osaamisen ja onnistumisen malleja ja tekniikoita. Siihen sisältyy herkkyys lukea palautetta ja sen pohjalta joustavasti ohjautua toivottua tavoitetilaa kohden. NLP:n peruserottelu pohjautuu todellisuuden ja maailmankuvan välillä: Ihminen ei reagoi suoraan todellisuuteen, vaan kaikilla ihmisillä on todellisuudesta oma karttansa ja maailmankuvansa, jonka pohjalta eri tilanteissa toimitaan ja asioihin reagoidaan. (Hiltunen, S., ym., 2020, s. 11–14.)

3 TUNNE- VUOROVAIKUTUS- JA ITSESÄÄTELYTAIDOT

Vuonna 2022 voimaan tulleessa uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa yhtenä arvoperustan tavoitteena mainitaan, että lapsella on oikeus leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan sekä rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Lapsella on oikeus yhteisöllisyyteen ja ryhmään kuulumiseen. (OPH, 2022, s.21.) Samoin varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveelliseen ja kestäväan elämäntapaan tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan ja eettistä ajatteluaan. Voidaan ehkä puhua lapsen tunne-elämän kokonaisuudesta. Tähän kokonaisuuteen kuuluvina käsitteinä voidaan pitää tunne- ja itsesäätelytaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Tunne- ja itsesäätelytaitoihin voidaan lukea kuuluviksi tunteiden ilmaisemisen, tunnistamisen, nimeämisen ja säätelemisen. Lapsen kyky säädellä omia tunteitaan kehittyy iän myötä. Sosiaaliisiin taitoihin liittyy muun muassa kyky kommunikoida, kuunnella, auttaa ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. (Kiviluote, J., 2019, s. 15-16.) Varhaiskasvatuksessa tunnistetaan ja noudatetaan kestäväan elämäntavan periaatteita niin, että

sosiaalinen, kulttuurinen, taloudellinen ja ekologinen ulottuvuus huomioidaan. Varhaiskasvatus luo perustaa ekososiaaliselle sivistykselle niin, että ihminen ymmärtää ekologisen kestävyuden olevan edellytys sosiaaliselle kestävyydelle ja ihmisoikeuksien toteutumiselle. Lapsia rohkaistaan sanalliseen ja keholliseen ilmaisuun esimerkiksi draaman, tanssin ja leikin keinoin. Tavoitteena on, että harjoitukset ja leikit tarjoavat lapsille mahdollisuuden monipuoliseen kielelliseen sekä keholliseen kokemiseen, ilmaisuun ja viestintään (OPH, 2022, s. 21, 46). Näiden tavoitteiden ja arvojen mukaisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa on lisätty myös monen kaupungin laatimaan paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan eli Vasuun.

3.1 Sosiaaliset taidot

Keltikangas- Järvisen mukaan sosiaalisuus on temperamenttipiirre, joka merkitsee ihmisen halua olla toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot vastaavasti merkitsevät ihmisen kykyä olla muiden kanssa. Sosiaaliset taidot tulevat oppimalla, kun taas sosiaalisuus on synnynnäistä. Siksi sosiaalisuus tulee erottaa sosiaalisista taidoista. (Keltikangas – Järvinen, L. 2010, s. 13.) Lasten sosiaalisuuden katsotaan alkavan jo varhain lapsuudessa. Aluksi vauva tuntee vanhempien kosketuksen. Hän oppii itkullaan saamaan jonkinlaisen reaktion aikaan vanhemmissaan. Iän karttuessa hän kokee halun tai tarpeen olla ihmisten kanssa eli sosiaalisuuden ja kyvyn tulla toimeen muiden henkilöiden kanssa eli sosiaalisen kompetenssin (Keltikangas-Järvinen, L. 2012, s. 49). Toisten kuunteleminen, kommunikointitaidot, toisten mielipiteiden huomioiminen, sääntöjen noudattaminen ja erilaisissa tilanteissa reagoiminen ovat kaikki yhteydessä lapsen sosiaaliseen kompetenssiin. (Sandberg, E. 2021, s. 168.) Sosiaalisella kompetenssilla tarkoitetaan yksilön kykyä hoitaa tunne-elämää ja vuorovaikutussuhteita kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on saavuttaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa omat päämäärät niin, että myös myönteiset suhteet muihin säilyvät. Sosiaaliin taitoihin voidaan lukea kuuluvaksi muun muassa kyky kuunnella, kommunikoida, reagoida toisiin henkilöihin sekä yhteistyökyky. Sosiaaliset taidot ovat toiset huomioivaa käyttäytymistä, jonka avulla menestytään yhteistoiminta- ja vuorovaikutustilanteissa. (Kiviluote, J., 2019,

s.14–16.) Sosiaalisuus tapahtuu aina vuorovaikutuksessa muiden henkilöiden kanssa.

3.2 Itsesäätelytaidot

Kun lapsen itsetuntemus ja tietoisuus omasta itsestä kasvavat, alkaa hän tunnistaa omia tunteitaan, arvojaan ja tavoitteitaan. Samalla kehittyvät lapsen syy-seuraussuhteen ymmärtämisen taidot. Kehittyvä itsesäätely kohdentuu nimenomaan tunteiden ja käyttäytymisen hallintaan. Lapsen sosiaalisen tietoisuuden kehittyessä, hän oppii vähitellen tunnistamaan ja ymmärtämään omien tunteidensa lisäksi myös muiden tunteita. Lapsen oppiessa ymmärtämään toisten henkilöiden näkökulmia ja tunteita, hänen taitonsa tuntea ja osoittaa myötätuntoa kasvavat. (Dindar, K. ym. 2020. s.225.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen. Se tarjoaa myös hyvän alustan vertaissuhteiden rakentumiselle. Varhaiskasvatus voi olla monelle lapselle ensimmäinen paikka, jossa hän pääsee luomaan käsitystä itsestään kaverina ja osana ryhmää. (Laaksonen, 2022, s. 9–10.) Luodakseen hyviä vuorovaikutuksellisia yhteyksiä toisiin lapsiin, hän tarvitsee myös itsesäätelyn taitoja. Itsesäätelyn taidot vaikuttavat monella tavalla lapsen arkeen ja hänen tunneilmaisuuksiinsa niin päiväkodissa, kotona ja muualla esimerkiksi harrastuksissa. Itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään sekä kognitiivisia toimintojaan (Laaksonen, 2022, s. 49). Lapsen elämässä muun muassa pettymys, jännitys, turhautuminen, pelästymisen ja mielihäiriöt saattavat käynnistää välittömän toiminnan tarpeen, jossa lapsen pitäisi kyetä malttamaan mielensä (Sainio, 2020, s. 27). Varhaislapsuus on tärkeää aikaa lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisessä. Tunnetaidot liittyvät kiinteästi itsesäätelytaitoihin. Siksi aikuisilla on tärkeä rooli ja tehtävä olla tukemassa lapsen vasta kehittyviä itsesäätely- ja tunnetaitoja.

3.3 Tunnetaidot ja kehotietoisuus

Me kaikki tunnemme erilaisia tunteita muun muassa iloa, surua, vihaa, rakkautta, pelkoa ja häpeää. Meidän aikuisten on tärkeää kertoa lapselle, että hänellä on lupa kaikenlaisiin tunteisiin. Tunteet ovat sisäisiä viestejä itseltämme. Ne ovat meille avuksi ja niiden tehtävänä on edistää myös hyvinvointiamme. (Lajunen, K., ym., 2020, s. 57.)

Keho, mieli ja tunteet muodostavat yhden kokonaisuuden. Ne eivät ole erillisiä tai irrallaan toisistaan, vaan mieli vaikuttaa kehoon ja keho vaikuttaa mieleen ja tunteisiin. (Mäkelä, H., Trogen, T. 2022, s. 16.) Psykiatrian professori Daniel Siegel on mielenkiintoisella tavalla kuvannut ajatusten, mielen ja tunteiden syntyä aivoissamme. Laatumansa aivojen käsimallin avulla saatoin itse helpommin ymmärtää aivojemme toimintaa. Aivojen kolme tärkeintä aluetta ovat aivorunko, limbisen järjestelmä ja aivokuori. Aivorunko vastaanottaa kehosta tulevia viestejä ja lähettää palautetta takaisin kehoon. Näin se säätelee muun muassa keuhkojen ja sydämen toimintaa sekä limbisen rakenteen ja aivokuoren energiatasoa. Limbisen järjestelmä sijaitsee syvällä aivoissa toimien aivorungon ja koko kehon kanssa synnyttäen sekä perusviettimme että tunteemme. Limbisellä järjestelmällä on tärkeä merkitys, koska se vastaa ihmisten muodostumisesta sekä ihmisten keskinäisestä kiintymyksestä. Limbisen järjestelmä auttaa luomaan tosiasioita ja kokemuksia koskevia muistoja ja niitä värittäneitä sekä niiden koostumusta muokanneita tunteita. Aivokuoren etuosassa syntyvien hermoimpulssien avulla voimme ajatella, kuvitella, yhdistellä tietoja ja kokemuksia. Aivokuoren takaosa vastaa fyysisistä kokemuksista. Se luo havaintoja aistien avulla seuraten kehon liikkeitä ja sijaintia eli asentoja kosketuksen ja liikehavainnon avulla. (Siegel, D. 2021, s. 46–55.)

Kehotietoisuustaidot tukevat tunnetaitoja ja niiden ydin on henkilön yhteys omaan kehoon. Kehoonsa tutustumalla voi tulla tietoiseksi omista tunteistaan. Kehotietoisuus on osa ihmisen itsetuntemusta, tunnetaitoja ja hyvinvointia. Sillä siis tarkoitetaan taitoa aistia, mitä omassa kehossa tapahtuu. Se on myös itsesäätelykykymme edellytys, koska se tarkoittaa taitoa vaikuttaa ajatteluun, tunteisiin, kehon reaktioihin sekä käyttäytymiseen. (Mäkelä, H., Trogen, T.

2022, s. 7–8, 16–18.) Voidakseen oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita itsessään ja muissa ihmisissä lapsen kanssa on myös keskusteltava tunteista sekä sanoitettava niitä. Tunteen tunnistamiseen vaaditaan hiljentymistä ja pysähtymistä oman itsensä äärelle saadaksemme yhteyden kehomme ja sen tuntemuksiin. Tunteiden tunnistamisen ohella sen aiheuttamien tuntemusten havainnointi kehossa on tärkeää kuten myös niiden nimeäminen. (Mäkelä, H., Trogen, T., 2022, s. 83.) Koska lapsi oppii säätelemään kehollisesti tunteitaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa, pienen lapsen kehityksen tärkein tehtävä on kiintymyssuhteen luominen tunnetasolla hänelle tärkeisiin aikuisiin. Kiintymyssuhteen ollessa turvallisen lapsi rakentaa käsityksen itsestään sekä siitä, miten muut ihmiset suhtautuvat toisiinsa. Minuuden kehittymisen kautta mahdollistuvat sekä itsesääteily että tunteiden säätelytaidot. (Keltikangas-Järvinen, L., 2012, s. 26–27.) Varhaiskasvatuksessa aikuisen ja lapsen välinen suhde syntyy vähitellen. Meidän aikuisten on luotava lapselle olosuhteet turvallisen ja luottamuksellisen yhteyden syntymiseen. Lapsen on koettava, että aikuinen hyväksyy hänet sellaisena kuin hän on.

Mitä sitten ovat tunteet? Tunteet muodostuvat tai syntyvät aivoissa. Ne tuntuvat jossakin päin kehoa ja ne näkyvät erilaisina ilmeinä, eleinä tai liikkeinä. Ne voivat olla hyvin lyhyitä reaktioita, jotka suuntaavat ja ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Ne ohjaavat toimintaamme ja suuntaavat elimistön fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja kohti olennaista tilanteen vaatimalla tavalla. (Sandberg, E. 2021, s.155.) Lasten tunnetaitojen oppiminen on tärkeää siksi, että tunteet vaikuttavat kaikkeen niin lasten kuin aikuistenkin toimintaan yhdessä kehon ja ajatusten kanssa. Tunnetaidoilla on myös lasten oppimista ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti edistävä merkitys. (Avola, P., Pentikäinen, V. 2020, s. 148.) Lauri Nummenmaa mainitsee kirjassaan; Tunnekartasto- Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä, että vietämme suuren osan ajastamme miettimättä tunteitamme ja silti ne pysäyttävät ja yllättävät meidät jatkuvasti. Tunteet ovat läsnä kaikkialla. Ne myös ohjaavat asioiden tallentumista muistiimme sekä päätöksentekoomme. (Nummenmaa, L. 2019, s. 11, 23.) Meillä on tapana pyrkiä tekemään päätöksiä mahdollisimman rationaalisesti eli järjellä tai emotionaalisesti eli tunteiden pohjalta. Tunteet voivat auttaa meitä päätöksenteossa silloin, kun emme pysty rationaaliseen eli järkevään päätöksentekoon

(Sandberg, E. 2021, s.155). Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen kirjoittaa tunteiden nimeämisen tärkeydestä. Pystyessään nimeämään tunteensa se auttaa lasta ymmärtämään sisällään tuntuva tunnekuohua ja auttaa näin lasta niiden hiltsemissä. Tällä on merkitystä lapsen turvallisuudentunteen kannalta. Lapsen pitäisi saada kokemus, että vaikka tunteen purkaus olisi kuinka suuri tahansa, aikuinen on lähellä eikä hylkää häntä. (Sinkkonen, J. 2008, s. 104–105.)

Edellä mainittujen asioiden esille nostaminen oli tärkeää opinnäytetyöni kannalta siksi, että ne tukevat ja kuvaavat opinnäytetyöni elementtiä eli lasta, hänen kokonaisuuttaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen syntyemisessä sekä kehoitietoisuuden ymmärtämisessä.

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

4.1 Tutkimuksen taustaa

Tarve tämän tutkimuksen tekemiselle nousi lasten tämänhetkisestä levottomasta sekä osittain aggressiivisestakin käyttäytymisestä varhaiskasvatuksessa. Keskusteluissa vanhempien kanssa nousi esiin, että perheiden vapaaajalla tapahtuva toiminta on joillakin hyvin harrastuspainotteista ja myös vanhempien työn vaatima rasitus saattaa vaikuttaa perheen yhdessä vietettyyn aikaan. Muun muassa Lea Pulkkinen on kirjoittanut vanhempien uupumuksesta tehdyistä tutkimuksista kirjassaan; Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Kiire ja vähäinen yhdessäolo perheen kesken sekä myös lasten runsas tietokonepelien palaamisen vaikutus näkyy lasten tunne- ja vuorovaikutustaidoissa. Vuonna 2018 voimaantulleessa varhaiskasvatuslaissa mainitaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on muun muassa kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§, 8.)

Samoin YK:n lapsenoikeuksien yleissopimuksen 31 artiklan kohta 1. sanoo, että sopimusvaltiot tunnustavat lapsen oikeuden lepoon ja vapaa-aikaan, hänen ikänsä mukaiseen leikkimiseen ja virkistystoimintaan sekä vapaaseen osallistumiseen kulttuurielämään ja taiteisiin. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 31 art./1.)

Opinnäytetyöni suunnittelu sai alkunsa jo syksyllä 2021 ja tutkimukseni kohteen eli satuhieronnan vaikutus tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä varhaiskasvatuksessa on merkityksellistä, koska tämän Kanta-Hämäläisen kaupungin varhaiskasvatuksen yhteisenä toimintavuoden 2021–2022 teemana oli vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, lisätä satujen lukemista sekä kuuntelua ja sitä kautta rikastuttaa lasten mielikuvitusta sekä kielen kehittymistä.

Myös uudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa yhtenä varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluvana tavoitteena mainitaan terveellinen ja kestävä elämäntapa. Tämä tarkoittaa, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin ja tarjota lapsille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan ja esteettistä ajatteluaan. (OPH. 2022. s. 21.)

Päiväkodissa, jossa opinnäytetyö tehtiin, pidettiin syksyllä 2021 ideariihi, jossa jokainen henkilökuntaan kuuluva sai lisätä omia ehdotuksiaan millä keinoilla tai menetelmillä he henkilökuntana voisivat omalta osaltaan vahvistaa näitä yhteiseen teemaan liittyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia asioita. Yhtenä menetelmänä esille nousi satuhieronta. Tuon päiväkodin omassa esiopetussuunnitelmassa satuhieronta oli mainittu yhtenä näitä taitoja vahvistavana menetelmänä. Samaan aikaan heidän varhaiskasvatuksessaan alkoi syksyllä 2021 myös nuoremmille lapsille suunnattu puolitoista vuotta kestävä hanke, jonka tarkoituksena oli vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä perheiden vanhemmuuden tukemista erilaisin menetelmin. Oma opinnäytetyönä tehty tutkimus kohdistui 5–6- vuotiaisiin, koska hankkeen teema soveltui myös vanhemmalle ikäryhmälle toteutettavaksi.

4.2 Tutkimuksen menetelmällinen kokonaisuus

4.2.1 Haastattelulomakkeet

Opinnäytetyön kokonaisuus oli monimenetelmällinen, koska sen toteutukseen liittyi useampia tutkimusosioita. Yhtenä osiona käytettiin sekä lapsille että vanhemmille suunnattua alku- ja loppukartoituksen haastattelulomaketta. Alkukartoituslomakkeen avulla oli tarkoituksena saada selville, kuinka hyvin lapsi osaa nimetä ja tunnistaa eri tunteita itsessään ja kehossaan sekä tietoisuutta omista vuorovaikutustaidoistaan. Loppukartoitus kyselyn tavoitteena oli selvittää, opivatko lapset satuhieronnan avulla paremmin nimeämään ja tunnistamaan tunteita kehossaan ja vahvistiko se heidän vuorovaikutus- ja itsesääätelytaitojaan. Kysymyslomakkeet ovat molemmilla kerroilla samanlaiset. Vanhemmille kysymykset olivat samanlaiset, mutta lapsen kokemus huoltajan näkökulmasta tarkasteltuna. (Kts. liite 3 ja 4). Haastattelua voidaan pitää pienimuotoisena pitkittäis- eli seurantatutkimuksena, koska aineisto kerättiin kahdessa eri ajankohdassa samoilta vastaajilta (Vastamäki, J. 2015, s. 121). Kysymykset sekä lapsille että vanhemmille olivat molemmilla kerroilla samat. (Kts. 3 ja 4). Tämän aineistonkeruun mitta-asteikkona voidaan katsoa käytettäväksi Flechen asteikkoa, joka on graafinen asteikko. Perusteluna valinnalle oli se, että vastaamisen helpottamiseksi tämä sopii aineistonkeruumuotona vastaajille, jotka vielä olivat lukutaidottomia lapsia. Visuaalinen muoto, tässä tapauksessa, ”naamat” helpottivat lasten vastausten valintaa. (Valli, R., 2015, s. 101.) Vanhempien kyselylomakkeet oli laadittu vastaavalla tavalla. Haastattelukysymykset oli muokattu PerheSomeBody- menetelmän mittarista tutkimukseeni soveltuviksi. PerheSomeBody – menetelmässä tavoitteena on lisätä osallistujien kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja. Perustelen kysymysteni muokkausta juuri PerheSomeBody-menetelmästä, koska tällä on hyvin samankaltainen tavoite satuhierontaan nähden. Kysymysten avulla sain kokonaisvaltaisemman kuvan satuhieronnan vaikutuksista lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä. Tutkimuksen kannalta oli perusteltua saada käsitys myös lasten omasta näkemyksestä, miten he kokivat omaavansa omat tunne- ja vuorovaikutus- sekä itsesääätelytaitonsa. Oli myös tärkeää tietää, kuinka lapsi omasta mielestään tunnistasi oman kehollisuutensa.

Tutkimuksen kannalta oli tärkeää saada myös vanhempien näkemys lapsen tunne- ja vuorovaikutus sekä itsesääätelytaidoista sekä lapsen kehollisesta tietoisuudesta. Haastattelukysymysten avulla saatoin verrata lasten ja vanhempien näkemyksiä ennen tutkimuksen alkua ja tutkimuksen jälkeen. Tutkimuksessa myös vanhempien näkemyksellä oli suuri painoarvo. Ajattelin näin saatavan tutkimuksesta luotettavamman.

Tutkimuksen aikana kiinnitin huomion myös eri ajankohtana suoritettuun satuhierontaan. Oliko esimerkiksi ennen varsinaisen toiminnan aloittamista tehdyllä pysähtymisellä vaikutusta lasten keskittymiseen?

4.2.2 Lasten tunnemittarit

Toisena osiona opinnäytetyössä käytettiin lapsille laadittua tunnemittaria (kts liite 5.), jonka he täyttivät ennen ja jälkeen satuhierontatuokioiden. Tällä haluttiin saada vastausta satuhieronnan rauhoittavaan ja rentouttavaan vaikutukseen lapsessa. Miltä hänen olonsa tuntui ennen satuhierontaa ja millainen se oli satuhieronnan jälkeen. Tunnemittarin avulla lapset voivat havainnoida omaa edistymistään ja oletin sen mahdollistavan selkeämmin satuhieronnan vaikutuksen lapsen kokemana. Vastausten helpottamiseksi myös tunnemittarissa käytettiin ”naamoja” kuvaamaan eri tunnetiloja. Tunnemittarin kuvat löytyvät Papunet- verkkosivuilta (<https://papunet.net>).

4.2.3 Satuhierontakerrat

Suurin opinnäytetyön kokonaisuuteen kuuluva tutkimusosio oli varsinaiset satuhierontakerrat. Tämä tutkimusosio oli toimintatutkimuksellinen, koska sen tarkoituksena oli aikaansaada muutosta lasten tunne-elämän kokonaisuudessa.

Satuhieronta- tutkimus toteutettiin syksyllä 2022 ja se jaettiin 12 kerran tehostetuksi kokonaisuudeksi eri aihealueittain. Näissä aihealueissa käytin apuna

Sanna Tuovisen kirjaa; Satuhieronta -läsnä olevan kosketuksen ja sadun taikaa. Ensimmäiset kolme toimintakertaa (kts liite 6.) liittyivät kehon hahmottamiseen ja tuntoaistiin. Seuraavat kolme toimintakertaa liittyivät satuihin tunnekokemuksena (kts. liite 6) ja sitä seuraavat kolme painoutuivat rentoutumiseen ja sen tuomiin kokemuksiin (kts. liite 6). Viimeiset kolme kertaa käsittelivät kosketusta myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana (kts. liite 6). Tutkimukseen osallistuivat ryhmän 5–6-vuotiaat lapset. Koska ryhmässä oli viisivuotiaita kymmenen ja kuusi- vuotiaita oli yhdeksän, jaoin ryhmän ikäjakauman perusteella puoliksi. Näin pystyin hyödyntämään myös tätä näkökulmaa tutkimuksessani. Perusteluna tälle oli se, että näille 5- vuotiaille satuhieronta oli ennestään vieras käsite. Myös ryhmän aikuiset olivat sitoutuneita kanssani toiminnan toteuttamiseen sekä arviointiin.

4.2.4 Tutkimuksen kehyksenä ja lähtökohtana

Tutkimus toteutettiin syksyllä 2022 ja satuhierontakerrat oli jaettu 12 kerran kokonaisuudeksi. Tutkimus oli toimintatutkimuksellinen, koska toimintatutkimus on prosessi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmiksi (Aaltola, J.& Syrjälä, L. 1999, s. 18). Tässä tapauksessa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Kirjassa; Siinä tutkija missä tekijä – toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja, Heikkinen ja Jyrkämä mainitsevat artikkelissa; Mitä on toimintatutkimus, Stephen Corey:n näkökulman toimintatutkimukseen. Hänen mukaansa toimintatutkimuksessa ei pyritä yleisiin ja yleistäviin teorioihin, vaan nimenomaan esillä olevan toiminnan ymmärtämiseen ja kehittämiseen. Keskeisenä hän näkee erityisesti sen, että toimintatutkimuksen avulla kehitetään ihmisten välistä yhteistoimintaa ja kommunikaatiota. (Heikkinen, H.L.T. & Jyrkämä, J. 1999, s.27.) Satuhieronnassa tämä tarkoittaa lempeän, kunnioittavan ja läsnä olevan kosketuksen sekä tarinan synnyttämää kokemusta. Intervention tarkoituksena ei ole tehdä millaisia muutoksia tahansa, vaan toimintatutkimuksen ideaalina pidetään nimenomaan muutosta parempaan (Heikkinen, H.L.T. & Jyrkämä, J. 1999, s.45).

Suomessa toimintatutkimuksellista lähestymistapaa on kuvattu käsitteellä tutkimuksellinen kehittämistoiminta (Heikkinen, H.L.T.,2015, s.207). Tutkimuksessa kehittäjällä ei ole vain ulkopuolisen asiantuntijan rooli, vaan hän osallistuu konkreettisesti toimintaan. Yhteiseen toimintaan pyritään keskinäisen dialogin avulla. Koska kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, se edellyttää aktiivista osallistumista sekä vuorovaikutusta. (Toikko, T & Rantanen, T. 2009, s.10–11, 89.) Tässä tutkimuksessa satuhierontaa voidaan pitää kokeilevana toimintana, koska tutkimukseen osallistuminen tapahtuu osallistujien omassa toimintaympäristössä eli päiväkodissa. Satuhierontakerroista kerättiin lapsilta välitöntä palautetta, satuhierontatuokioita videoitiin ja läsnä oli aina yksi ryhmän vakituisista aikuisista tekemässä havaintoja, jotka myöhemmin analysoitiin. Videoiden avulla saatoimme yhdessä ryhmän aikuisten kanssa analysoida hierontakerran onnistumista ja sen jälkeen tehdä tarvittavia muutoksia seuraavaa kertaa varten esimerkiksi ajankohdan tai lasten kokoonpanon suhteen. Lisäksi pidin päiväkirjaa satuhierontakerroista. Näiden pohjalta tehtiin tarvittavia muutoksia toimintaan. (Toikko, T & Rantanen, T. 2009, s. 100.) Toisin sanoen tutkimuksen kehittämisprosessin eteneminen voitiin hahmottaa spiraalina eli jatkuvana syklinä, koska perusvaihetta seurasivat suunnittelu, toteutus, havainnointi ja arviointi. Kehittämisen voidaan katsoa olevan jatkuvaa vuorovaikutuksellista ja reflektiivistä kehittämistä. (Toikko, T & Rantanen, T. 2009, s. 66–67.)

Toimintatutkimuksen tuloksena saatua uutta toimintakäytäntöä ei kuitenkaan voida tutkimusprosessin jälkeen käyttää ikuisesti. Uusi, parempi käytäntö on aina väliaikainen, kunnes kehitetään vielä parempi tapa toimia. (Heikkinen, H.L.T. & Jyrkämä, J. 1999, s. 45.) Tämän tutkimuksen yhteydessä se tarkoittaisi satuhieronnan jatkamista edelleen myös uusien ryhmien aloittaessa toimintaansa. Aiempien ”tulosten” ja kokemusten perusteella menetelmän toteuttamiseen voisi tuoda uusia aspekteja ryhmän tarpeet huomioiden. Tämän kehittämistutkimuksen tulosten perusteella syntyi 5–6-vuotiaille soveltuva 12 kerran satuhierontakokonaisuus, joka sisältää sadun lisäksi tuokion tavoitteet sekä ohjeet sen toteuttamiselle (kts. Liitteiden sivut 97–119).

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Satuhieronnan toimintakerrat

Jokaisella satuhieronta kerralla jaoin ryhmän kahtia 5- vuotiaisiin eli viskareihin ja 6- vuotiaisiin esikoululaisiin eli eskareihin. Jatkossa käytän sanoja viskari ja eskari. Tutkimukseen osallistui viskareita yhdeksän lasta ja eskareita kymmenen lasta. Osallistujien lukumäärä vaihteli eri toimintakerroilla, koska kaikki lapset eivät aina olleet paikalla. Jokaisella kerralla yksi ryhmän vakituisista aikuisista oli havainnoimassa toimintaa, jonka jälkeen yhdessä kävimme läpi, mikä oli onnistunut ja mikä vaati korjausta. Kaikkia toimintakertoja ei videoitu, joten videointikerrat on erikseen mainittu toimintakertojen yhteydessä. Satuhieronnan tarinat olin valinnut Sanna Tuovisen kirjasta; Satuhieronta. Läsna-olevan kosketuksen ja sadun taikaa.

5.1.1 Ensimmäinen toimintakerta

Satuhieronta aloitettiin ensin tutustumalla aiheeseen toiminnallisesti ja sitä kautta tehtiin satuhierontaa ja kosketusta tutuksi. Tehtävä suoritettiin pareittain ja tavoitteena toiminnalla oli antaa lapsille kokemus omasta kehostaan kokonaisuutena, koska maalauspinna oli koko lapsen ”taustapuoli” päästä jalkoihin. Tehtävän avulla myös maalaaja oppisi oman kosketuksen voimansa, koska tehtävä vaati lapsilta myös suullista vuorovaikutusta, jolloin molemmilla oli mahdollisuus kommentoida, oliko kosketus liian kovaa vai hentoista. Harjoituksen toisena tavoitteena ja tehtävänä oli myös rikastuttaa lapsen mielikuvitusta, koska maalarina toimiva lapsi sai tiedustella maalattavaltaan esimerkiksi kuva-aihetta, lempiväriä ja kertoa, mitä hän aikoi maalata. Tehtävään käytin aihetta nimeltä ”maalaus”. ”Maalausvälineinä” olivat kädet, joilla oli eri tehtävänsä. ”Telalla” maalattaessa käytettiin koko kämmentä, sormenpäät toimivat ”siveltiminä” ja kuvioita tehtiin yhdellä sormella.

Tällä kerralla viskareita toimintaan osallistui 9/9 ja eskareita 9/10. Toiminnan alussa kerroin lapsille, että satuhieronta on aina vapaaehtoista. Kerroin myös,

että aina ennen aloitusta pitää hierottavalta kaverilta kysyä lupa hieromiseen. Kosketuksesta mainitsin lapsille, että kaveria saa koskea vain niin, että se tuntuu hänestä mukavalta eli ei satuta tai kutita. Annoin lapsille toimintaohjeet ja opastuksen ”maalausvälineiden” käytöstä sekä kerroin, että he voivat parinsa kanssa keskustella toiminnan aikana vapaasti keskenään. Toiminnan lopussa keskustelin lapsiryhmän kanssa, miltä se oli heistä tuntunut ja mistä he pitivät.

Ensimmäiseen toimintakertaa osallistui havainnoitsijan lisäksi myös muita ryhmässä toimivia aikuisia. Toimintakerta myös videoitiin voidaksemme tehdä vielä tarkempia havaintoja. Havainnoitsijan mielestä oli hyvä, että olin päättänyt jakaa ryhmät 5- ja 6- vuotiaisiin, koska se antaisi enemmän vertailupohjaa tutkimukselle. Tämän toimintavuoden muutamalle 5- vuotiaalle eli viskarille satuhieronta oli heidän kertomansa mukaan toinen kerta aiheesta eli suurimmalle osalle viskareista satuhieronta uusi kokemus.

Molempien ryhmien kohdalta voidaan mainita kokonaisuuden olleen hyvin levoton. Toiminnallisena ajatuksena tehtävä oli hyvä, mutta lapset olisivat vaatineet jonkinlaisen tarinan ”maalauksen” pohjaksi. Ohjeet koettiin liian vapaaksi, jolloin lasten oli vaikea hahmottaa, mitä heidän pitäisi tehdä. Tämä näkyi varsinkin 5- vuotiaiden kohdalla, joille satuhieronta oli vierasta. Parempi ja selkeämpi tapa olisi ollut antaa ensimmäisellä kerralla lapsille selkeä ohje esimerkiksi; tee kaverista pitsa. Tehtävän aikana jälkikäteen arvioiden ajattelen antaneeni tilanteessa liian paljon ohjeita, jolloin se katkaisi tehtävään keskittymisen.

Videohavainnoinnista huomasin, että molemmissa ryhmissä lasten oli vaikea innostua asiasta, koska heillä ei ollut mielikuvaa mitä pitäisi tehdä. Mielikuvan puuttuessa myös heittäytyminen tilanteeseen oli vaikeaa, joka näkyi tehtävässä yleisenä levottomuutena ja innottomuutena. Toiminnan olisi voinut toteuttaa myös niin, että parit olisivat ensin keskustelleet, laatineet suunnitelman. Tällöin toiveet olisi voitu huomioida jo tuossa vaiheessa ja vasta sen jälkeen suorittaneet ”maalauksen”. Eskareista eli 6-vuotiaista muutamalla parilla toiminta sujui melko hyvin ja kommunikointi heidän välillään toimi sujuvasti.

Heille satuhieronta ei ollut täysin vierasta asiaa, koska sitä oli heidän kanssaan tehty jo aiemmin.

Havaintojen ja arvioinnin perusteella seuraavaan kertaan parannettavaa oli esimerkiksi ”bikimirajasta” keskusteleminen, joka oli ensimmäisellä kerralla unohtunut. Viskarit vaativat huomattavasti selkeämmät ohjeet tietääkseen mitä pitää tehdä ja voidakseni taata toimintakerralle asetetut tavoitteet. Samoin parien valinta olisi hyvä tehdä jo ennen päiväkodin saliin tulemistä, jossa satuhieronnan pääsääntöisesti pidimme. Tämä todennäköisesti rauhoittaisi toiminnan alkua.

5.1.2 Toinen toimintakerta

Toisen kerran tavoitteena oli mielikuvitusleikin avulla purkaa koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen esteitä. Leikin avulla pystyttiin myös parantamaan lapsen kehon hahmottamista. Tämäkin oli toiminnallinen kerta ja sen teemana käytin ”eläintarha” leikkiä, jossa puolet lapsista oli eläimiä ja puolet eläinten hoitajia. Toiminnassa eläimiä siliteltiin, taputeltiin ja rapsuteltiin. Eläin saattoi varovasti hypähtää hoitajan syliin tai puskea päällään. Toiminta tapahtui pareittain ja osia myös vaihdettiin.

Tällä toisella kerralla toimintaan osallistui 8/9 viskaria ja 7/10 eskaria. Edellisen kerran arvioinnista viisastuneena kertosimme aluksi lasten kanssa satuhieronnan periaatteet eli luvan kysymisen, kuinka kaveria kosketetaan sekä ”bikinisäännön”. Se tarkoittaa; siinä, missä kohtaa tytöillä alkaa bikinit ja pojilla uimahousut, alkaa jokaisen yksityisalue (Tuovinen, S., 2014, s.16). Kertaa varten olin tulostanut kuvaparin eri eläimistä ja jaoin ne lapsille ennen toiminnan alkua. Visuaalinen eli kuvin tuettu materiaali helpotti asiayhteyksien löytämistä. Pyysin lasten pitämään kuvan vielä salaisuutena, koska sitä tarvittiin ensimmäiseen leikkiin. Tässä leikissä lapset lähtivät liikkumaan ympäri salia kävellen ja samalla äännellen kuvan esittämän eläimen tavalla. Lasten piti ääntelyn perusteella löytää oma parinsa. Parin löydyttyä, puolet kuvista asetettiin lattialle ja puolet kerättiin pois. Nyt parien tehtävänä oli päättää, kumpi heistä olisi

ensin eläintenhoitaja. Hoidettava eläin saisi kuvista valita, mikä eläin hän on, paljastamatta sitä hoitajalleen. Laitoin musiikin soimaan ja pyysin eläimiä lähemmään liikkeelle valitsemansa eläimen tavalla. Hoitajan piti arvata mikä eläin kaverista oli tullut. Musiikin loputtua eläin pysähtyi ja hoitaja vei hänet aitaukseen. Täällä aitauksessa hoitaja silitteli sekä rapsutteli eläintä ja hoidettava yritti parhaalla mahdollisella tavalla olla tuo valitsemansa eläin. Myöhemmin osia vaihdettiin.

Toiminnan jälkeen kävin keskustelua lasten kanssa, miltä leikki tuntui? Tuliko ”eläin” liian lähelle tai miltä ”eläimen” kosketus tuntui? Kokivatko he jonkinlaisia esteitä eläimen kanssa? Lapsista oli mukavaa olla eläin, pääsääntöisesti kissa tai koira. Eräs eläimistä oli ollut todella kiltti ja sitä oli pitänyt silittellä koko ajan, koska se oli ollut niin ”yksinäisen oloinen ja pieni”.

Havainnoitsijan, (joka oli jokaisella kerralla sama henkilö) mielestä toiminta oli selostettu huomattavasti paremmin ja itse toiminnassa parit oli huomioitu yksilöllisesti paremmin. Kävin jokaisen parin luona tiedustelemassa, mikä eläin oli kyseessä, mitä hoitaja hänelle oli tekemässä, miltä eläimestä tuntui hoitajan kosketus ja hoitajan mielipidettä lemmikin kosketuksesta. Näin saatoin antaa lapsille ohjeita, jos esimerkiksi kosketuksen pitäisi olla hieman raskaampaa tai kevyempää. Äänenkäyttöni oli ollut sopivaa edelliseen kertaan verrattuna ja olin huomionut muun muassa äänenpainot tarkemmin esimerkiksi sanoissa iloinen tai rakastunut. Äänenpainoilla on merkitystä lapsen kielen kehityksessä. Pysyin myös itse rauhallisena, joka vaikutti osaltaan myös lasten toimintaan.

Omissa havainnoissani huomasin esimerkiksi viskareiden kohdalla, että he muistivat kysyä luvan kaverilta. Kosketus kaveria kohtaan oli lempeää, joka samalla auttaa empatiataitojen kehityksessä. Asettuminen jonkin toisen esimerkiksi kissanpennun rooliin auttoi heitä toimimaan helpommin, koska nyt heillä saattoi olla mielikuva kissanpennun toiminnasta. Mielikuvien lisääminen ja herättäminen jo mahdollisimman varhaisessa ikävaiheessa kartuttaa lapsen mielikuvitusta. Toiminta heidän kohdallaan sujui paremmin edelliseen kertaan verrattuna. Pieni ryhmä mahdollisti pariin yksilöllisen huomioimisen.

Eskareilla, joilla jo siis oli kokemusta satuhieronnasta, osasivat hyvin asettua toiseen rooliin. Koska heillä jo on kokemusta asiasta, heillä mielikuvat syntyivät viskareita paremmin. Syynä saattaa olla myös 6- vuotiaiden muistitoiminnoissa oleva suurempi tieto- ja käsitevarasto, joka tuossa iässä kasvaa nopeasti (Nurmi, J.E., ym., 2009, s. 84).

Seuraavaan kertaan huomioitavaa oli, että hieronnan ollessa toiminnallista, sille pitää luoda pohja kokonaisuuden hahmottamiseksi. Tällä helpotetaan lasten asennoitumista ja osallistumista tehtävään.

5.1.3 Kolmas toimintakerta

Tavoitteena oli edelleen kosketukseen totuttelu tuntoaistia hyödyntäen sekä sadun ja mielikuvan yhdistäminen. Kosketus muuttuu leikin ansiosta miellyttäväksi asiaksi ja lapsi saa kokemuksen onnistuneesta vuorovaikutuksesta toisen lapsen kanssa. Teemana käytin ”kuvanveistäjä” harjoitusta, jossa puolet ryhmästä olivat kuvanveistäjiä. Tarkoituksena oli, että kuvanveistäjät muovaavat veistostensa asentoja kahden minuutin ajan ja vaihtavat sen jälkeen toiselle patsaalle jatkaen tämän muovaamista. Näin jatkettiin, kunnes ”ympyrä” sulkeutui ja palattiin ensimmäisen muovattavan patsaan luokse. Tämän jälkeen tehtäviä vaihdettiin toisin päin.

Tehtävän havainnoinnissa käytettiin apuna myös videota. Toimintaan osallistui 6/9 viskaria ja 7/10 eskaria. Alussa jälleen kerrattiin satuhieronnan periaatteet. Lasten kanssa käytiin pieni keskustelu, mitä tarkoittaa kuvanveistäjä ja mitä hän tekee. Vaikka osa lapsista kertoi tietävänsä mitä ne tarkoittavat ja osasi jopa kuvata asiaa, kuitenkin itse toiminnassa se ei näkynyt. Videolta huomasin, että varsinkin viskareiden oli vaikea hahmottaa, mitä heidän pitäisi tehdä. Tämä näkyi yleisenä levottomuutena. Pareittain toimiminen oli haasteellista johtuen juuri mielikuvan puutteesta, jota en ollut heille visuaalisesti havainnollistanut. Toisaalta sana kuvanveistäjä jo itsessään luo haasteen lapsen sanavarastossa. Se ei kuitenkaan ole tuon ikäisten lasten yleiseen sanavarastoon kuuluva sana. Videohavainnoinnin perusteella näin jälleen

molempien ryhmien innottomuuden ja levottomuuden, joka johtui tiedon puutteesta sekä hieman puutteellisesta valmistelusta.

Toiminnan jälkeen tiedustellessani lapsilta, miltä se oli heistä tuntunut, vastaus kuului kaikilta, että "kivalta". Kuitenkaan tehtävä ei ehkä ollut tarjonnut heille tarkoittamaani leikinomaista asiaa enkä sen vuoksi ollut saanut tehtävälle annettua tavoitetta täytettyä. Seuraavaan kertaan parannettavana olikin jälleen visuaalisen materiaalin käyttäminen mahdollisimman monipuolisesti niin erilaisista veistoksista kuin kuvanveistäjistä. Tämä on tärkeää lapsen kielellisen kehityksen sekä mielikuvituksen ja muistin rikastuttamisen kannalta. Pohdimme havainnoitsijan kanssa myös erilaisten materiaalien kuten saven, taikataikinan tai muovailuvahan käyttämistä, jolloin lasten olisi helpompi ymmärtää, mistä asiassa on kyse ja samalla lapset saisivat uudenlaisen aistikokemuksen.

5.1.4 Neljäs toimintakerta 19.9.2022

Edellisen toimintakerran hieman epäonnistuessa, päätin ottaa saman tehtävän uudelleen, mutta hyödyntäen arvioinnissa esille nousseita toimenpiteitä. Olin rakentanut saliin, jonne olimme jälleen kokoontuneet, pienimuotoisen veistostehtaan. Olin tulostanut kuvia erilaisista Suomessa olevista patsaista sekä paikallisessa kaupungissa olevien patsaiden ja veistosten kuvia. Lapset olivat aiemmin kaupunkikävelyillään tutustuneet ympäristössä oleviin veistoksiin ja keskustelleet niistä. Lisäksi olin asettanut pöydälle jokaiselle palat muovailuvahaa, josta jokainen saisi muovailuun omanlaisensa teoksen ja kokea näin olevansa kuvanveistäjä. Näiden tuttujuuden kuvien ja muovailuvahan avulla saatoin johdattaa lapset aiheen pariin.

Olin itse jakanut etukäteen lapset pareiksi varmistaakseni tällä rauhallisemman tunnelman. Olin muuttanut myös tehtävää niin, että patsas valmistettiin ryhmätyönä, johon osallistui useampi kuvanveistäjä. Osa lapsista oli piirin sisällä materiaalina ja loput piirin ulkokehällä. Piirin ulkokehällä olevat saivat yhdessä muotoilla sisäpiirissä olevista lapsista yhteisen veistoksen, jolle he

keksivät yhdessä nimen. Nyt aikaa oli niin kauan, kunnes patsas oli lasten mielestä valmis, jolloin osia vaihdettiin.

Tällä kerralla toimintaan osallistui 5/9 viskaria ja 9/10 eskaria. Toiminnan aikana yhdellä eskarilapsella oli ongelmana päästä toimintaan mukaan. Hän kertoi, ettei ymmärtänyt, mitä hänen pitäisi tehdä ja kuinka hänen pitäisi muovata piirin keskellä olevia kavereitaan. Yritin toistuvasti opastaa häntä, mutta opastuksista ja yrityksistäni huolimatta hänen sietokykynsä asian suhteen meni yli. Syitä tähän saattoi olla esimerkiksi lapsen tiedossa oleva itsekriittisyys, väsymys tai päivän ajankohta, joka oli juuri ennen päivän ruokailua. Koska on tärkeää sekä lapselle että aikuiselle luottamuksen säilyttämiseksi ja lapsen kuuluksi tulemiseksi, selvitimme asian toiminnan jälkeen. Syyksi selvisi sekä väsymys että kova nälkä.

Havainnoitsijan ja oman arvionikin mukaan tehtävä onnistui tällä kerralla paremmin, koska se oli valmisteltu huolellisemmin. Kuitenkaan tämäkään kerta ei vielä saavuttanut sitä tavoitetta, jonka sille olin asettanut eli leikinomaisuuden sekä kosketuksen ja kosketetuksi tulemisen tutustuminen. Lieneekö osittain lasten mielikuvituksen puutetta, etteivät he kyenneet muovaamaan ja asettelemaan toista lasta minkäänlaiseen "veistokselliseen" asentoon. Toisen ihmisen koskettaminen vaatii harjoittelua, se ei synny itsestään ja tähän meitä aikuisia myös varhaiskasvatuksessa tarvitaan.

5.1.5 Viides toimintakerta

Tällä kerralla toiminnan tavoitteena oli luoda mukava mielikuva, kokea satu tunnekokemuksena sekä tukea hyvää oloa ja rentoutumista. Toiminta suoritettiin siten, että lapset olivat pareittain ja toimivat vuorotellen hierojina ja hierottavina. Olin valinnut itselleni lapsista parin, joka ystävällisesti antoi minulle luvan toimia hierojana. Näin toimin lasten edessä "mallin" kanssa opastajana.

Olin laittanut salin lattialle patjat, joiden päälle lasten olisi miellyttävä asettua. Olin sulkenut myös salin sälekaihtimet, jotta ulkoa ei tulvisi liiaksi valoa

helpottaakseni myös niiden lasten olemista, joilla keskittyminen, tarkkaavuuden säätely ja sen ylläpitäminen on haasteellisempaa. Tämä myös siksi, että salista on suora näkyvyys päiväkodin takapihalle, joka on myös käytössä päivittäisessä ulkoilussa etupihan lisäksi. Tällä kerralla molemmissa ryhmissä oli lapsia yhdeksän. En ollut valinnut lasten pareja valmiiksi, vaan he saivat suorittaa parin valinnan itse. Tämä tapahtui kuitenkin vasta saliin päästyämme, joka aiheutti ylimääräisen hälinän. Tämän vaikutuksesta valmistautuminen itse hierontaan teki tilanteesta levottoman, jolloin lapsilta meni aikaa oman kehonsa ja mielensä rauhoittamiseen.

Hieronta käynnistyi luvan kysymisellä ja lapset muistivatkin sen jo melko hyvin. Kerroin ja näytin lapsille koko ajan rauhallisella äänellä, kuinka kädet asetetaan ja minne ne keholla viedään. Hieronnan jälkeen keskustelin lasten kanssa, miltä tunnelma heistä tuntui, pystyikö hän keskittymään sekä sadun kuunteluun että hierontaan yhtä aikaa ja minkälainen olo heille tuli? Pääsääntöisesti hieronta tuntui lapsista hyvältä ja olo tuntui väsyneeltä. Hieronta toteutettiin ulkoilun jälkeen ennen ruokailua, joten väsymys ja nälkä varmasti alkoivat jo osaa painamaan. Eräs viskareista kertoi, ettei pitänyt hieronnasta, mutta havaintojeni perusteella hän kuitenkin näytti siitä nauttivan. Eskareista eräs lapsista antoi hierojalleen palautetta, että; ” Voisit painaa vähän kovemmin”. Tämä oli hienoa palautetta, koska näiden kautta toinen oppii oman kosketuksensa voiman säätelyä.

Havainnoitsijan mielestä toiminta oli ollut onnistunut molempien ryhmien alun kaaoksesta huolimatta. Myös sellaiset lapset, joilla aiemmin oli ollut vaikeutta keskittyä rauhoittumaan ja rentoutumaan kykenivät sen nyt tekemään. Tämä koski erityisesti eskari ryhmää. Kosketuksen voimakkuutta osa oli jo oppinut hieman säätelämään, vaikka joku tekikin sitä hyvin hellävaroen.

Lapset olivat siis ennen jokaista toimintakertaa täyttäneet tunnemittarin värityksellä ”hymiön” kuvan (kts. liite 5.), joka parhaiten vastasi heidän senhetkistä tunnetilaansa. Lapsilta kysyttiin; ”miltä sinusta tuntuu juuri nyt”? tai ”minkälainen olo sinulla on juuri nyt”? Samalla lasten kanssa käytiin tunnemittarin kuvien merkitykset läpi. Tunnemittari täytettiin myös toimintakerran jälkeen. Eräs

viskareista väritti ennen satuhierontaa tunnemittarista ”vihaisen” kuvan, koska olisi mieluummin halunnut mennä puistoon, vaikka sellaisesta ei koko päivänä kukaan aikuisista ollut maininnut. Satuhieronnan jälkeen hän väritti hymiön ”tyytymätön”, koska olisi halunnut taustalle musiikkia. Havaintojeni perusteella hän oli kuitenkin nauttinut hieronnasta, mutta musiikki olisi tuonut vielä oman lisämausteensa asiaan.

Seuraavaa kertaa varten parannettavaksi jäi rauhallisen musiikin lisääminen taustalle toimintaa tukemaan. Myös valaistusta päätettiin säätää pienemmälle, vaikka sitä jo olikin vähennetty. Alun kaaoksen eliminoimiseksi päätimme havainnoitsijan kanssa, että parit kannattaa valita hyvissä ajoin ennen toiminnan aloittamista tai aikuinen valitsee lapsille parit ja kirjoittaa ne taululle lasten nähtäväksi ja muistamista helpottamiseksi. Lapset tunnistivat jo hyvin toistensa kirjoitetun nimen, joten niiden kirjoittaminen taululle ei tuottanut ongelmaa.

5.1.6 Kuudes toimintakerta

Kuudennen kerran tavoitteena oli sadun ja kosketuksen yhdistäminen yhdessä mielikuvitusta ja tunnekokemusta herättämällä. Olin valinnut tarinan ”Iso talo”, johon lapset saivat itse miettiä hierontaliikkeet ennen toteutusta. Olin valinnut eskarit laatimaan hierontaliikkeet tarinaan, koska heillä oli jo aiempaa kokemusta satuhieronnasta.

Kokoonnuimme eskareiden aamu-ulkoilun jälkeen pöydän ääreen ja aloitimme lukemalla tarinaa. Tällä kerralla heitä osallistui mukaan kahdeksan. Muutama lapsista ei keksinyt hierontaliikkeitä, vaikka heille tarjottiin myös erilaisia vihjeitä ja vaihtoehtoja. Heidän ajatuksensa olivat jo leikeissä eivätkä ehkä siksi osanneet antaa ehdotuksia. Yksi lapsista päätti mennä pöydän alle istumaan ja toinen miltei makasi pöydällä. Ne eskariryhmän lapset, jotka yleensäkin osallistuvat yhteiseen keskusteluun ja toiminnan suunnitteluun osasivat rakentaa oikein kelvollisen satuhieronnan, joka toteutettiin muutaman lapsen ylivirtäytyneestä tunteesta huolimatta.

Havainnoitsijan mukaan yhteisen sävelen ollessa aluksi hieman heikko itse satuhieronta onnistui kuitenkin kaikilta hyvin. Nämäkin lapset, joilla tunteet olivat ylivilittäytyneet, rauhoittuivat ja rentoutuivat hyvin. Toiminnan jälkeen kysyessäni, miltä hieronta tuntui, kaikki vastasivat sen tuntuneen hyvältä. Myös parinvaihto sujui rauhallisesti, ilman ylimääräistä sanaharkkaa. Toiminnan onnistumiseen vaikutti mielestäni se, että lapset olivat itse laatineet hierontaliikkeet ja toiminta suoritettiin ulkoilun jälkeen, jolloin ylimääräinen vauhti oli satu purettua ulos.

Viskareita osallistui hierontaan kahdeksan lasta. Viskareiden satuhieronnan vuoro oli iltapäivällä, joka osoittautui huonoksi ajankohdaksi, koska osa lapsista tultiin hakemaan kotiin kesken satuhieronnan. Tämä aiheutti turhia katkoksia ja tilanteen rauhallisuus kärsi. Eräs lapsista oli vasta hieman aiemmin tullut päiväkotiin ja hänellä oli vaikeuksia keskittyä hierontaan. Seinän takaa naapuriryhmästä kuului melkoinen meteli, joten jouduin käydä huomauttamassa heille asiasta, sillä välin, kun lapset vaihtoivat paikkoja. Kaikista häiriöistä huolimatta suurin osa lapsista kykeni keskittymään ja mielipiteiden perusteella se oli tuntunut hyvältä, vaikka toiminta oli miltei heti päiväunien jälkeen. Toisaalta siinä vaiheessa lapset eivät vielä ole ehtineet valitsemaan itselleen mitään muuta puuhaa, joten kehon rauhallinen tilanne oli vielä olemassa. Eräs viskareista merkitsi ennen hierontaa olevansa tyytymätön ja toiminnan jälkeen hän väritti vihaisen hymiön. Tiedustellessani hänen valintaansa, hän kertoi, ettei pidä yhtään päiväkodista. Jokin asia ei ollut sujunut hänen toivomallaan tavalla ja siksi hänellä oli paha mieli.

Havainnoitsijan mukaan toiminta oli hieronnan aikana sujunut kaikesta komelluksesta huolimatta itse hierontatilanteessa rauhallisesti, vaikka seinän takana toisesta ryhmästä oli kuulunut melkoinen meteli. Seuraavaa kertaa poh-tiessamme, havaitsimme, ettei satuhieronnan ajankohta ole enää iltapäivällä kannattavaa, koska osaa lapsista haetaan tuolloin kotiin. Tämä aiheuttaisi katkoksia, jolloin rauhoittuminen ja rentoutuminen ei olisi mahdollista.

5.1.7 Seitsemäs kerta

Tämä satuhieronta toteutettiin vain eskareille, koska viskarit olivat sinä päivänä aamupäiväretkellä naapuriryhmän viskareiden kanssa. Tällä kerralla mukana havainnoinnin tukena käytettiin myös videointia. Olin valinnut aiheeksi tarinan ”Vuodenajat” ja tavoitteena oli vahvistaa mielikuvitusta tarinan ja kosketuksen avulla. Toimin itse jälleen mallintajana yhden ”mallin” kanssa lasten edessä, josta heidän oli helppo seurata käsieni liikkeitä samalla, kun kerroin mitä teemme. Lapset oppivat varsin nopeasti käsien asennot pelkällä sanallisella ilmaisulla sekä tietoisuus kehon osista kehittyi nopeasti, koska ne toistuvat tarinoissa ja hieronnassa hyvin usein.

Tällä kerralla eskareita osallistui toimintaan seitsemän lasta, joista yksi toimi kanssani mallina. Olin levittänyt jälleen patjat salin lattialle, kuten kaikkina muinaikin kertoina, himmentänyt valaistusta ja sulkenut ikkunakaihtimet. Parien valinnan lapset suorittivat itse ennen saliin tuloa. Heitä oli ohjeistettu myös jo tässä vaiheessa rauhoittumaan, joten meno saliin onnistui tällä kerralla todella hienosti ja rauhallisesti. Satuhierontaan rauhoittuminen ja keskittyminen sujui havainnoitsijan mukaan kohtuullisesti. Yhdellä parilla oli vaikeus keskittyä toimintaan, joka vaikutti myös muihin pareihin aiheuttaen ylimääräistä liikehdintää. Videolta saattoi nähdä, kuinka muutama hierottava vaihtoi jalan, käden tai pään asentoa, koska kehossa oli vielä ylivireyttä, jota osittain lisäsi muutaman lapsen levottomuus toiminnan aikana. Syynä tähän saattaa olla myös se, etten ollut laittanut tällä kerralla lainkaan musiikkia taustalle soimaan. Musiikilla on myös tilannetta rauhoittava vaikutus.

Huomiona seuraavaan kertaan, minun piti valita rauhallista musiikkia taustalle tukemaan rauhoittumista

5.1.8 Kahdeksas toimintakerta

Seuraavilla kolmella kerralla satuhieronnassa keskityttiin rentoutumiseen. Tämän kerran aiheeksi olin valinnut tarinan ”Pieni asfalttikone” ja tavoitteena oli yliaktiivisuuden ja stressitason vähentäminen, mielihyvän tuottaminen ja

rauhottuminen. Olin jälleen laittanut patjat salin lattialle, sulkenut kaihtimet, himmentänyt valaistusta ja tällä kerralla olin vienyt musiikin valmiiksi tilaan soimaan hiljaa taustalle.

Tällä kerralla viskariryhmä aloitti satuhieronnan aamupalan syötyään. Toimintaan heitä osallistui 7/9 yhden ollessa jälleen mallina kanssani. Täytimme tunnemittarit ja lapset valitsivat itselleen parin. Saliin tulo sujui hyvin rauhallisesti ja lapset valitsivatkin patjansa sopuisasti. Kiinnitin erityistä huomiota ääneni voimakkuuteen sekä puherytmiini, jotta se olisi mahdollisimman rauhallinen. Koska ajankohta oli aamulla, saattoi sillä olla myös toiminnan rauhallisuuteen oma merkityksensä. Kun molemmat pareista oli saanut olla hieroja ja hierottava, tiedustelin lapsilta miltä tämä oli heistä tuntunut. Osalla oli hyvin väsynyt olo, mutta silti se oli tuntunut hyvältä. Mallinani ollut lapsi nukahti, liekö vielä ollut yön jälkeistä väsymystä vai hieronnan rentouttavaa vaikutusta. Hän istuskeli sylissäni jonkin aikaa hieronnan jälkeen heräilemässä ja vaikutti tyytyväiseltä.

Eräs viskarilapsista väritti tunnemittari-paperiin sekä ennen että jälkeen hieronnan vihainen-hymiön. Taas tiedustellessani hänen valintaansa, hän vastasi; ”ettei pidä satuhieronnasta, koska siinä pitää olla niin kauan hiljaa paikallaan”. Painotus oli nimenomaan sanalla hiljaa. Ymmärrän tämän, koska hän on verbaalisesti hyvin lahjakas ja käyttääkin tätä taitoaan aktiivisesti. Vaikka hän näyttää nauttivan hieronnasta, niin hierojan roolissa hänen kasvoistaan voi lukea ikävystyneen lapsen ilmeen. Muutamalla viskarilapsella oli myös sopimus täyttää tunnemittarit samalla tavalla, koska he ovat kavereita keskenään. Tämä taas vaikuttaa siihen, että tunnemittari ei ole täytetty totuudenmukaisesti, eikä siihen näin ollen voi täysin luottaa. Viisivuotiaan lapsen on ehkä vielä haasteellista tunnistaa omaa tunnettaan tai nimetä sitä, varsinkaan jos sitä ei ole harjoiteltu tai siitä ei ole keskusteltu hänen kanssaan.

Eskareiden kanssa, joita osallistui 7/10, satuhieronta tehtiin aamu-ulkoilun jälkeen ennen lounasta. Ennen satuhierontaa muutama lapsi merkitsi tunnemittari-lomakkeeseen olevansa vihainen tai tyytymätön. Tiedusteluun he vastasivat, että olisivat mieluummin jatkaneet vielä ulkoilua. Muutama ilmoitti

olevansa tyytyväinen ja yksi väsynyt. Olin jakanut parit valmiiksi rauhoittaakseni saliin menoa. Myös heillä soi salissa valmiina musiikki, joten silläkin oli rauhoittavaa vaikutusta paikoilleen asettumiseen. Näillä kerroilla eskareiden kanssa satuhieronnat alkoivat jo sujua melko hyvin ja he kykenivät rauhoittamaan mielensä ja kehonsa taitavasti. Näitä taitoja oli heidän kanssaan harjoiteltu jo aiemmin, joten sillä on varmasti merkitystä. Yhdellä lapsella oli koko toiminnan ajan vaikeus keskittyä tilanteeseen, hän ei löytänyt itselleen rauhallista asentoa ja hierojanakin hän oli melko välinpitämätön kaveriaan kohtaan, joka näkyi kosketuksen tavassa. Tunnemittaristaan hän oli sekä ennen että jälkeen värittänyt vihaiset kasvot, koska hänellä oli kova jano, joka häntä vaivasi. En lähtenyt tiedustelemaan asiasta enempää, mutta kerroin, että toki hän olisi voinut käydä juomassa ennen toiminnan aloittamista. Oletan kuitenkin, että pahaan mieleen saattoi liittyä jokin muu asia, jota hän ei halunnut kertoa. Vaikka ryhmän aikuiset ovat miltei päivittäin tekemisissä näiden lasten kanssa ja tuntevat heidän ajatuksensa sekä tapansa toimia melko hyvin, eivät he kuitenkaan voi lähteä tiedustelemaan liaksi asioita, koska luottamuksen säilyttäminen on äärimmäisen tärkeää. Usein miten lapset kyllä kertovat, mikä heidän mieltänsä painaa.

Havainnoitsijan näkökulmasta tämän päivän toimintakerrat olivat molemmat sujuneet hyvin. Jopa viskarit alkavat vähitellen omaksua kuinka toista kosketetaan ja tekevät sen hyvin rauhallisin liikkein, jolloin hierottavan olo tuntuu myös turvalliselta, kaveriin voi luottaa. Tarinaa kertoessaan, ääneni ja äänenpainot olivat sopivan rauhalliset. Myös ohjeiden antaminen hierojille oli onnistunut, koska kerroin näyttämällä käytettävän käden osan ja mistä kosketetaan. Olemme havainneet rauhallisen musiikin taustalla lisäävän tilanteen lempeyttä.

5.1.9 Yhdeksäs toimintakerta

Olimme tehneet satuhierontoja jo useamman kerran, ja toiminta alkoi vaikuttaa kerta kerralta paremmalta. Lapset olivat hienosti oppineet kosketuksen voimakkuutta, ja keskittyminen näkyi hierojien kohdalla hyvin. He jaksoivat

seurata ohjeitani ja olivat varsin syventyneitä toimintaan. Tälläkin kerralla rauhoittuminen, rentoutuminen ja mielikuvan luominen oli tavoitteena ja tarinaksi olin valinnut ”Metsäretken”, joka avaisi lapselle mielikuvamatkan luontoon.

Varhaiskasvatuksessa on melko tavallista, että esikouluvuonna sukupuoliroolit alkavat kiinnostaa lapsia ja usein tapahtuu niin sanottuja ”rakastumisia”. Tämä tapahtuu yleensä vasta kevätpuolella, mutta tänä toimintavuonna tuo ilmiö oli ryhmän aikuisten mukaan alkanut jo syksyllä. Eräs lapsista oli kotona kertonut olevansa rakastunut erääseen ryhmän poikaan, ja he olivat jopa suunnitelleet menevänsä naimisiin. Tämä aihe oli virittänyt useampana päivänä ruokapöytäkeskusteluja, jopa niin paljon, että tämä samainen lapsi ehdotti seuraavan satuhierontakerran nimeksi ”rakkauden hieronta”. Luodaksemme lapsille hyvän kasvuyhteisön on keskustelukulttuurilla iso merkitys tämän kannalta. Kehittyäkseen varhaiskasvatuksen aikuistenkin on tärkeää kuunnella, keskustella avoimesti asioista ja pyrkiä ymmärtämään myös muiden näkemyksiä. (Marjanen, P., ym., 2013, s.87.)

Tällä kerralla toimintaan osallistui 9/10 ja 8/9 viskaria. Aloitin eskareiden ryhmällä aamupalan jälkeen, jolloin lasten vireystila oli hyvä ja heistä moni merkitsi tunnemittariin olevansa iloisella tuulella. Sali oli laitettu asianmukaiseen kuntoon. Koska parit oli valittu jo valmiiksi, meno saliin sujui rauhallisesti. Kiinnitin jälleen huomion äänenkäyttöni, jotta se loisi tilanteeseen rauhallisen tunnelman. Taustalla soi musiikki hiljaa, koska olimme huomanneet myös sen rauhoittavana elementtinä. Kuten mainitsin, parit oli valittu valmiiksi ja olin kuunnellut lasten toiveita saada olla oman ”ihastuksensa” kanssa. Arvelin sen toimivuutta, mutta sillä olikin päinvastainen vaikutus. Toiminta sujui todella hienosti. Lapset kuuntelivat ohjeita ja keskittyivät kaverin koskettamiseen niin, että hierottava saattoi tuntea hänen läsnäolonsa miellyttävänä lapsen tasolla. Lapset tuntuivat tällä kerralla nauttivan hetkestä, koska toiminnan jälkeen moni merkitsi tunnemittariin olevansa rentoutunut ja edelleen iloinen. Muutama koki olevansa väsynyt, mutta ei uninen.

Viskareiden kohdalla muutama väritti tunnemittarista väsyneen hymiön, pari oli iloista ja yksi jo valmiiksi rentoutunut. Heidänkin kohdallaan satuhieronta

alkoi tulla tutummaksi, ja he uskalsivat jo selvästi rohkeammin koskea kaveriin. Muutamalla lapsella oli edelleen hieman innottomuutta osallistua hetkeen. Heille oli annettu mahdollisuus olla osallistumatta, koska satuhieronta on aina vapaaehtoista. Kaikesta huolimatta he kuitenkin olivat paikalla. Itse toiminta onnistui pääsääntöisesti hyvin. Lapset seurasivat ohjeita ja käyttivät käsiään lempeällä tavalla. Toiminnan jälkeen tiedustelin, oletko mielestäsi oppinut huomioimaan kaverin paremmin ja monen vastaus oli myönteinen. Toki aina on lapsia, jotka vastaavat kaverin esimerkkiä seuraten. Toiminnan jälkeen muutama lapsi koki olonsa rentoutuneeksi, muutama iloiseksi ja muutama koki olevansa tyytymätön. Joillekin lapsille oli edelleen haasteellista paikallaan olo.

5.1.10 Kymmenes toimintakerta

Aloimme lähestymään toiminnallisen tutkimuksen loppuvaiheita ja tälläkin kerralla satuhieronnan tavoitteena oli rentoutuminen, rauhoittuminen, stressitason laskeminen ja mielihyvän tuottaminen. Tämän kerran aiheeksi olin valinnut tarinan ”lunnusulka”, koska tarinassa oli levollisuuden tuntua. Satuhieronta tehtiin pareittain, kuten aiemmilla kerroilla. Taustalle olin valinnut hiljaa soimaan merellistä musiikkia. Kuten merellä myös merellisellä musiikilla on rauhoittava vaikutus. Salin olin rakentanut aiempien kertojen tapaan ja parit olin jakanut valmiiksi aiemman toimintakerran perusteella, joka oli onnistunut todella hienosti. Eskareita toimintaan osallistui kahdeksan ja viskareita vain neljä, siksi päätin tällä kerralla ottaa kaikki lapset yhtä aikaa paikalle.

Lasten tunneskaala vaihteli ennen toimintaa vihaisesta valmiiksi rentoutuneeseen, mutta satuhieronnan jälkeen yhä useampi koki olevansa rentoutunut ja iloinen. Muutama väritti väsynyt-hymiön ja vihainenkin oli saanut satuhieronnan jälkeen tuntemustaan paremmaksi.

Koska kehon ja mielen rentouttamista ja rauhoittamista oli harjoiteltu jo joitakin kertoja näkyi tämä lasten käyttäytymisessä toiminnan aikana. He olivat hyvin motivoituneita ja keskittyneitä sekä kaveriin että ohjeisiin, jopa lapsi, joka ennen toiminnan aloittamista oli värittänyt tunnemittaristaan ”vihainen”-hymiön.

Eräs lapsi, jolla aiemmin oli ollut vaikeutta pysähtyä hetkeksi, oli tällä kerralla niin rentoutunut, että nukahti. Hän oli jo aiemmilla kerroilla osoittanut merkkejä kyvystä rauhoittaa kehonsa. Toki taustalla saattoi olla väsymys, joka nyt vaikutti nukahtamiseen. Hetki oli kokonaisuudessaan hyvin rauhallinen ja päiväkotikin melko hiljainen.

Toiminnan jälkeen tiedustelin osaavatko he mielestään ottaa kaverin paremmin huomioon kuin aikaisemmin ja lasten vastaus oli myönteinen. Myös hierottavana ollessaan he kokivat, että kaverin kosketus tuntui mukavalta. Kysyessäni onko satuhieronta auttanut heitä hillitsemään omat kiukunpuuskansa paremmin, oli vastaus myös myönteinen. Kiukunpuuskia saattoi ja saattaa toisinaan tulla useammalle lapselle päivänkin aikana edelleen. Näihin saattavat vaikuttaa lapsen vireystaso, väsymys, nälän tunne, ikävä tai mielipaha jostakin asiasta.

Havainnoitsijan mielestä satuhierontakerrat olivat alkaneet sujumaan rauhallisemmin ja lasten keskittyminen sekä kohtelu kaveria kohtaan oli ainakin näiden hierontakertojen aikana parantunut. Parien ollessa valmiiksi valittuna rauhoittaa se omalta osaltaan toiminnan alkua, koska aikaa ei kulu turhaan ja säästyään ylimääräiseltä sanaharkalta. Tilan ollessa valmiiksi rauhoitettu ja valmisteltu sekä musiikin soidessa auttaa se myös lasta kokemaan tilanteen rauhallisuuden ja näin rauhoittamaan myös itsensä. Oma toimimiseni rauhallisena sekä miellyttävä äänenkäyttö vaikuttavat myös asiaan.

5.1.11 Yhdestoista toimintakerta

Näiden kahden viimeisen kerran tavoitteena oli myönteisen kosketuksen kokeminen lasten sosiaalisuuden vahvistajana. Tavoitteena oli myös yhteistyötaitojen kartuttaminen, kuunteleminen, leikin kautta koettava myönteinen kosketus, positiivisuuden ja arvokkuuden kokeminen eli olemme kaikki arvokkaita aarteita. Lapsen toimiessa hierojana ja hierottavana hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja empatiakyky kasvaa. Tämän kerran aiheeksi olin valinnut tarinan ”Merirosvolaiva”. Toiminnan aikana lapset istuivat ringissä ja hieronta tapahtui

edessä istuvan selkään. Itse istuin myös ringissä samalla lukien tarinaa ja mallintaen käsien liikkeitä. Nämä molempien ryhmien toiminnot myös videoitiin havainnointia tehostaaksemme.

Aloitin viskareiden seitsemän lapsen ryhmällä aamupäivällä. He olivat joutuneet keräämään leikkinsä, koska tämän toiminnan jälkeen he menisivät ulkoilemaan. Tämä aiheutti joidenkin kohdalla mielipahaa, mikä oli täysin ymmärrettävää, koska mieluinen tekeminen piti lopettaa. Heidän tunneskaalansa jakautui ennen toimintaa tyytymättömästä iloiseen, mutta toiminnan jälkeen kaksi lapsista koki olevansa rentoutunut, kaksi iloisia ja yksi oli tullut vihaiseksi. Tähänkin löytyi syyksi se, että hän ei pitänyt siitä, että poika istui hänen takanaan.

Kahdeksan eskarilaista saapui pihaulkoilusta ja he olivat jo valmiiksi täynnä virtaa. Onneksi tämänkertainen satuhieronta ei periaatteessa ollut täysin rentouteen tähtäävä, vaan enemmänkin toiminnallinen ja yhteisöllinen. Heidän tunneskaalansa ennen toimintaa jakautui vihaisesta iloiseen, mutta melko moni ilmoitti olevansa myös väsynyt. Toiminnan jälkeen vihaiseksi itsensä kokenut lapsi oli saanut mieltään paremmaksi, moni lapsi väritti tunnemittariin olevansa edelleen väsynyt, myös iloisia löytyi ja yksi lapsi koki olonsa rentoutuneeksi.

Koska satuhieronta oli ollut enemmänkin toiminnallinen ja toteutusmuotona erilainen, lapset tuntuivat pitävän siitä. Tiedustelin lapsilta mitä mieltä he olivat tällä tavalla toteutetusta hieronnasta verrattuna pareittain tehtävään, he pitivät tätä kivana. He olivat nähneet hyvin, mitä olin käsilläni tehnyt ja toisaalta hieronnassa käytettävät käsitteet olivat tulleet heille jo tutuiksi. Tarinassa oli loppuhalaus eli kohta, jossa sanottiin, että ” arvokas aarre olet sinä” ja edellä oleva otettiin halaukseen. Tämäkään ei tuntunut kenestäkään pahalta, vaan he kokivat sen tuntuvan hyvältä. Kommentit olivat samanlaiset molemmilta ryhmiltä.

Videohavainnoissa huomasimme, että ringin muodostaminen, jossa lapset istuivat toistensa jalkojen välissä, oli lapsille vaikeaa ja vaati aikuisen tukea.

Positiivista oli, että kukaan ei kuitenkaan menettänyt malttiaan, vaan hankaluudesta huolimatta jaksoi keskittyä. Myös lapsi, jolla oli haastetta hyväksyä toisen lapsen kosketusta, näytti silti pitävän tämänkaltaisesta, leikinomaisesta muodosta. Toimintatapa oli lapsille uudenlainen ja lapsia innostava. Jokainen lapsi oli innolla mukana ja nyt ainakin tällä kerralla yhteisöllisyys toimi molemmilla ryhmillä. Keskittyminen sujui hyvin ja kukaan ei menettänyt malttiaan rinkiin asettelun yhteydessä.

Vastaavanlaisia toimintamuotoja toivottiin tulevaisuutta ajatellen lisää, koska ne on helppo toteuttaa nopeasti esimerkiksi siirtymätilanteissa. Aina ei tarvitse valmista tarinaa vaan tarinankertojana voi hyödyntää lapsia. Siinä he ovat taitavia.

5.1.12 Kahdestoista toimintakerta

Kosketus koetaan myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana ja tavoitteena on kaveritaitojen vahvistuminen, toisen tunnetilan ymmärtäminen ja yhteistyötaitojen harjoittelu. Käytin tarinaa nimeltään Merihevonen ja tähti ja hieronta tehtiin pareittain.

Aloitin ensin seitsemän eskarilaisen kanssa, mutta tällä kerralla olinkin vienyt patjat ryhmän nukkumahuoneen lattialle, sulkenut sieltäkin kaihtimet saadakseni valaistusta hieman pienemmälle. Syy kaihtimien sulkemiseen oli myös se, että helpotin niiden lasten toimimista, joilla on haasteita keskittymisen, tarkkaavuuden säätelyn ja sen ylläpitämisen kanssa. Ikkunan takana on suuri etupiha, jota käytetään ulkoiluun. Olin myös laittanut musiikin soimaan taustalle valmiiksi. Tällä kerralla tunnemittarin tunneskaala jakautui heidän kohdallaan ennen toimintaa tyytymättömästi valmiiksi rentoutuneeseen ja satuhieronnan jälkeen tyytyväisestä rentoutuneeseen. Lapset olivat valinneet itse parinsa valmiiksi, ja satuhieronta sujui erittäin rauhallisesti. Pientä vaihtoa jouduimme lasten kanssa suorittamaan, koska eräs lapsista olisi halunnut olla vain hierottavana. Koska meitä aikuisia oli mukana useampi, saatoimme myös tämän

hierojana olleen lapsen saada olla hierottavana ja näin saada myönteinen kokemus kosketuksesta.

Seuraavana olivat kuusi viskaria, jotka tulivat satuhierontaan hieman ennen lounasta. Heidän tunnemittarinsa tunneskaala jakautui ennen toimintaa tyytymättömästä jo valmiiksi rentoutuneeseen ja satuhieronnan jälkeen tyytymättömästä iloiseen. Myös he olivat valinneet parinsa itse ja toiminta onnistui hyvin. Vaikka paikka oli eri kuin mihin he olivat aiemmin tottuneet, se ei tuntunut heitä haittaavan. Mielestäni nämä viskarilaiset olivat oppineet rauhoittamaan ja rentouttamaan oman kehonsa ja mielensä hienosti. Kaverin huomioiminen oli parantunut ainakin näillä hetkillä.

Olin jättänyt satuhierontakerroista viimeisen ”Talvi, kevät, kesä, syksy”-tarinan pois, koska olin tehnyt kuvanveistäjä harjoituksen kahdesti. Eskareille tutkimuskertojen lukumäärä täyttyi ja viskareilla näitä kertoja oli yhteensä 11.

6 TUTKIMUKSEN TUNNEMITTARIEN HAASTEELLISUUS LASTEN TUNTEIDEN SELVITTÄJÄNÄ

Satuhieronnan toimintakertojen yhteydessä kirjoitin lasten täyttämistä tunnemittareista (kts. liite 5.) ennen ja jälkeen satuhieronnan. Viisivuotiaiden oli vielä vaikea määrittää miltä heistä tuntui juuri sillä hetkellä. Heiltä puuttui kyky kohdentaa tunne ja asiayhteys, joka näkyi esimerkiksi eräiden lasten vastauksissa. Tarkoitan tällä sitä, että lapsi ratkaisee asioita ja ongelmia skeeman avulla. Skeemat taas ovat sellaisia mielen rakenteita, joita lapselle on muodostunut vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kohdatessaan uuden ilmiön, hän pyrkii soveltamaan siihen olemassa olevaa mallia, mutta kun ne eivät riitä, jolloin tuloksena voi olla toimimattomia ratkaisuja. (Nurmi, J-E., ym., 2009, s. 84.) Tästä esimerkkinä muun muassa lapsi, joka koki itsensä vihaiseksi. Perusteluksi hän ilmoitti, ettei pitänyt yhtään päiväkodista. Tämä taas johtui todennäköisesti siitä, että hänelle oli tullut paha mieli jostakin muusta

asiasta, joka oli sattunut hänelle jo päiviä aiemmin, mutta muistunut mieleen juuri siinä tilanteessa. Toki onhan sekin tunne ja varsin ymmärrettävä.

Viisivuotiaiden toiminnan voi katsoa olevan myös yhteisöllistä, koska eräät lapset sopivat yhteisesti mikä hymiö väritetään. Keskusteltaessa heidän kanssaan mitä tunne tarkoittaa heidän mielestään ja missä se tuntuu kehossa he kuitenkin, ymmärsivät ja osasivat määrittää asian. Lasten kanssa oli tärkeää myös keskustella tunteista ja niiden sanoittamisesta, koska muuten lapsi ei opi eikä kykene ilmaisemaan tai tunnistamaan niitä. Tämä taas aiheuttaa lapsessa turhaa ahdistuneisuutta ja ärtyneisyyttä, joka usein purkautuu jonkin asteisena aggressiona.

Kuusivuotiaat osasivat jo paremmin määrittää, miltä heistä tuntui juuri sillä hetkellä ja he osasivat melko hyvin antaa perustelun, miksi olivat valinneet tietyn hymiön. Tästä esimerkkinä huomio erään lapsen tunnemittarista. Hän oli useammalla kerralla värittänyt ”tyytymätön”-hymiön. Tiedustelimme häneltä miltei jokaisella kerralla hänen valintaansa, mutta hän ei osannut sitä selittää. Ryhmän aikuiset olivat havainneet hänen käyttäytymisessään myös muutosta apaattisempaan suuntaan, koska yleensä hän oli hyvin iloinen, puhelias ja energinen ja mielestään hyvä kaikessa. Yritimme keskustella hänen kanssaan ja tiedustella voimmeko auttaa häntä jollakin tavalla. Hän ei suostunut avautumaan mieltä painavasta asiasta. Parin kerran jälkeen tilanne oli edelleen sama ja lapsen käytös hyvin alakuloista. Pyysin hänet tunnemittarin täyttämisen jälkeen takaisin saliin ja istuimme vierekkäin patjalla. Aikamme keskusteltuamme sain lapsen vihdoin avautumaan niin, että hän uskalsi kertoa todellisen syyn pahaan mieleensä. Tämän jälkeen keskustelin ryhmän aikuisten kanssa asiasta ja lopuksi kerroin sen myös hänen vanhemmilleen. Tämä johtikin myöhemmin ”lapset puheeksi”-keskusteluun, ja jonkin ajan kuluttua lapsen olotila oli kohentunut huomattavasti.

Tunnemittareita analysoidessani huomasi toisen esille nousevan huomionarvoisen seikan. Mentäessä ajallisesti lähemmäs syksyä eskareissa alkoi näkyä enemmän väsymyksen merkkejä. Tunnemittarien väriyksistä saattoi huomata heidän olevan huomattavasti väsyneempiä jo ennen satuhierontaa ja myös

sen jälkeen viskareihin verrattuna. Pohtiessani asiaa esiopetuksen näkökulmasta, päädyin toiminnan esiopetuksessa olevan hyvin hektistä ja asiapainotteista. Toisin sanoen esioppilailta vaaditaan melko paljon varhaiskasvatuksessa uusien asioiden opettelua pieneen ikään nähden. Kuten aiemmin olen maininnut, monella lapsella on vielä päiväkotipäivän jälkeen paljon ohjelmaa, joka mielestäni myös vaikuttaa lasten väsymykseen. Näistä huomioista viisastuneena on tarpeellista pohtia yhdessä ryhmän aikuisten kanssa, millä tavalla tilannetta voidaan helpottaa. Varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelmien mukaan lapsen olisi opittava huomattava määrä asioita, vaikka ne muodostuvatkin kokonaisvaltaisesti eri kokonaisuuksista. Kuitenkin tavoitteita on asetettu hyvin paljon. Koska lapsilla on jonkin verran myös tarkkaavuuden ja käyttäytymisen haasteita yhtenä ehdotuksena voisi olla toiminnan priorisointia pienemmäksi. Eli keskittyä lasten tarpeita vastaaviin asioihin ja vähentää ylimääräisiä tapahtumia ja toimintoja pienemmäksi. Lapset tarvitsevat aikaa, rauhallisuutta ja kodinomaisuutta ja sen luominen on varhaiskasvatuksessa työskentelevien aikuisten tehtävä.

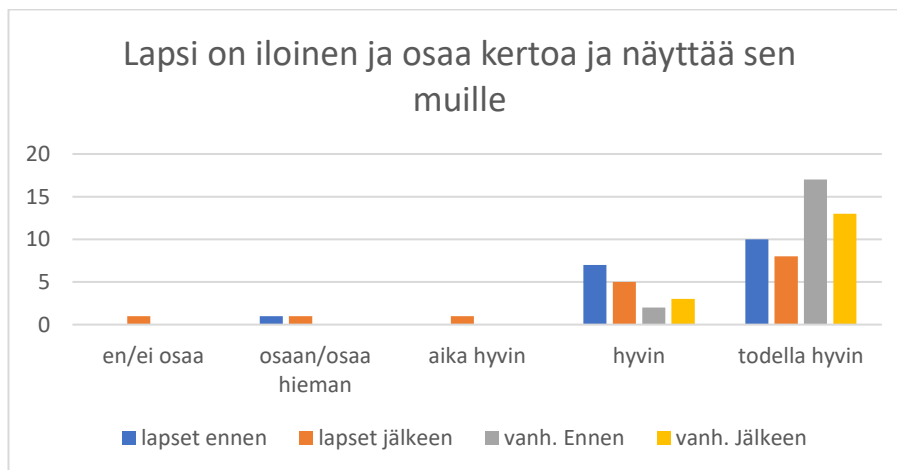
Vaikka tunnemittari siis ei tutkimuksessa vastannut täysin sille asetettua tavoitetta, pystyi sen perusteella kuitenkin löytämään ja havainnoimaan joitakin huomionarvoisia asioita, joilla oli selkeästi tärkeä merkitys asioiden parantamiseksi.

7 ALKU- JA LOPPUKARTOITUSKYSELYN TULOKSIA

Kyselylomakkeita jaettiin sekä lapsille että vanhemmille yhteensä 19. Palautuksena vanhemmilta tuli ennen satuhierontojen alkamista 19 ja lapsilta 18. Kyselyihin vastattiin nimettöminä, joten yhden lapsen vastaus oli vielä jäänyt palauttamatta, ehkä epähuomiossa. Varsinaisen tutkimuksen eli satuhieronta kertojen jälkeen palautuksena tuli 16 kappaletta molemmilta. Tällä oli tuloksiin jonkin verran vaikutusta, koska vastauksia palautui ensimmäistä kertaa vähemmän. Analysoin kuitenkin vastausten perusteella kysymykset ja laadin

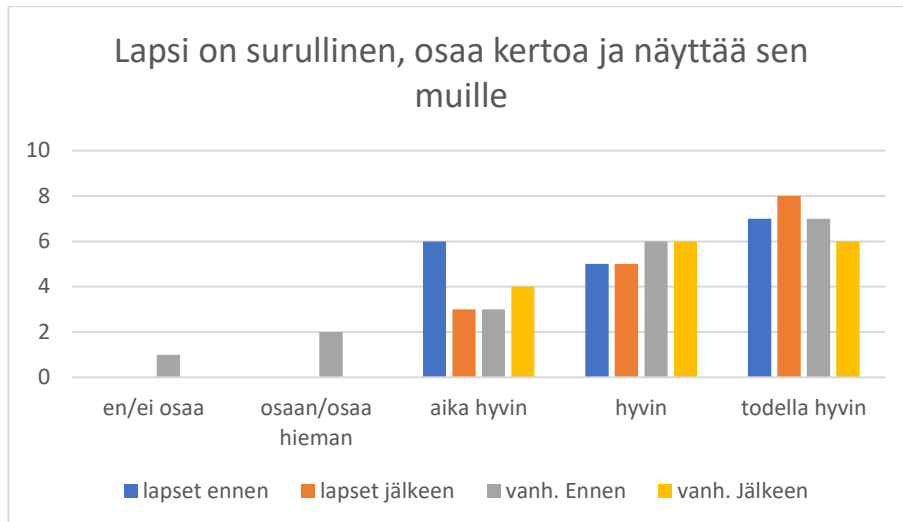
huomionarvoisimmat diagrammit. Otos on melko pieni, joten vastausten todennukaisuus on suuntaa antava.

7.1 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen



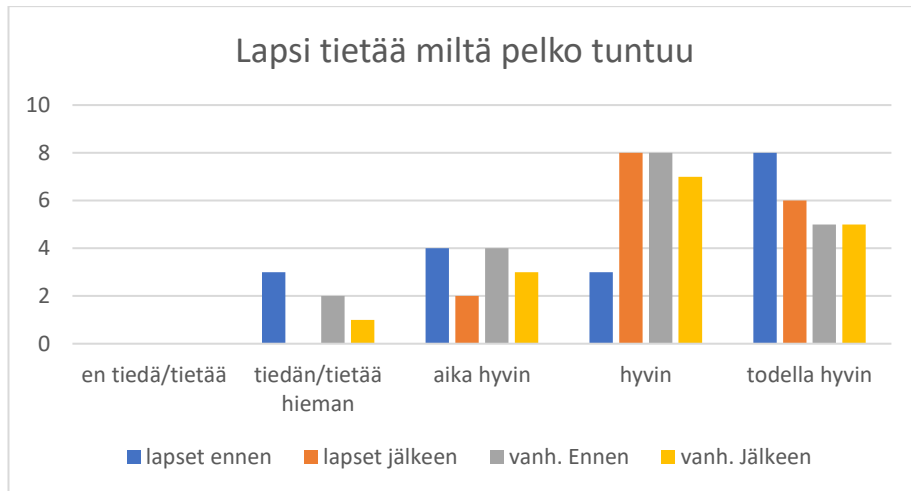
Kaavio 1. Lapsi on iloinen ja osaa kertoa ja näyttää sen muille.

Kysymyksessä yksi, kuten kaavio 1. osoittaa, esiintyy lasten vastauksissa melko paljon hajontaa vanhempien vastauksiin verrattuna. Alkukartoituksessa lasten mielipide on asettunut HYVIN ja TODELLA HYVIN-akselille. Yksi lapsi on ilmoittanut osaavansa olla hieman iloinen ja kertoa ja näyttää sen muille. Vanhempien vastaukset painottuvat alkukartoituksessa lähinnä TODELLA HYVIN-akselille. Huomattavaa kuitenkin on, että loppukartoituksessa lapsista joku oli kokenut, ETTEI OSAA, OSAA HIEMAN tai OSAA AIKA HYVIN kokea ilon tunnetta ja näyttää sen myös muille. Syytä, miksi vastaukset jakautuvat tutkimuksen jälkeen lasten kohdalla edellä mainitulla tavalla, on vaikea sanoa. Koska vastauslomakkeet täytettiin kotona, voi lapsi vastatessaan olla ollut esimerkiksi väsynyt, pahoilla mielin. Toisaalta voi olla kysymys myös siitä, että harjoitusten jälkeen lapset tiedostivat paremmin, miten heillä on vaikeaa tunnistaa tunteita tai ilmaista niitä.



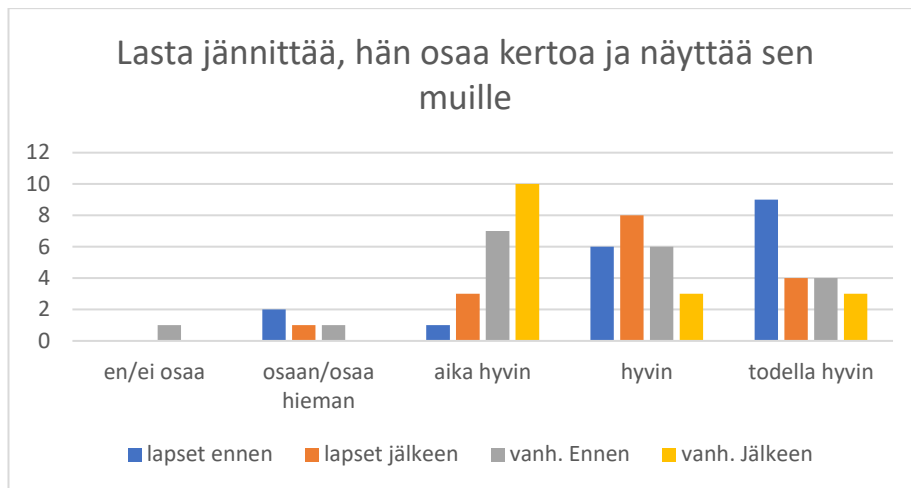
Kaavio 2. Lapsi on surullinen, osaa kertoa ja näyttää sen muille.

Kaaviossa 2. surun tunteen tunnistamisessa alkukartoituksessa hajontaa löytyi vanhempien vastauksissa suhteessa lasten vastauksiin. Vanhemmista muutama ilmoitti ennen satuhierontakertoja, ETTEI lapsi OSAA näyttää tai kertoa surun tunteestaan. Kuukauden toimintakertojen jälkeen vanhempien mielipide lapsensa surun tunteen tunnistamisesta oli parantunut, koska loppukartoituksen jälkeen vastaukset jakautuivat HYVIN – TODELLA HYVIN-skaalalle. Ennen satuhierontakertoja moni lapsi oli ilmoittanut tunnistavansa itsessään surun tunteen AIKA HYVIN. Satuhieronta kertojen jälkeen surun tunteen tunnistaminen oli heidänkin kohdallaan kääntynyt enemmän HYVIN JA TODELLA HYVIN -linjalle. Tunteista keskusteleminen sekä niiden sanoittamisella ja tunnistamisella on lapselle suuri merkitys. Ilman aikuisen ”tulkkausta” lapsi ei voi niitä itse omaksua tai oppia tunnistamaan ja sanoittamaan.



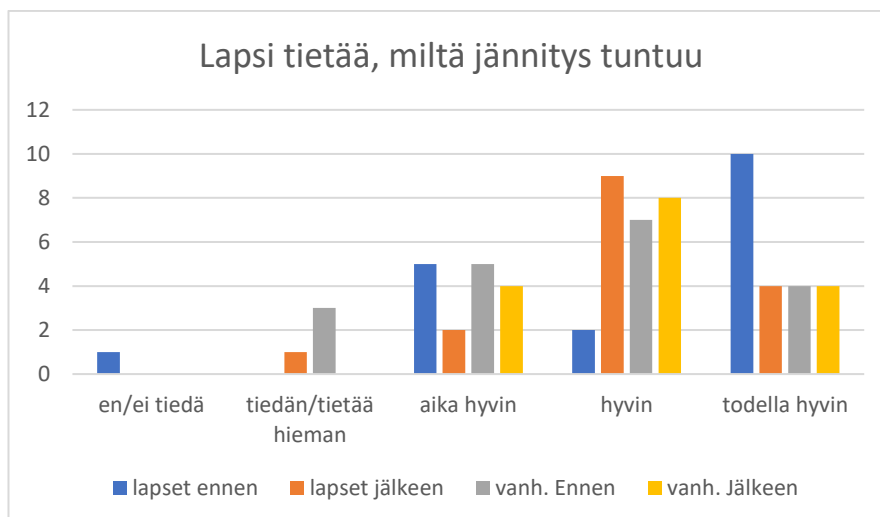
Kaavio 3. Lapsi tietää miltä pelko tuntuu.

Kaavio 3. Tunteen tunnistamiseen liittyy vahvasti kehotietoisuus. Tunnistamme voimakkaamman sydämen sykkeen, lihakset saattavat jäykistyä jne. Alkukartoituksessa lasten kokemus pelosta sijoittuu TIEDÄN HIEMAN – tiedän TODELLA HYVIN- akselille, painottuen TODELLA HYVIN-palkkiin. Loppukartoituksessa tilanne oli korjaantunut siten, että painopiste oli siirtynyt AIKA HYVIN – TODELLA HYVIN -linjalle, painottuen HYVIN-palkkiin. Vanhemprien vastaukset pysyivät molemmilla kerroilla suunnilleen samoilla linjoilla. Huomion arvoista alkukartoituksessa HYVIN- kohdalla oli vanhempien ja lasten välinen vastausten ero. Vanhemmat vastasivat lapsensa tietävän hyvin, miltä pelko tuntuu, kun taas lasten vastausten määrä oli selkeästi alhaisempi tuon vaihtoehdon kohdalla. Loppukartoituksen perusteella lapset ovat ehkä oppineet paremmin tiedostamaan ja tunnistamaan pelon tunteen itsessään ja sen vuoksi vastaukset mahdollisesti jakautuvat edellä kuvatulla tavalla.



Kaavio 4. Lasta jännittää, hän osaa kertoa ja näyttää sen muille.

Kaavio 4. Lapsen jännityksessä erityisesti huomioitavaa on vanhempien vastaus suhteessa lasten vastaukseen AIKA HYVIN-kohdalla. Vanhemmat arvioivat sekä alku- että loppukartoituksessa lastensa osaavan kertoa jännityksensä sekä osaavansa näyttää sen muille, kun taas lasten mielipide jakautuu leveämmälle skaalalle sekä ennen että jälkeen satuhieronta kertojen. Lasten mielipide omasta jännityksen tunteen tunnistamisesta on tasaantunut satuhieronnan jälkeen.

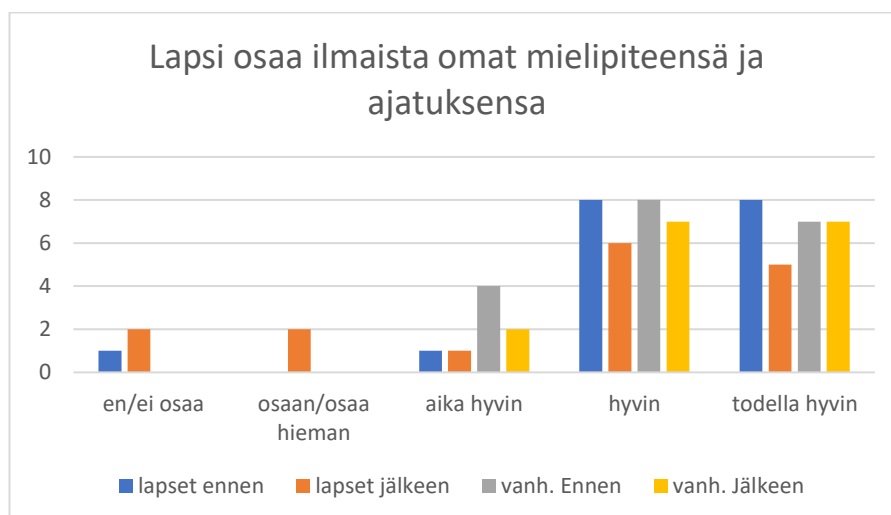


Kaavio 5. Lapsi tietää miltä jännitys tuntuu.

Satuhierontakertojen jälkeen lasten kehotietoisuus tuntuu parantuneen jonkin verran. He ovat oppineet tunnistamaan ja määrittämään omat tuntemuksensa paremmin. Huomioitavaa yllä olevassa kaaviossa 5. on lasten vastaukset

ennen ja jälkeen tutkimuksen. Ennen tutkimusta he ovat maininneet tunnistavansa jännityksen tunteen **TODELLA HYVIN**, mutta tutkimuksen jälkeen itsearviointi omasta jännityksen tunteesta on jakautunut laajemmalle skaalalle ja mielipide painottuu nyt enemmän kohtaan **HYVIN**. Vanhempien vastaukset ovat melko samankaltaisia sekä ennen että jälkeen tutkimuksen. Jännitystunteen tunnistaminen ja sen näyttäminen muille sekä sen tuntuminen kehossa ovat vastausten suhteen samassa linjassa. Toisin sanoen lapset ovat todennäköisesti satuhieronnan aikana oppineet paremmin tunnistamaan ja nimeämään sekä kehollistamaan tuon jännityksen, jonka vuoksi he kykenevät paremmin tuomaan sen esille.

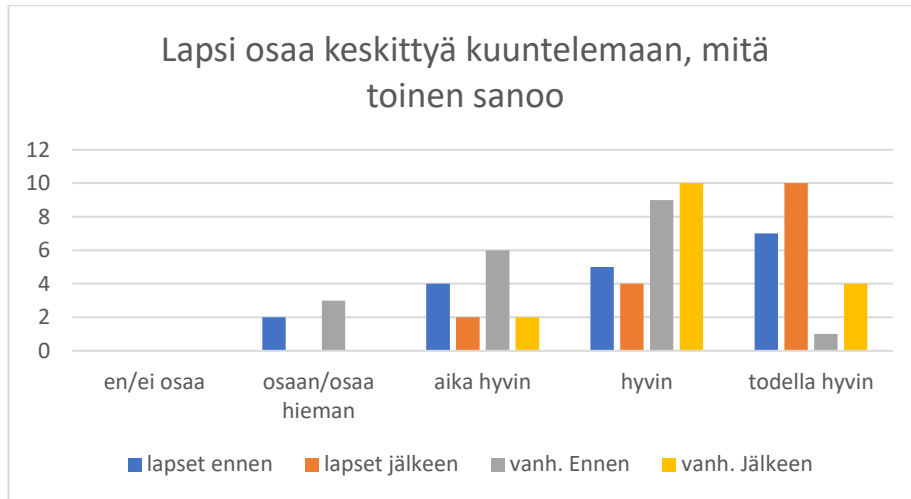
7.2 Vuorovaikutustaidot ja ryhmässä toimimisen taidot



Kaavio 6. Lapsi osaa ilmaista mielipiteensä ja ajatuksensa.

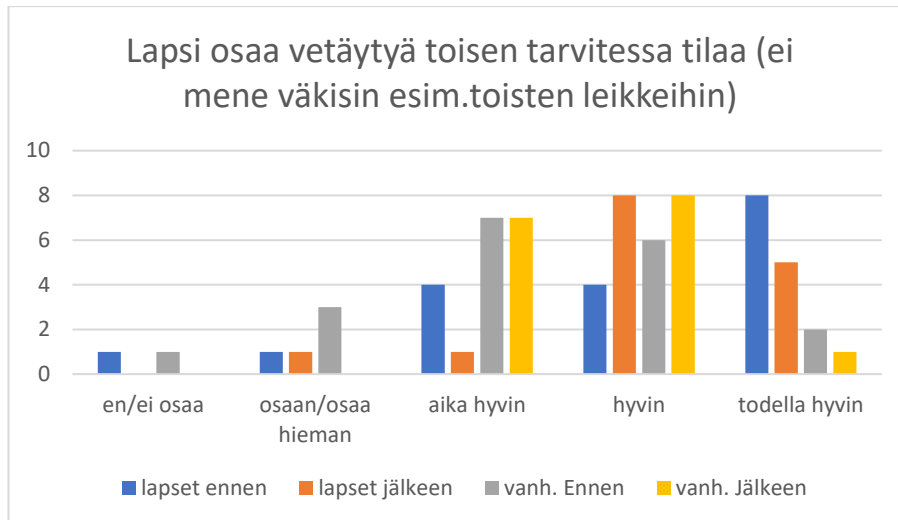
Kaaviossa 6. lasten kyky ilmaista omat mielipiteensä ja ajatuksensa on vanhempien vastausten perusteella sekä alku- että loppukyselyssä jakautunut melko tasaisesti **AIKA HYVIN** – **TODELLA HYVIN**-akselille. Lasten vastaukset ovat jakautuneet laajemmalle skaalalle, mutta painopiste on kuitenkin **HYVIN** tai **TODELLA HYVIN**-akselilla. Syytä siihen, että lapsi ei osaa tai osaa hieman ilmaista omat mielipiteensä ja ajatuksensa, on vaikea antaa suoraa vastausta. Yhtenä syynä saattaa olla lapsen arkuus, ujous sekä lapsen sen hetkinen viireystila on myös saattanut vaikuttaa vastaukseen. Vastaukset olivat

anonyymejä, joten vastaajia ei voida yhdistää vastaukseen, mutta vastauksen avulla ryhmässä voidaan kiinnittää huomiota asiaan. Jokaisella lapsella on oikeus oman mielipiteen ilmaisuun ja aikuisten tehtävänä on rohkaista ja antaa jokaiselle lapselle tähän mahdollisuus.



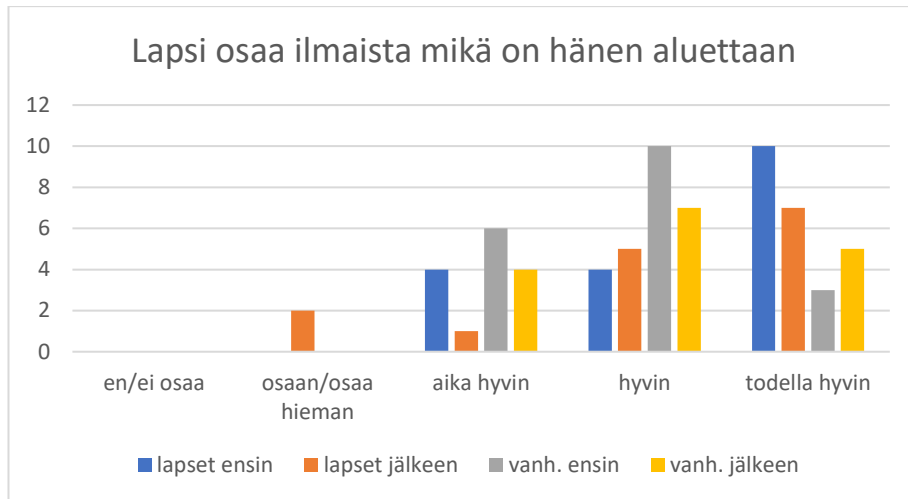
Kaavio 7. Lapsi osaa keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen sanoo.

Kuuntelemisen taidolla on suuri merkitys sosiaalisissa ja vuorovaikutustaidoissa. Voidakseen mm. oppia ja omaksua uusia asioita lapsen on hyvä osata keskittyä kuuntelemaan ja kuulemaan, mitä muilla on sanottavanaan. Kuuntelun taito on myös osa yhteisöllisyyttä, vastavuoroisuutta ja dialogista keskustelun taitoa. Yllä olevassa kaaviossa (kaavio 7.) lasten vastaukset ovat alkukyselyssä jakautunut OSAA HIEMAN ja TODELLA HYVIN skaalalle, painottuen hieman enemmän TODELLA HYVIN palkkiin. Myös vanhempien vastaukset alkukyselyssä on jakautunut OSAA HIEMAN-TODELLA HYVIN-skaalalle, painottuen enemmän HYVIN palkin kohdalle. Huomioitavaa on lasten vastaukset suhteessa aikuisten vastauksiin HYVIN ja TODELLA HYVIN-akselilla. Lopukartoituksessa vanhempien mielipide lasten kuuntelun taidoista on parantunut, painottuen edelleen enemmän HYVIN-palkkiin. Lasten kuuntelun taito on itsearviointien perusteella parantunut tutkimuksen jälkeen. Nyt painopiste on siirtynyt selvemmin TODELLA HYVIN palkkiin. Tähän vaikuttavana tekijänä saattaa olla keskittyminen ja rauhoittuminen satuhierontakertojen aikana, joka on vaikuttanut myös muuhun kuuntelun sekä toisen huomioimisen taitoon.



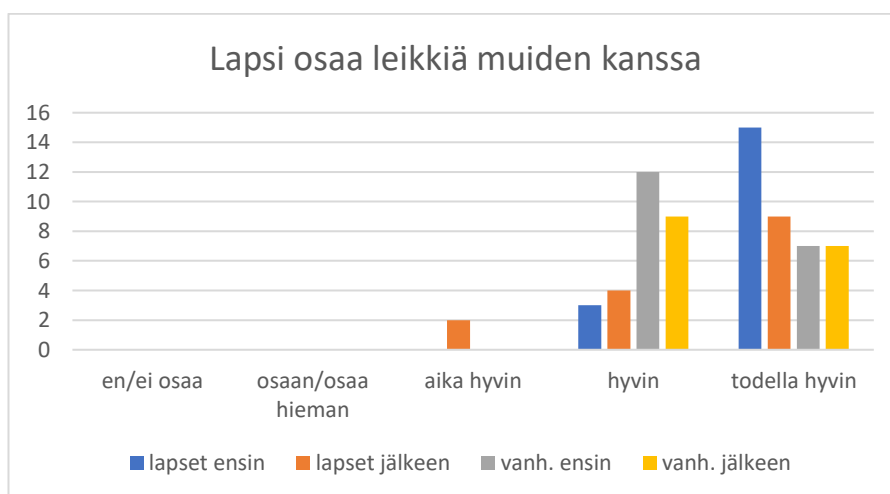
Kaavio 8. Lapsi osaa vetäytyä toisen tarvitessa tilaa (ei mene väkisin esim. toisten leikkeihin).

Kaavio 8. Toisen tunteen tiedostaminen, ymmärtäminen ja hyväksyminen ovat tärkeitä taitoja, joita lapsi oppii vähitellen iän ja vuorovaikutus ja empatia taitojen karttuessa. Varhaiskasvatuksessa tämä näkyy hyvin esimerkiksi lasten leikkitilanteissa. Usein lapsi saattaa ehdottomasti haluta päästä samaan leikkiin, jossa muut kaverit leikkivät. Toisinaan pääsy leikkiin onnistuu, mutta on myös tilanteita, joissa leikki on esimerkiksi alkanut ennen kaverin saapumista. Tällöin saattaa käydä niin, ettei kaverille löydy juuri siitä leikistä tilaa, vaan hän tulee torjutuksi. Jos lapsella on kyky ymmärtää ja hyväksyä tilanne, hän etsii itselleen toisen tekemisen tai leikin. Yläpuolella olevasta kaaviosta (kaavio 8.) voi havaita, että ennen tutkimusta lapset vastasivat omaavansa kyseisen taidon todella hyvin. Satuhieronta kertojen jälkeen lasten vastaukset tasaantuivat ja pääpaino löytyy HYVIN-akselilta. Eräs lapsista vastasi ennen tutkimusta, ettei osaa vetäytyä toisen tarvitessa tilaa, mutta jälkeenpäin annetuissa vastauksissa tämäkin on parantunut. Vanhempien kohdalla vastaukset jakautuvat melko samankaltaisina sekä ennen että jälkeen tutkimuksen. Vanhempien vastausten pääpaino sijoittuu kuitenkin AIKA HYVIN JA HYVIN- akselille.



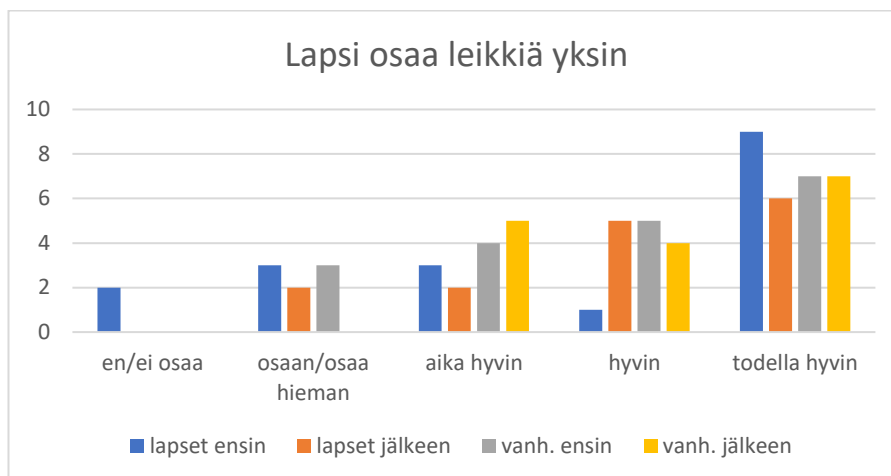
Kaavio 9. Lapsi osaa ilmaista mikä on hänen aluettaan.

Kaavio 9. Omasta alueesta kiinnipitäminen on yhtä tärkeää kuin toisen tilan ymmärtäminen. Ennen tutkimusta lapset kokivat omaavansa tämän taidon enimmäkseen **TODELLA HYVIN**. Tutkimuksen jälkeen vastaukset jakaantuivat tasaisemmin ja muutama lapsista tunnisti itsessään, että **OSAA** hieman pitää kiinni omasta reviiristään. Myös vanhempien vastaukset jakaantuivat tasaisemmin tutkimuksen jälkeen verrattuna vastauksiin ennen tutkimusta. Vaikka tutkimus on kokonaisuudessaan hyvin pienimuotoinen, niin tuloksista päätellen lapset ovat kuitenkin hieman oppineet tarkkailemaan omia vuorovaiikutustaitojaan, tunteitaan ja käyttäytymistään. Perustelen tätä sillä, että tutkimuksen jälkeen vastaukset ovat jakaantuneet tasaisemmin. Lapset eivät vastaa aina parasta vaihtoehtoa, vaan ne jakautuvat useampaan kohtaan.



Kaavio 10. lapsi osaa leikkiä muiden kanssa.

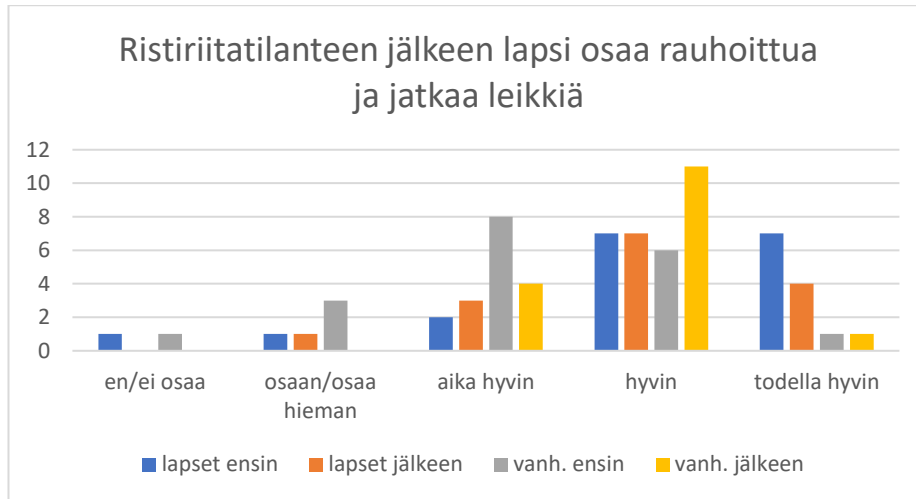
Kaavio 10. Leikin avulla lapsi harjoittelee sekä sosiaalisia- että vuorovaikutustaitoja. Tutkimuksen alkukartoituskyselyssä lapset ovat mielestään omanneet **TODELLA HYVÄT** leikkitaidot. Melko samoin ovat ajatelleet myös lasten vanhemmat alkukartoituskyselyn vastauksissa. Kuten aiemmistakin kaavioista voitiin havaita, tutkimuksen jälkeen tehty uusi kysely näyttää vastausten jakaantuneen tasaisemmin hieman laajemmalle skaalalle myös vanhempien osalta. Vastaukseen saattaa vaikuttaa myös se, että vastausten määrä on tutkimuksen jälkeen pienempi kuin ennen tutkimusta. Näiden vastausten perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että lasten taidoissa arvioida omia vuorovaikutustaitojaan on tapahtunut jonkinasteista kehitystä.



Kaavio 11. Lapsi osaa leikkiä yksin.

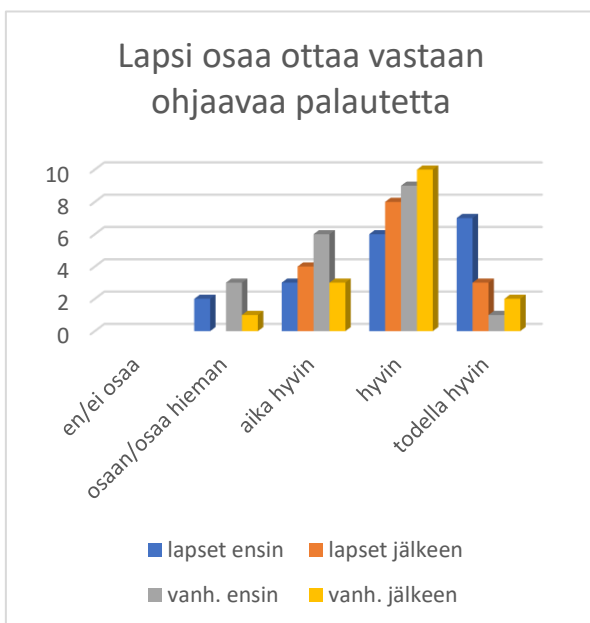
Kaavio 11. Rauhoittuminen leikkiin tai muuhun tekemiseen itsekseen on myös tärkeää ja liittyy olennaisesti oman tilan tiedostamiseen, vuorovaikutus- ja sosiaalisiin taitoihin. Vaikka lapsen ympärillä ei ole muita kavereita, hän kuitenkin tuntee olonsa turvalliseksi tiedostaen aikuisen olevan lähietäisyydellä ja tarpeen tullen saatavissa. Lasten vastaukset poikkeavat ennen tutkimusta tehdyssä kyselyssä selvästi vanhempien vastauksista. Lasten vastaukset levittäytyvät koko skaalalle, muutaman lapsen ilmoittaessa, **ETTEI OSAA** leikkiä yksin tai **OSAA HIEMAN**. Yhdeksän vastaa osaavansa **TODELLA HYVIN** leikkiä yksin. Vanhempien vastaukset ovat melko tasaisia sekä ennen että jälkeen tutkimuksen annetuissa vastauksissa. Tutkimuksen jälkeen näyttäisi siltä, että lapset ovat ehkä oppineet kokemaan paremmin turvallisuuden tunnetta sekä havaitsemaan oman rauhallisen tilan merkityksen. Lapsi ei välttämättä osaa

tuota tunnetta sanoittaa, mutta myös vanhemmat ovat havainneet jonkinlaisen muutoksen, koska HYVIN- vastausten määrä on noussut paljon alkukyselyyn verrattuna ja TODELLA HYVIN- vastausten määrä on noussut hieman tutkimuksen jälkeen.

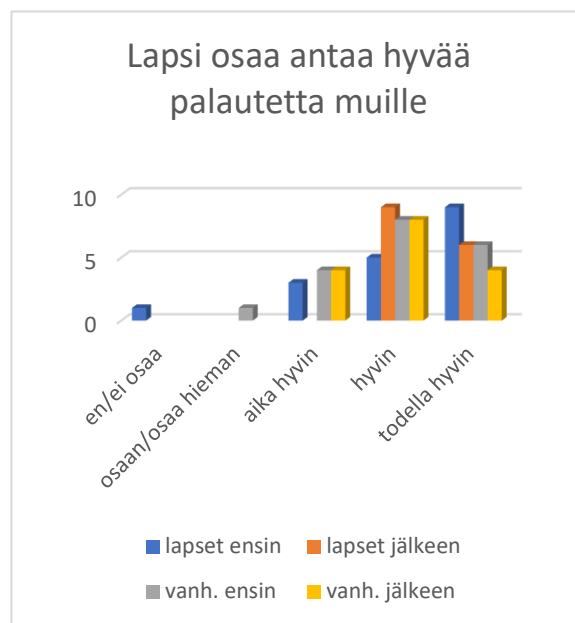


Kaavio 12. Ristiriitatilanteen jälkeen lapsi osaa rauhoittua ja jatkaa leikkiä.

Kaavio 12. Myös ristiriitatilanteiden, esimerkiksi erimielisyys tilanteen jälkeen, lapsen kyky rauhoittua on vanhempien mielestä tasaantunut ja ehkä parantunut tutkimuksen jälkeen. Yläpuolella olevasta kaaviosta 12. näkyy vanhempien alkukartoituksessa annetut vastaukset, joissa neljä vastasi, ETTEI lapsi OSAA tai OSAA HIEMAN rauhoittua ristiriita tilanteen jälkeen. Tutkimuksen jälkeen tehdyssä loppukartoituksessa nämä vastaukset olivat poistuneet ja taito siirtynyt AIKA HYVIN - HYVIN- akselille. Lasten vastaukset jakautuvat melko tasaisesti sekä ennen että jälkeen tutkimuksen.



Kaavio 13. Lapsi osaa ottaa vastaan ohjaavaa palautetta.

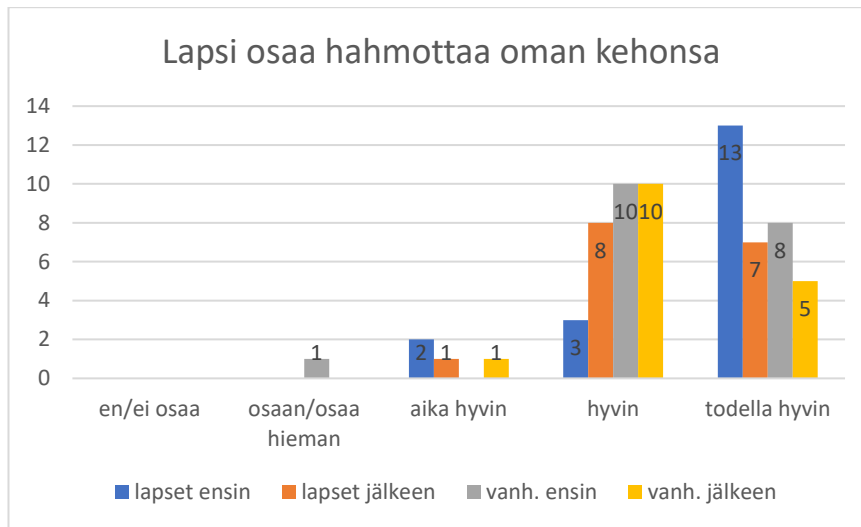


Kaavio 14. Lapsi osaa antaa hyvää palautetta muille.

Sosiaalisiiin taitoihin ja erityisesti vuorovaikutustaitoihin kuuluu sekä palautteen antaminen, mutta myös sen saaminen. Annettavan palautteen pitäisi pääsääntöisesti olla rakentavaa ja aikuisten tehtävä on olla kasvattajana esimerkillinen tämän asian suhteen. Lapsi oppii palautteen antamisen tyylin mallioppimisen kautta muun muassa vanhemmiltaan, sisariltaan, päiväkodissa ja koulussa. Riippuu lapsen itsetunnon vahvuudesta, kuinka hän suhtautuu palautteen saamiseen. Hyvän itsetunnon omaava lapsi osaa suhtautua saamaansa palautteeseen suopeammin kuin heikommalla itsetunnolla varustettu lapsi. Toki pitää huomioida myös lapsen senhetkinen vireystila sekä palautteen laatu.

Kaavioista 13. ja 14. voi havaita lasten ohjaavan palautteen vastaanottamisen sekä palautteen antamisen muille parantuneen jonkin verran tutkimuksen jälkeen. Rauhoittuminen hetkeksi päivän aikana sekä toisen kunnioittava kosketaminen ovat ehkä vaikuttaneet lapsen tunnetasoon ja tunteiden sietämiseen positiivisella tavalla. Ohjaavan palautteen vastaanottaminen (kaavio 13.) on lapsilla itsearviointien mukaan parantunut. Vanhempien mielipide pysyttelee osapuilleen samassa suhteessa ennen ja jälkeen tutkimuksen. Myös palautteen antamisen muille (kaavio 14.) lapset kokevat itsearviointien perusteella parantuneen ja tarkentuneen painottuen HYVIN-akselille

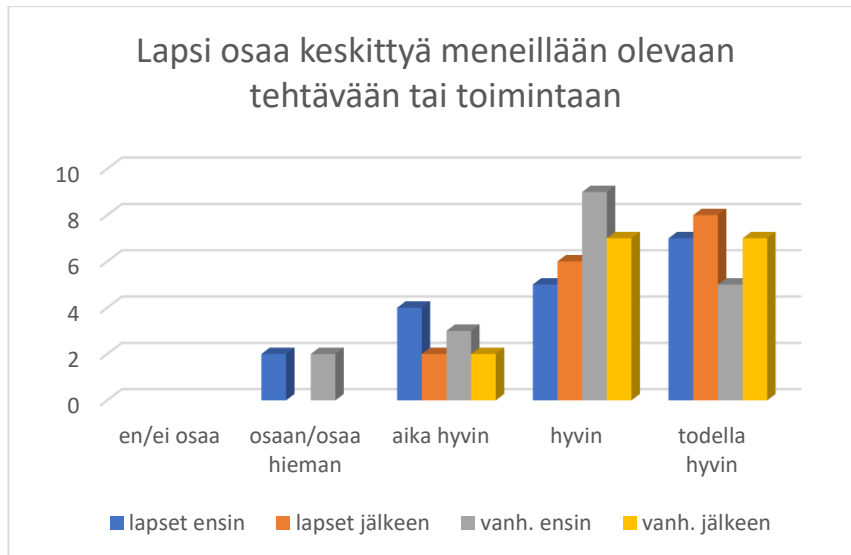
7.3 Kehollisuuden / oman kehon tunnistaminen ja hallinta



Kaavio 15. Lapsi osaa hahmottaa oman kehonsa.

Satuhieronnan avulla lapsi oppii jäsentämään oman kehonsa kokonaisuutta, koska hieronta voidaan suorittaa koko keholle; selkään, päästä jalkoihin sekä käsiin ”ääriviivoja piirtäen”. Näin lapsi oppii tunnistamaan ja hahmottamaan samalla koko kehonsa paremmin.

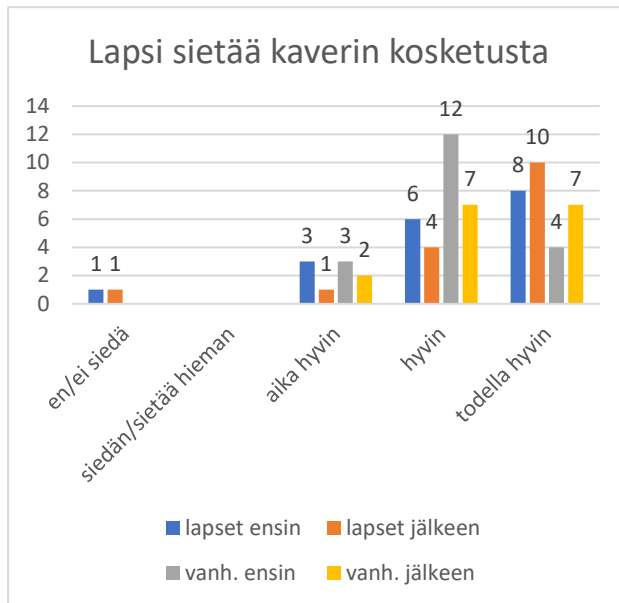
Kaaviosta 15. voidaan havaita, että lasten kehotietoisuus on parantunut satuhieronta kertojen aikana. Alkukartoituksessa lapset ilmoittavat tunnistavansa kehonsa todella hyvin. Loppukartoituksessa vastaukset ovat jakaantuneet ja tasaantuneet hieman laajemmalle skaalalle. Vanhempien vastaukset jakautuvat alkukartoituksessa OSAA HIEMAN – TODELLA HYVIN -skaalalle. Loppukartoituksen jälkeen vastaukset jakautuvat AIKA HYVIN – TODELLA HYVIN-skaalalle, painottuen HYVIN-palkkiin.



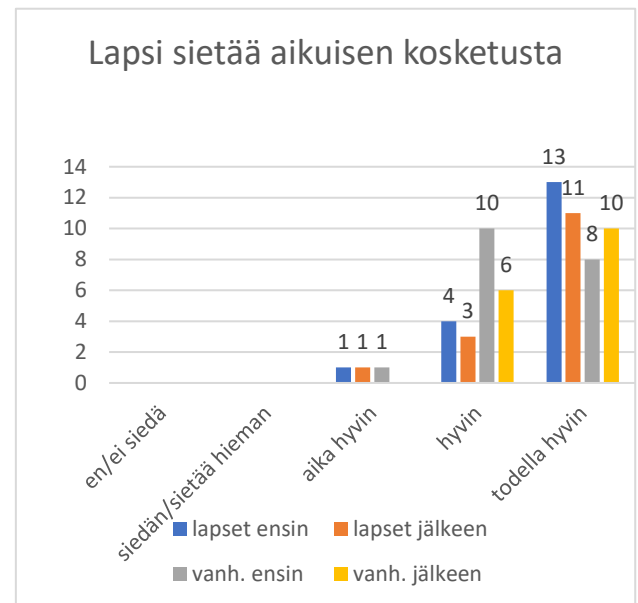
Kaavio 16. Lapsi osaa keskittyä meneillään olevaan tehtävään tai toimintaan.

Keskittyminen tehtävään, toimintaan tai toisten kuuntelemiseen ja kuulemiseen on tärkeä taito meille kaikille. Joillekin lapsille keskittyminen on vaativaa, johon syyt voivat olla hyvin moninaiset. Varhaiskasvatuksessa puhutaankin keskittymisestä sekä tarkkaavuuden suuntaamisesta ja ylläpitämisestä. Nykyisin hyvin monella lapsella on vaikeus keskittyä tekeillä olevaan toimintaan. Syyinä voi olla muun muassa neurologiset taustat, lapsen puheliaisuus, suuri lapsiryhmän koko tai muu ympäristössä häiritsevä tekijä, joka vie lapsen mielenkiinnon muualle.

Kaaviosta 16. voi havaita, että annettujen vastausten perusteella lapset ovat kokeneet keskittymiskykynsä parantuvan satuhieronta kertojen jälkeen. Myös vanhempien mielestä parannusta on tullut jonkin verran tutkimuksen jälkeen. Koska vastausten määrä ei ole sama, ei tutkimuksesta voida vetää täydellistä johtopäätöstä. Suuntaa-antavana voidaan kuitenkin mainita, että rauhoittumisella keskellä hektistä päiväkotipäivää, voi olla lapsia rauhoittava vaikutus, joka puolestaan auttaa toimintoihin keskittymisessä.

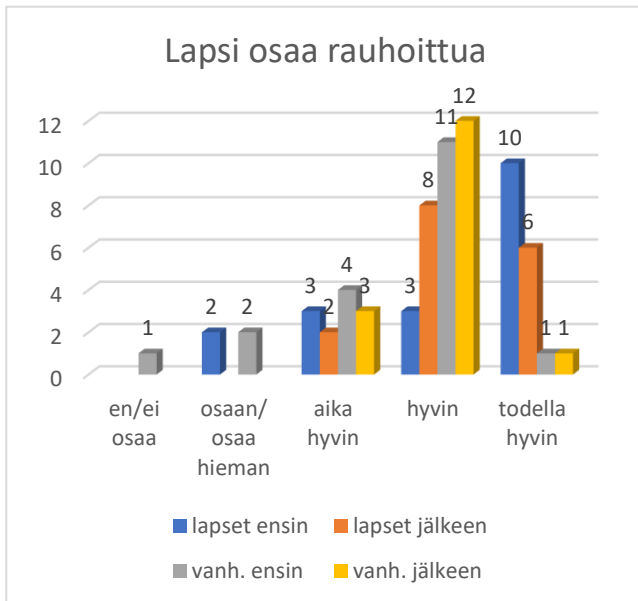


Kaavio 17. Lapsi sietää kaverin kosketusta.

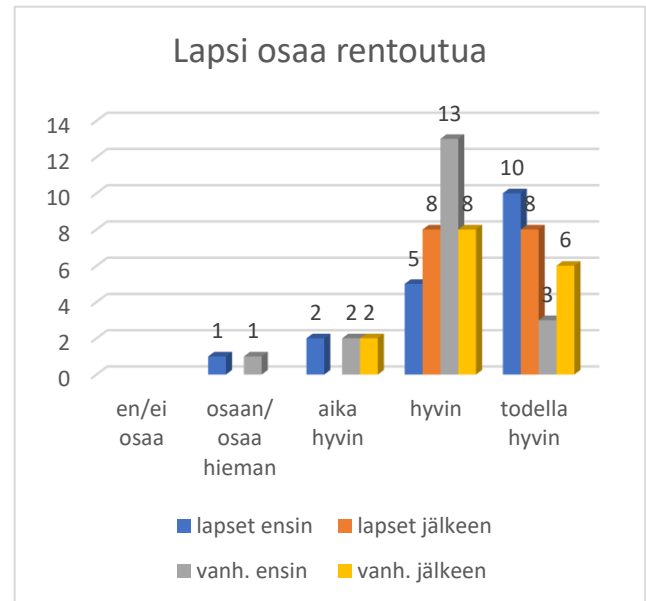


Kaavio 18. Lapsi sietää aikuisen kosketusta.

Kehotietoisuuteen liittyy tunne kosketuksesta. Tämä liittyy tärkeänä osana vuorovaikutustaitoja ja sitä, kuinka tunnistamme oman reviirimme sekä kuinka lähelle omaa tilaamme haluamme toisen astuvan. Kaavioita 17. ja 18. vertailtaessa voimme havaita lasten sietävän aikuisen kosketusta paremmin kuin toisen lapsen kosketusta. Perustelen tätä sillä, että kaaviossa 17. eräs lapsi on vastannut, ettei siedä kaverin kosketusta. Muuten lasten vastaukset ovat satuhieronnan jälkeen parantuneet. Satuhieronta perustuu aina vapaaehtoisuuteen, joten lasten ei halutessaan tarvinnut osallistua kaikkiin tutkimuskertoihin. Kuitenkin tieto siitä, että lapsi ei siedä toisen lapsen kosketusta on tärkeä tieto päiväkotiryhmän aikuisille, voidakseen huomioida tämän esimerkiksi tilanteissa, joissa lapset ovat hyvin lähekkäin. Tällaisia tilanteita esiintyy esimerkiksi liikunnassa, laululeikeissä, lukuhetkillä jne. hyvin usein päivittäisten toimintojen yhteydessä. Toisaalta tieto auttaa ryhmän aikuisia havainnoimaan kenestä lapsesta saattaisi olla kyse ja tarkkailla onko lapsen tilanteessa jotakin muuta huomioitavaa.



Kaavio 19. Lapsi osaa rauhoittua.



Kaavio 20. Lapsi osaa rentoutua.

Rauhoittuminen liittyy osana kokonaisvaltaista kehon, mielen ja tunteiden tunnistamista sekä itsehillintää. Kuten kaavioista 19. ja 20. voimme havaita lasten mielipiteet omasta rauhoittumisesta ja rentoutumisesta jakautuu melko laajalle skaalalle alkukartoituksessa. Tutkimuksen jälkeen loppukartoituksessa lasten itsearviointit osoittavat molempien taitojen parantuneen, mutta myös tasaantuneen. Vanhempain vastaukset lapsen kyvystä rentoutua ovat myös loppukartoituksen jälkeen tasaantuneet. Pitää kuitenkin huomioida loppukartoitus vastausten määrä, joka oli alhaisempi alkukartoitukseen verrattuna. Tämän vuoksi vastauksia ei voida pitää täysin valideina eli pätevinä, vaan suuntaa antavina.

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Satakunnan ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan Opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (SAMK). Tutkimuseettisen ohjeen tavoitteena on,

että tutkimus on tuotettu rehellisesti, avoimesti ja vastuullisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s.6). Tenk (eli ihmisiin liittyvä ja ihmistä koskeva etiikka) on uudistanut ja ajanmukaistanut vuonna 2009 julkaisemaansa ohjetta. Sen mukaan sitä tulee käyttää aiempaa laajemmin tutkimukseen, joka kohdistuu ihmiseen tai ihmistieteiden tutkimusmenetelmiin. (Tenk., 2019, s.4.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu sopimuksen kanssa tehdyn kaupungin toivetta kunnioittaen eli työn perusteella paikkakuntaa ei voida tunnistaa. Koska varsinaiseen tutkimukseen osallistuneet olivat alaikäisiä, heidän vanhempiltaan pyydettiin kirjallinen lupa osallistumiseen. Tutkimukseen liitetyt kyselylomakkeet piti palauttaa nimettöminä, joten tutkimuksella ei aiheutettu tutkittavina oleville henkilöille haittaa tai vahinkoa. Myöskään tutkimukseen osallistuneiden lasten, heidän vanhempiansa tai tutkimukseen osallistuneiden työntekijöiden henkilöllisyyttä ei voida tutkimuksesta saada selville.

Alaikäisten tutkimisen eettisiin periaatteisiin viitaten, lapsille annettiin tietoa tutkimuksesta tavalla, jonka he ymmärsivät. Koska tutkittavat olivat suorassa vuorovaikutuksessa tutkijan kanssa, heille tehtiin selväksi, että osallistuminen on aina vapaaehtoista ja he saavat poistua halutessaan kesken tutkimuksen, koska satuhieronta perustuu vapaaehtoisuuteen.

Tutkimuksessa ei käsitelty kenenkään henkilötietoja, koska tutkimus perustui nimettömyyteen. Keräämäni tutkimusmateriaali kuten videot, kyselylomakkeet ja tunnemittarit hävitin heti aineistoanalyysin jälkeen.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimus oli toimintatutkimuksellinen, jossa menetelmänä käytin satuhierontaa ja sen aineiston keruu oli monimenetelmällinen, koska siihen sisältyi sekä lapsille että vanhemmille suunnattu kysely, varsinainen toiminta eli satuhieronta hetket, videointi sekä havainnointi. Tutkimuskysymyksenä oli voiko

satuhieronta olla lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja taitoja vahvistava menetelmä varhaiskasvatuksessa. Kyselylomakkeita jaettiin 19 perheeseen, joista palautuksena tuli ennen tutkimusta 19 vanhemmilta ja 18 lapsilta. Tutkimuksen jälkeen palautuksena tuli molemmilta 16 kappaletta. Kyselytutkimuksen ongelmana oli jo entuudestaan vielä pienempi vastausprosentti, vaikka vastaanottajat olivatkin nimettöminä tiedossa olevia. Vaikka tutkimuksessa käytettyä mittaristoa, Flechen asteikkoa, voidaan pitää luotettavana, ei tutkimuksesta saatuja tuloksia kuitenkaan voida pitää yleispätevinä vaan ne ovat suuntaa antavia. Toisaalta voidaan kuitenkin sanoa, että tutkimus oli validi siinä mielessä, että se vastasi tutkimuskysymykseen. Perustelen tätä sillä, että tulosten perusteella satuhieronta on yksi menetelmä, jonka avulla voidaan vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tutkimuksen aikana lasten kanssa myös keskusteltiin tunteista nimeämällä niitä ja miettimällä, miltä ja missä mikin tunne tuntuu keholla. Kyselyjen perusteella lasten tietämys omista tunteistaan ja niiden nimeämisestä, vuorovaikutustaidoistaan sekä kehotietoisuudestaan lisääntyi ja ehkä täsmentyi paremmin tutkimuksen aikana. Tämä oli havaittavissa myös videohavainnoinneista ja varsinaisen toiminnan aikana tehdyistä havainnoista, joita arvioin ryhmän aikuisten kanssa. Tunteen tunteminen, nimeäminen ja kohdistaminen keholla, aistien kautta saatujen tietojen välittyminen aivoihin ja sitä kautta mieleen ja ajatteluun ovat nimenomaan kehotietoisuutta. Voidakseen säädellä omaa käyttäytymistään lapsen pitäisi oppia tiedostamaan tämä kokonaisuus, joka joiltakin aikuisiltakin puuttuu.

Keskusteluiden perusteella ilmeni, että tietoisuus tunteista oli monella lapsella vielä sanallisella tasolla, mutta kehotietoisuuden tasolla sitä vasta etsittiin ja tullaan etsimään. Kuusivuotiailla tämä oli ryhmässä tekemieni havaintojen perusteella mielestäni joidenkin kohdalla pidemmällä ja osa lapsista kykeni ja kykenee sen vuoksi myös säätelämään omia tunteen purkauksiaan helpommin. Toki lapsen vireystila pitää muistaa huomioida, koska kehotietoisuudesta huolimatta, itsekontrolli saattoi ja saattaa siltikin toisinaan pettää. Tehdyn kyselytutkimuksen perusteella lasten tietoisuus omasta kehosta ja sen tuntemuksista oli satuhierontakertojen jälkeen tasoittunut ja tarkentunut. Tarkoitan tällä sitä,

että alkukartoituksessa lapset vastasivat tunnistavansa eri tunteensa. Loppukartoituksessa vastaukset olivat hajaantuneet laajemmalle skaalalle, joka tarkoittaa sitä, että lapset oppivat paremmin tunnistamaan tunteitaan ja määrittämään missä ja miltä ne tuntuvat.

Vanhempien ja lasten antamien vastausten välillä näkyi osittain hajontaa. Erna Törmälehdon tekemän tutkimuksen mukaan vanhempien tieto lastensa tunnetiloista on osittain rajallista. Usein miten lasten rauhaton ja ahdistava olo jäävät vanhemmilta sekä myös opettajilta tunnistamatta. Hän painottaakin avoimen ja arvostavan vuorovaikutussuhteen tärkeyttä aikuisen ja lapsen välisen luottamuksen rakentajana. (Törmälehto, E., 2021, s. 102–103.)

Lasten tunnemittaria ei voida pitää täysin validina. Perustelen tätä aiemmin mainitsemaani viisivuotiaiden yhteisöllisillä sopimuksilla värittää kaverin kanssa sama kuva, joka ei kertonut lapsen senhetkistä oikeaa tunnetilaa. Toisaalta keskustelut lasten senhetkistä tunnetiloista sekä tunteen nimeämisestä yhdessä satuhieronnan kanssa todennäköisesti edesauttoivat lapsen kykyä oppia tunnistamaan niitä omassa mielessään ja kehossaan paremmin. Tunnemittaristoa voidaan siis pitää suuntaa antavana siinä mielessä, että sen avulla pystyi huomioimaan muutaman muun aiemmin esille nostetun tärkeän seikan esimerkiksi esioppilaiden väsymyksen sekä lapsen mieltä painavan murheen. Erna Törmälehtokin mainitsee tutkimuksessaan, että lapsi oppii jo melko pienenä ymmärtämään vihan ja surun tunteen itsessään. Tämän vuoksi onkin tärkeää kuulla lapsen oma mielipide omasta tunnetilastaan. (Törmälehto, E. 2021, s. 33.) Toisin sanoen vastaavanlaista mittaristoa voi hyödyntää pieninä ajanjaksoina esimerkiksi lasten jaksamista mittaamaan.

Tutkimuksen aikana satuhieronnan toteuttamisen ajankohdalla oli jonkin verran merkitystä. Heti aamupalan jälkeen suoritettu satuhieronta vaikutti lapsiin hyvinkin rauhoittavasti. Tähän syynä saattoi olla vielä edellisen yön jälkeinen väsymys, jolloin lapsen oma keho ei vielä ollut valmiudessa päivän toimintaan. Ulkoilun jälkeen suoritettu satuhieronta sujui melko hyvin, koska suurin energia oli ehditty purkamaan jo ulkoillessa. Ennen ruokailua tehty satuhieronta oli osittain levotonta, koska joillakin lapsilla oli jo kova nälkä, mikä vaikeutti

keskittymistä ja rauhoittumista. Iltapäivällä päiväunien jälkeen pidetty satuhieronta hetki osoittautui huonoksi ajankohdaksi, koska osaa lapsista tultiin hakemaan. Häiriöt aiheuttivat turhaa levottomuutta.

Paras hetki päiväkodissa satuhieronnalle olisi ehkä ruokailun jälkeen ennen päivälepoa. Perustelen tätä sillä, että ruoka-aikaan mennessä päiväkodissa on ollut jo paljon toimintaa, joka osittain väsyttää lapsia. Myös ruokailulla on väsyttävä vaikutus. Ennen päivälepoa tai sen aikana annettu pienikin hieronta ja lempeä kosketus saattaisi rauhoittaa lapsia, kuten Yvnäs Mobergkin oli aiemmin mainitussa kirjassaan todennut.

Rauhoittumiseen auttoi selvästi tilassa valmiina soinut musiikki, valojen himmentäminen sekä ylimääräisten häiriötekijöiden poistaminen. Olin varsin yllätynyt ja iloinen siitä, että lapset, joilla aiemmin oli ollut haastetta satuhieronnan aikana keskittymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen kanssa, olivat omaksuneet tuon taidon ja kykenivät vähitellen rentoutumaan paremmin. Eräiden lasten kohdalla tämä oli alkanut näkyä muussakin päivittäisessä toiminnassa. Kiukunpuuskan yllättäessä, silittelyllä oli saattanut ainakin muutaman kerran rauhoittaa tilanteen ja asia oli voitu keskustelemalla selvittää ja näin päästy jatkamaan toimintaa.

10 POHDINTA

Tällä hetkellä varhaiskasvatukseen on tuotettu paljon erilaista materiaalia lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Syy tämän tutkimuksen menetelmävalintaan oli se, että satuhierontaa oli jo aiemmin käytetty tuossa ryhmässä yhdessä muiden materiaalien rinnalla näiden taitojen vahvistamiseksi. Toinen syy oli satuhieronnan esille nosto tuon päiväkodin ideariihessä. Satuhieronnasta on tehty melko paljon opinnäytetöitä ja niiden palautteena sen on todettu rauhoittavan lasten toimintaa sekä parantavan lasten yhteisöllisyyttä. Myös eri artikkeleita lukiessani, havaitsin, että satuhieronnan avulla lasta

voidaan opettaa rauhoittumaan tarinan ja myönteisen kosketuksen avulla. Myönteisen kosketuksen avulla voidaan laskea lapsen stressitasoa, koska oksitosiinin erityis lisääntyy antaen näin mielihyvän tunteen kehossa.

Varhaiskasvatuksessa työskentelevien aikuisten tehtävänä on luoda mahdollisimman kiireetön ilmapiiri, joka toisinaan saattaa luoda omat haasteensa. Ryhmän toiminta vaatii tarkasti suunniteltua pedagogista toimintaa esimerkiksi siirtymätilanteiden jouhevaan sujumiseen. Tutkimukseni kohteena ollut varhaiskasvatuksessa ryhmä oli jaettu pääsääntöisesti pienryhmiin, mutta niiden koko vaihteli lasten läsnäolon mukaan. Voidakseen omalta osaltaan edesauttaa lasten rauhoittumista, keskittymistä, vuorovaikutustaitojen kehittymistä sekä turvallisen läsnäolon antamista, systemaattisesti tehty satuhieronta on yksi tämän mahdollistava menetelmä.

Opinnäytetyö tutkimusprosessina oli mielenkiintoinen, mutta havaitsin sen myös hyvin vaativaksi kokonaisuudeksi. Tutkimus sisälsi paljon toiminnallista tekemistä, joka vaatii järjestelyjä muun muassa satuhierontakertojen järjestämiseksi. Satuhieronnasta on tällä hetkellä tehty paljon erilaisia opinnäytetöitä, ja sen tietoisuus varhaiskasvatuksessakin on lisääntynyt, mutta silti sitä ei kuitenkaan hyödyllisyydestään huolimatta kovinkaan käytetä. Tämän opinnäytetyöni aikana saamieni tietojen ja kokemuksen perusteella, satuhieronta pitäisi aloittaa jo varsin pienillä lapsilla, koska tutkimukset osoittavat sen lisäävän lasten sosiaalisia, kielellisiä, vuorovaikutuksellisia, motorisia ja kehotietoisuuden taitoja sekä lisäävän lasten hyvinvointia, joten sillä on myös terveydellisiä vaikutuksia, jotka antavat rakennusainetta aina aikuisuuteen asti.

Mielen ja kehon hallintaa eli kehotietoisuutta voidaan toki myöhemminkin harjoitella ja se taidon voi oppia, mutta se vaatii harjoittelua. Miksi tätä harjoitustyötä ei siis tehtäisi jo mahdollisimman varhaisessa ikävaiheessa. Mitä aikaisemmin lapsi tuon taidon oppii, sen paremmin hän kykenee hallitsemaan omaa stressitasoaan ja käyttäytymistään. Voidaan kai vanhan fraasin tavoin sanoa, että se on kuin rahaa laittaisi pankkiin, koska hyvän ja turvallisen ”pohjatyön” avulla lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät sekä keskittyminen ja sitä kautta myös oppiminen paranevat. Meidän aikuisten on tärkeää muistuttaa

lapsia, että kaikki tunteet saavat näkyä, mutta kaikkia tunteita ei tarvitse hyväksyä. Tällä tarkoitan sitä, että tunteita ei tietenkään pidä padota sisäänsä eikä niitä saa tukahduttaa. Kuitenkaan esimerkiksi raivokohtaus, jossa voidaan vahingoittaa toista henkilöä, ei ole sallittua eikä näin ollen hyväksyttävää.

Analysoidessani alku- ja loppukartoituskyselyjä tulin miettineeksi, olivatko kyselyt liian pitkiä. Perustelen tätä sillä, että puolet vastaajista oli lapsia, jolloin vastausten validisuutta voi tässä kohdassa epäillä. Jos kysymyksiä on liian paljon, ei lapsi ehkä jaksa vastata niihin. Helpoista hymiönaamoista huolimatta vastaukset vaativat lapsilta kuitenkin paljon ajattelua sekä itsearviointia. Vaikka vastausaikaa oli melko runsaasti, ja kysymysten esittämisen välillä olisi pidetty taukojakin, voi lapsen oma mielenkiinto ja vireystila muuttua. Tällöin vastaukset eivät enää ehkä ole totuudenmukaisia. Toisaalta kysymysten analysointivaiheessa sekä päiväkirjani ja videointi havaintojeni perusteella ne kuitenkin vaikuttivat melko totuudenmukaisilta ja yhteneviltä tehtyjen havaintojen kanssa.

Tutkimukseni perusteella kokonaisuutena lasten tietoisuus tunteistaan sekä niiden nimeämisestä ja tunnistamisesta keholla parani. Satuhieronnan avulla lapsen on ehkä helpompi kohdentaa tuntemuksensa oikeaan paikkaan, koska sen avulla lapsi oppii hahmottamaan myös kehonsa kaavan. Tarkoitan tällä sitä, että lapsi oppii jäsentämään kätensä, jalkansa, selän, hartiat ja pään. Kehon osat tulevat tutuiksi, koska hieronnan aikana kosketuksessa sanat tulevat tutuiksi. Useamman kerran jälkeen lapset oppivat huomioimaan kaverin muun muassa keskittymällä koskettamiseen ja rauhoittumiseen sekä olemalla selkeästi läsnä hierontatilanteessa.

Satuhieronnan vaikutusta lasten kielelliseen kehittymiseen, en tämän tutkimuksen perusteella kykene vastaamaan, eikä sitä ollut tässä yhteydessä tarkoitus selvittääkään. Koska vuorovaikutustaidot ja kieli kehittyvät aina vuorovaikutuksessa, oli kieli minkälaista tahansa, uskon satuhieronnan kuitenkin jonkin verran auttaneen myös sekä kielen että mielikuvituksen kehittymiseen kokemusmaailman kautta. Perustelen tätä sillä, että rauhallisen hetken, kosketuksen, aistien ja aidon läsnäolon kautta lapset kykenivät vähitellen

kokemaan heidän välissään olevan herkkyyden. Tämän saattoi joinakin tuokioina aistia myös itse. Oman tunteen, rauhallisuuden, avoimuuden ja äänen avulla pystyin mielestäni luomaan tällaisia hetkiä. Toisaalta satuhierontahetkien kokemusten kuuluminen myös ruokapöytäkeskusteluissa, voidaan ehkä katsoa olevan myös kielellisen tietoisuuden herättämistä. Kokemusten ja ajatusten yhdistäminen edustaa jo abstraktimpaa ajattelun tasoa.

Ryhmän lasten avoimeen verbaalisuuteen vaikutti selvästi aikuisten avoin ja lapsia kunnioittava ja arvostava kohtaaminen. Tämä näkyi myös aikuisten välisissä suhteissa. Lapsia kuultiin ja heidän näkökulmiaan asioihin huomioitiin. Turvallisen ja luottamuksellisen vuorovaikutuksen luominen on varhaiskasvatuksessakin erityisen tärkeä asia, koska tällä on suuri merkitys sille, kuinka lapsi uskaltaa kertoa aikuiselle murheistaan tai yleensä tunteistaan.

Tutkiessani muita satuhieronnasta tehtyjä tutkimuksia, opinnäytetöitä ja eri artikkeleita kokonaisuutena satuhieronnalla on positiivisia vaikutuksia. Tämäkin tutkimus tukee osaltaan aiempia tutkimushavaintoja. Aineistoanalysoinnin perusteella se antoi vastauksen tutkimuskysymykseeni. Satuhierontaa voidaan käyttää varhaiskasvatuksessa yhtenä lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää pidempikestoisen satuhieronnan vaikutuksia lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Toivonkin tämän tutkimuksen jälkeen, että satuhieronta otettaisiin varhaiskasvatuksessa aktiiviseen käyttöön jo ihan pienistä päiväkotilaisista alkaen sen moninaisten positiivisten ja hyvää tekevien vaikutusten vuoksi.

LÄHTEET

Ahola, M. (2012) Hyvää oloa hieronnasta. (17.1.2012). Haettu 20.1.2023 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/01/17/hyvaa-oloa-satuhieronnasta>

Avola, P., Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja

Dindar, K., Huttunen, K., Koivula, M. 2020. Sosiaaliset taidot, tunteet ja ryhmässä toimiminen. Teoksessa Kielenkehitys. Vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys. (toim. Niemitalo-Haapola, E., Haapala, S., Ukkola, S. s. 225–246).

Heikkinen, H.L.T., Jyrkämä, J. (1999). Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Siinä tutkija, missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja.(toim.Heikkilä, H.L.T, Huttunen, R., Moilanen, P. s. 25 - 62 ATENA KUSTANNUS

Heikkinen, H.L.T. (2015). Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (toim. Valli, R. & Aaltola, J. (4. painos) PS-Kustannus

Hiltunen, S., Kiviaho, M, Vikeväinen-Tervonen, L. (2020). NLP Perusteet. (4. muuttamaton painos). Tampere University Press

Jernberg, A.M., Booth, P.B. (2003) Theraplay: Vuorovaikutusterapian käsikirja. Psykologian Kustannus OY.

Karlsson, L., Puroila, A-M., Estola, E. (2016). Välikkeitä, valoja ja varjoja. Kertomuksia lasten hyvinvoinnista. Toimituskunnan ja toimitusneuvoston vuonna 2015 hyväksymä julkaisu.

Keltikangas-Järvinen, L. (2012). Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot.(2.painos)
WSOY

Kinnunen, T., Parviainen, J., Haho, A., Jolkkonen, M. (2019). Ammatillinen
kosketus. Kuinka tunnetyötä tehdään. Kirjapaja

Kiviluote, J. (2019). Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan
varhaiskasvatuksessa : tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -
opetusohjelman avulla : varhaiskasvattajan käsikirja (1. painos). JK-
Kustannus ja koulutus Oy.

Laaksonen, V. (2022). Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Laitalainen, S. (2020)."Se rauhoittuminen ja läsnäolo ja kaikki...jotain taikaa
siinä on"-varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia satuhieronnasta.[pro
gradu-työ, Jyväskylän yliopisto]. [http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-
202006033921](http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202006033921)

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. (2020). Tunne- ja turvataitoja
lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. (5. korjattu painos).
PunaMusta Oy

Lapset ensin ry, (2018). Haettu 17.10.2022 osoitteesta
<https://lapsetensin.fi/index.html>

Marjamäki, E., Kosonen, S.,Törrönen, S., Hannukkala, M. (2015). Lapsen
mieli : mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan (2. p.).
Suomen Mielenterveysseura.

Mattila, K-P. 2018. arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja
työyhteisössä. PS-Kustannus

Mäkelä, H., Trogen,T. (2022). Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus
lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Kirjapaja

Nummenmaa, L. (2019). Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Tammi

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. (2009). Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY

Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Opetushallitus

Papunet. <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/>

Pulkkinen, L. (2022). Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. PS-Kustannus

Rosen, M., Brenner, S. (2003). Rosen-menetelmä: Kosketusta keholle ja mielelle. Omega Books.

Sainio, T. (2020). Näin tuet lapsen itsesäätelyä : hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Sandberg, E. (2021) Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. 2.painos (1. painos 2021). PS-Kustannus

Satakunnan ammattikorkeakoulu (2018). PerheSomeBody-SomeBody-menetelmä-SAMK. <https://somebody.samk.fi/uploads/2018/11>

Siegel, D.J., (2021). Mindsight - Muutoksen tiede. suom. Korhonen, J. (1.uudistettu painos) Viisas Elämä OY

Sinkkonen, J. (2008). Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY

Story masage Programme. (n.d) Haettu 22.2.2023 osoitteesta
<https://www.storymassage.co.uk/home/about-us/>

Styrman, T., Torniainen, M. (2018) Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. Ammatillinen hoitokohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. PS-Kustannus

Toikko, T & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. (3.korjattu painos). Tampereen Yliopistopaino OY - Juvenes Print

Tuovinen, S. (2014). Satuhieronta : läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2013). ISBN 978-952-5995-07-7 (pdf).
 Haettu 20.1.2023 www.tenk.fi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. ISSN 2669-9427 (pdf). Haettu 20.1.2023 www.tenk.fi

Törmälehto, E. (2021). Vanhemmat ja opettajat lasten tunnetilojen tunnistajina. [väitöskirja, Tampereen Yliopisto]. UTUPub.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2174-1>

Uvnäs Moberg, K., (2007). Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Edita

Valli, R. (2015). Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. (4. painos) s. 84 - 108. PS-Kustannus

Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2, (2021). Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Taitto Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto

Varhaiskasvatuslaki 540/2018,
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Vastamäki, J. (2015). Kyselylomaketutkimus: Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (4. painos) s. 121-132 PS-Kustannus

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Haettu 12.1.2023 osoitteesta

https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Hei vanhemmat

Suoritan oman työni ohessa sosionomin ylempää ammattikorkeakoulututkintoa (sosionomi YAMK) Satakunnan ammattikorkeakoulussa Porissa.

Teen opinnäytetyöni satuhieronnan vaikutuksesta lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavana menetelmänä varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyössäni teen havaintoja lapsista satuhieronnan aikana, keskustelomme hetkestä satuhieronnan jälkeen ja pyydän lapsilta myös omia arvioita. Lisäksi toivoisin teiltä vanhemmilta vastauksia antamaani alkukartoitus-lomakkeeseen. Antamillanne vastauksilla olisi suuri painoarvo opinnäytetyöni tuloksiin.

Opinnäytetyössäni tullaan mainitsemaan kaupungin, päiväkodin nimi sekä ryhmän nimi, mutta kaikki keräämäni aineisto tullaan käsittelemään nimettöminä, eikä lasten nimiä mainita opinnäytetyössä. Kaikki keräämäni aineisto on vain minun käytössäni, ja saatuni opinnäytetyöni valmiiksi, tuhoan materiaalin. Valmis opinnäytetyö julkaistaan kansallisessa Theseus-verkkokirjastossa, josta se on luettavissa valmistumiseni jälkeen.

Satuhieronta on aina lapselle vapaaehtoista ja hierottavalta kysytään aina lupa hieromiseen. Toivonkin, että lapsenne saisi osallistua opinnäytetyöni toteutukseen ja siksi pyydän teiltä kirjallisen suostumuksen lapsenne osallistumisesta sekä lupaa videoida häntä satuhierontakerran aikana.

Jos teillä on kysyttävää opinnäytetyöhöni liittyen, ettehan epäröi olla yhteydessä.

Ystävällisin terveisin

Sari Lintula



Liite 2. Lupakysely-lomake

Lapseni _____

saa osallistua ei saa osallistua

satuhieronnan opinnäytetyön seurantaryhmään.

Lastani

saa videoida ei saa videoida

Säilytän tämän tiedon vain itselläni ja valmiin opinnäytetyön jälkeen tuhoan kaikki keräämäni aineistot.

Ystävällisin terveisin

Sari Lintula

Liite 3. Kartoitus-mittari vanhemmille

Ympäroi mielestäsi parhaiten asiaa kuvaava hymiö

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN

1. KUN LAPSESI ON ILOINEN, HÄN OSAA KERTOJA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

2. LAPSESI TIETÄÄ MILTÄ ILO TUNTUU

				
EI TIEDÄ	TIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

3. KUN LAPSESI ON SURULLINEN, HÄN OSAA KERTOJA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN



4. LAPSESI TIETÄÄ MILTÄ SURU TUNTUU

				
EI TIEDÄ	TIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN





5. KUN LASTASI PELOTTAA, HÄN OSAA KERTOAA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

6. LAPSESI TIETÄÄ MILTÄ PELKO TUNTUU

				
EI TIEDÄ	TIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN


7. KUN LAPSESI ON VIHAINEN, HÄN OSAA KERTOAA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

8. LAPSESI TIETÄÄ MILTÄ VIHA TUNTUU

				
EI TIEDÄ	TIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

9. KUN LASTASI JÄNNITTÄÄ, HÄN OSAA KERTOAA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

10. LAPSESI TIETÄÄ, MILTÄ JÄNNITYS TUNTUU

				
EI TIEDÄ	TIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

11. LAPSESI OSAA TUNNISTAA MYÖS MUIDEN TUNTEITA


				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

VUOROVAIKUTUSTAITOT JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN TAITOT

12. LAPSESI OSAA ILMAISTA OMAT MIELIPITEENSÄ JA AJATUKSENSA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

13. LAPSESI OSAA KESKITTYÄ KUUNTELEMAAN, MITÄ TOINEN SANOO

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

14. LAPSESI OSAA OSALLISTUA TOISTEN KESKUSTELUUN

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

15. LAPSESI OSAAN VETÄYTYÄ, KUN TOINEN TARVITSEE TILAA (EI MENE VÄKISIN ESIMERKIKSI TOISTEN LEIKKIIN)

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

16. LAPSESI OSAA ILMAISTA, MIKÄ ON HÄNEN OMAA ALUETTAAN

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

17. LAPSESI OSAA LEIKKIÄ MUIDEN KANSSA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

18. LAPSESI OSAA LEIKKIÄ YKSIN

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

19. RISTIRIITATILANTEEN JÄLKEEN (ERIMIELISYYS LEIKISSÄ), LAPSESI OSAA RAUHOITTUA JA JATKAA LEIKKIÄ

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

20. LAPSESI OSAA OTTAA VASTAAN HYVÄÄ PALAUTETTA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN



21. LAPSESI OSAA ANTAA HYVÄÄ PALAUTETTA MUILLE

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

22. AIKUISEN PALAUTTEEN KUUNTELEMINEN ON TÄRKEÄÄ, LAPSESI OSAA OTTAA VASTAAN OHJAAVAA PALAUTETTA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

23. LAPSESI OSAA ANTAA OHJAAVAA PALAUTETTA MUILLE


				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

KEHOLLISUUDEN/ OMAN KEHON TUNNISTAMINEN JA SEN HALLINTA

24. LAPSESI OSAA HAHMOTTAA OMAN KEHONSA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN






25. LAPSESI OSAA KESKITTYÄ MENEILLÄÄN OLEVAAN TEHTÄVÄÄN TAI TOIMINTAAN

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

26. LAPSESI OSAA HALLITA JA RAUHOITTA A KÄTENSÄ JA JALKANSA HAASTEELLISESSA TILANTEESSA (KAVERIN KANSSA ERIMIELISYYTTÄ, EI LYÖ TAI POTKI)

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN




27. LAPSESI USKALTA OLLA TOISEN IHMISEN LÄHELLÄ

				
EI USKALLA	USKALTA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

28. LAPSESI OSAA KOSKETTAA TOISTA LEMPEÄSTI / HELLÄSTI

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

29. LAPSESI SIETÄÄ KAVERIN KOSKETUSTA

				
EI SIEDÄ	SIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

30. LAPSESI SIETÄÄ AIKUISEN KOSKETUSTA

				
EI SIEDÄ	SIETÄÄ HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

31. LAPSESI OSAA RAUHOITTUA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

32. LAPSESI OSAA RENTOUTUA

				
EI OSAA	OSAA HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

KIITOS, KUN VASTASIT KYSYMYKSIINI.
TÄMÄ AUTTAA MINUA TUTKIMUKSESSANI.



Liite 4. Kartoitus-mittari lapsille

Ympäroi mielestäsi parhaiten asiaa kuvaava hymiö

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN

1. KUN OLEN ILOINEN, OSAAN KERTOA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN



2. TIEDÄN MILTÄ ILO TUNTUU

				
EN TIEDÄ	HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

3. KUN OLEN SURULLINEN, OSAAN KERTOA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN


4. TIEDÄN, MILTÄ SURU TUNTUU

				
EN TIEDÄ	TIEDÄN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

5. KUN MINUA PELOTTAA, OSAAN KERTOJA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

6. TIEDÄN, MILTÄ PELKO TUNTUU

				
EN TIEDÄ	TIEDÄN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN






7. KUN OLEN VIHAINEN, OSAAN KERTOJA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

8. TIEDÄN, MILTÄ VIHA TUNTUU

				
EN TIEDÄ	TIEDÄN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN


9. KUN MINUA JÄNNITTÄÄ, OSAAN KERTOJA JA NÄYTTÄÄ SEN MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

10. TIEDÄN, MILTÄ JÄNNITYS TUNTUU

				
EN TIEDÄ	TIEDÄN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

11. OSAAN TUNNISTAA MYÖS MUIDEN TUNTEITA

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN




VUOROVAIKUTUSTAITOT JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN TAIDOT

I

12. OSAAN ILMAISTA OMAT MIELIPITEENI JA AJATUKSENI

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

13. OSAAN KESKITTYÄ KUUNTELEMAAN, MITÄ TOINEN SANOO

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

14. OSAAN OSALLISTUA TOISTEN KESKUSTELUUN

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

15. OSAAN VETÄYTYÄ, KUN TOINEN TARVITSEE TILAA (EN MENE VÄKISIN ESIMERKIKSI TOISTEN LEIKKIIN)

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN



16. OSAAN ILMAISTA, MIKÄ ON MINUN OMAA ALUETTANI

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN


17. OSAAN LEIKKIÄ MUIDEN KANSSA

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

18. OSAAN LEIKKIÄ YKSIN

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

19. RISTIRIITATILANTEEN JÄLKEEN (ERIMIELISYYS LEIKISSÄ), OSAAN RAUHOITTUA JA JATKAA LEIKKIÄ

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

20. OSAAN OTTAA VASTAAN HYVÄÄ PALAUTETTA

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

21. OSAAN ANTAA HYVÄÄ PALAUTETTA MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

22. AIKUISEN PALAUTTEEN KUUNTELEMINEN ON TÄRKEÄÄ, OSAAN OTTAA VASTAAN OHJAAVAA PALAUTETTA

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

23. OSAAN ANTAA OHJAAVAA PALAUTETTA MUILLE

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

KEHOLLISUUDEN /OMAN KEHON TUNNISTAMINEN JA SEN HALLINTA

24. OSAAN HAHMOTTA A OMAN KEHONI

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN






25. OSAAN KESKITTYÄ MENEILLÄÄN OLEVAAN TEHTÄVÄÄN TAI TOIMINTAAN

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

26. OSAAN HALLITA JA RAUHOITTA A KÄTENI JA JALKANI HAASTEELLISESSA
TILANTEESSA (KAVERIN KANSSA ERIMIELISYYTTÄ, EN LYÖ TAI POTKI)

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN




27. USKALLAN OLLA TOISEN IHMISEN LÄHELLÄ

				
EN USKALLA	USKALLAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN



28. OSAAN KOSKETAA TOISTA LEMPEÄSTI / HELLÄSTI

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

29. SIEDÄN KAVERIN KOSKETUSTA

				
EN SIEDÄ	SIEDÄN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN


30. SIEDÄN AIKUISEN KOSKETUSTA

				
EN SIEDÄ	SIEDÄN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

31. OSAAN RAUHOITTUA

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN


















































32. OSAAN RENTOUTUA

				
EN OSAA	OSAAN HIEMAN	AIKA HYVIN	HYVIN	TODELLA HYVIN

KIITOS, KUN JAKSOIT VASTATA MONEEN KYSYMYKSEEN.
TÄMÄ AUTTAA MINUA TUTKIMUKSESSANI.



VÄRITÄ TUNNETTASI VASTAAVA KUVA


HIERONTA- KERTA	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT
<u>ENNEN</u>	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT
JÄLKEEN	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT
<u>ENNEN</u>	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT
JÄLKEEN	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT
<u>ENNEN</u>	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT
JÄLKEEN	 VIHAINEN	 TYTYTMÄTÖN	 IHAN OK	 TYTYTVÄINEN	 VÄSYNYT	 ILOINEN	 RENTOUTUNUT

Liite 6. SATUHIERONTA TUOKIOT

MITÄ	MITEN	TAVOITE	KERRAN JÄLKEEN
<p>1. Kehon hahmotus ja tuntoaisti Tutustuminen satuhierontaan, toiminnan kautta tutuksi Aiheena ”maalaus”</p>	<p>Maalaus tehdään pareittain. Opettaja antaa lapsille maalausohjeet. Maalari kertoo millä värillä maalaa ja mitä kulloinkin tekee. Tela= koko kämmen sivellin=sormenpäät kuvioita= yhdellä sormella</p>	<p>Lapselle syntyy kokemus omasta kehostaan kokonaisuutena, kun maalataan jalat, kädet, selkä ja pää. Lapsi oppii hallitsemaan kosketuksen voiman riippuen ”maalausvälineestä”. Harjoitus kehittää myös mielikuvitusta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu lasten kanssa tuntemuksista ja lasten arviointi (liite 4). - toisen aikuisen havainnointi videomalla lasten reagointia tuokion aikana - oma päiväkirja tuokiosta
<p>2. Kehon hahmotus ja tuntoaisti Kosketukseen totuttelu. Toiminnallinen kerta, aiheena ”eläintarha”.</p>	<p>Lapset saavat valita, mikä eläin haluaa olla. Puolet on eläintenhoitajia ja puolet eläimiä. Eläimiä silittelään ja taputellaan. Eläin voi hypähtää varovasti syliin tai puskea päällään. Vuoroja vaihdetaan.</p>	<p>Mielikuvitusleikin avulla puretaan koskettamisen ja kosketuksi tulemisen esteitä pois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu lasten kanssa sekä arviointi tuokiosta sekä lasten kokemuksista (liite 4). - toisen aikuisen havainnointi - oma päiväkirja tuokiosta
<p>3. Kehon hahmotus ja tuntoaisti Kosketukseen totuttelu jatkuu toiminnallisena tuokiona aiheella ”kuvanveistäjä”. Opettaja virittää lapset aiheeseen kertomalla pienen tarinan.</p>	<p>Puolet ryhmästä on kuvanveistäjiä, jotka muovaavat veistostensa asentoja aina noin kahden minuutin ajan. Sen jälkeen he vaihtavat toiselle patsaalle jatkaen tämän muovaamista. Tehtäviä vaihdetaan toisin päin.</p>	<p>Sadun ja mielikuvan yhdistäminen. Kosketus muuttuu leikin ansiosta miellyttäväksi asiaksi ja lapsi saa kokemuksen onnistuneesta vuorovaikutuksesta toisten lasten kanssa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lasten arvio tuokiosta, omasta kokemuksestaan, tunnetilasta (liite 4). - havainnointi videointia apuna käyttäen lasten reagoinnista tuokion aikana - oma päiväkirja
<p>4. Sadut tunnekokemuksena. Äänenpainoilla ja -sävyillä suuri merkitys tunnekokemuksen luojana. Tarina saa olla lempeä ja hidas.</p>	<p>Aikuinen lukee satuhieronta tarinan-”Satu ja tarina”. Lapset ovat vuorollaan hierojia ja hierottavia. Aikuinen toimii lasten edessä ”mallin” kanssa mallintajana.</p>	<p>Tehtävänä luoda mukava mielikuva ja tukea hyvää oloa ja rentoutumista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu miltä satuhieronta tuntui, millainen tunne tuli. Lasten arvio (liite 4). - toisen aikuisen havainnointi - oma päiväkirja
<p>5. Sadut tunnekokemuksina; Tarina ”Iso talo” Lapset saavat aluksi yhdessä miettiä satuhierontaliikkeet tarinaan. Sen jälkeen toteutus</p>	<p>Aikuinen lukee tarinan ja toimii mallintajana lasten edessä ”mallin” kanssa.</p>	<p>Sadun ja kosketuksen yhdistäminen yhdessä lasten kanssa. Mielikuvituksen herättävä toiminta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pohtia yhdessä lasten kanssa, miten tarina ja kosketus kohtasivat, minkälainen tuntemus lapsille tuli. Lasten arvio (liite 4). - Aikuisen havainnointi - oma päiväkirja
<p>6. Sadut tunnekokemuksina; Tarina ”Vuodenajat”</p>	<p>Aikuinen lukee tarinan ja toimii ”mallin” kanssa mallintajana lasten edessä näyttäen liikkeitä käsillään samalla opastaen.</p>	<p>Vahvistaa mielikuvitusta tarinan ja kosketuksen avulla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lasten arvio (liite 4) ja keskustelu - aikuisen havainnointi videointia apuna käyttäen myös keskustelu - oma päiväkirja
<p>7. Rentoutuminen hellii; Tarina ”Pieni asfalttikone” Satuhieronta levottoman hetken katkaisijaksi.</p>	<p>Toteutetaan pareittain, aikuinen valitsee parit toiminnan onnistumiseksi. Aikuinen lukee tarinan rauhallisen musiikin soivassa taustalla.</p>	<p>Yliaktiivisuuden ja stressitason vähentäminen, mielihyvän tuottaminen, rauhoittuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rauhallinen keskustelu lasten kanssa kokemuksesta, miltä olo tuntuu nyt. - Havainnointi, lasten arvio (liite 4). - oma päiväkirja

8. Rentoutuminen hellii; Tarina "Metsäretki" Mielikuvamatka luontoon.	Satuhieronta pareittain, rauhallinen musiikki soi taustalla, aikuinen lukee tarinan ja mallintaa lapsille käsien liikkeet edessä "mallin" kanssa.	Rauhoittuminen, rentoutuminen, mielikuvan luominen.	<ul style="list-style-type: none"> - Rauhallinen keskustelu lasten kanssa kokemuksesta, miltä olo tuntuu nyt. - Havainnointi, - lasten arvio (liite 4). - oma päiväkirja
9. Rentoutuminen hellii; Satu "Linnunsulka". Satuhieronnessa on levollisuuden tuntua.	Satuhieronta pareittain, rauhallinen merellinen taustamusiikki, aikuinen lukee tarinan ja tekee käden liikkeet rauhallisesti ja kiireettömästi mallintaa lapsille.	Rentoutuminen, rauhoittuminen, stressitason laskeminen, mielihyvän tuottaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Rauhallinen keskustelu lasten kanssa kokemuksesta, miltä olo tuntuu nyt. - Havainnointi - lasten arvio (liite 4). - oma päiväkirja
10. Kosketus myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana; Kun lapsi toimii hierojana ja hierottavana, hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja empatiakyky kasvaa	Tarina "Merirosvolaiva". Lapset istuvat ringissä ja hieronta tapahtuu edessä istuvan selkään. Aikuinen lukee tarinan ja toimii mallintajana, niin että kaikki lapset näkevät käsien liikkeet.	yhteistyötaitojen kartuttaminen, kuunteleminen, leikin kautta myönteinen kosketus positiivisen sosiaalisuuden piiriin. Olemme kaikki arvokkaita aarteita.	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu lasten kanssa tuntemuksista - lasten arviointi (liite 4). - Havainnointi videointia apuna käyttäen, vain tuokio - oma päiväkirja
11. Kosketus myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana; Tarina "Merihevonon ja meritähti". Toteutetaan pidemmän toiminnan jälkeen.	Tehdään pareittain, aikuinen lukee tarinan ja toimii mallintajana lasten edessä "mallin" kanssa.	Kaveritaitojen vahvistaminen, toisen tunnetilan ymmärtäminen, yhteistyötaitojen harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu lasten kanssa tuntemuksista - lasten arviointi (liite 4). - Havainnointi - oma päiväkirja


12. Kosketus myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana; Tarina "Talvi, kevät, kesä, syksy".	Tehdään pareittain, aikuinen lukee tarinan ja mallintaa lapsille käsien liikkeet.	Kaveritaitojen vahvistaminen, yhteistyötaitojen harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelua lasten kanssa miltä satuhieronta tuntui. - Lasten arvio (liite 4). - havainnointi - oma päiväkirja
--	---	---	---



**SATUHIERONTAA
5–6-VUOTIAILLE
LAPSILLE**

**SISÄLTÄÄ 12 TOIMINTAKERTAA
SATUINEEN JA OHJEINEEN**

Tarinat Sanna Tuovisen kirjasta:
Satuhieronta. Läsnaolevan
kosketuksen ja sadun taikaa.



ENNEN KUIN ALOITAT, MUISTA, ETTÄ SATUHIERONTA ON LEIKINOMAISTA, RAUHOITTAVAA, RENTOUTTAVAA, TOISTA KUNNIOITTAVAA JA AITOA LÄSNÄOLOA.

KÄY SATUHIERONNAN PERUSOHJEET LÄPI YHDESSÄ LASTEN KANSSA;

- SATUHIERONTA ON AINA VAPAAEHTOISTA
- KYSY HIEROTTAVALTA AINA ENSIN LUPA ENNEN HIERONNAN ALOITTAMISTA
- SATUHIERONNASSA EI SATUTETA EIKÄ KUTITETA, KAVERIA KOSKETETAAN VAIN NIIN, ETTÄ SE TUNTUU TOISESTA MUKAVALTA
- KERRO LAPSILLE BIKINI-RAJA-OHJEISTUS ELI SIINÄ KOHTAA, MISSÄ TYTÖILLÄ ON BIKINIT JA POJILLA UIMAHOUSUT, ALKAA JOKAISEN OMA YKSITYISALUE
- JOS RYHMÄ ON KOOLTAAN SUURI, JAA SE ESIMERKIKSI PUOLIKSI.
- ALOITA JA LOPETA SATUHIERONTA ASETTAMALLA KÄDET SELÄN PÄÄLLE ALOITUKSEN TAI LOPETUKSEN MERKIKSI.

SATUHIERONTA 1.

”MAALAUUS”

MITÄ: Toiminnan kautta tutustuminen satuhierontaan.

TAVOITE: Tavoitteena on synnyttää lapselle kokemus omasta kehostaan kokonaisuutena, kun ”maalausalustana” toimii lapsen jalat, kädet, selkä ja pää. Maalausvälineinä” käytetään TELAA = koko kämmen, SIVELLINTÄ = sormenpäät ja KUVIOT TEHDÄÄN = yhdellä sormella.

TOTEUTUS: Maalaus tehdään pareittain, jolloin he sopivat kumpi on ensin maalattava ja kumpi maalari. Ensimmäisellä kerralla on helpompi aloittaa siten, että ohjaaja kertoo maalareille ohjeet. Hän voi esimerkiksi pyytää maalaria maalamaan jalat telalla vihreäksi, sivelemään selän punaiseksi jne. Koska väreillä on myös terapeuttisia vaikutuksia, ohjaaja voi kertoa värin olevan voimavärin, joka tekee hänestä iloisen tai rohkean tai puheliaan tai mitä mukavaa keksitkään. Kosketuksen voimakkuuksia voi hyödyntää ja harjoitella riippuen maalataanko ”telalla” vai ”siveltimellä”.

Myöhemmin satuhieronnan tultua lapsille tutuksi, voivat lapsi itse kertoa maalattavalleen, millä värillä hän maalaa ja mitä hän tekee. Vaikka maalaminen ruokkii mielikuvitusta, voi joillekin lapsille valmiin aiheen antaminen olla helpompaa mielikuvan luomiseksi.

HUOMIOITAVAA: Parit on hyvä valita valmiiksi

Anna selkeitä yksinkertaisia ohjeita

Jos lapsi ei halua tulla kosketetuksi tai ei halua koskettaa toista

voit antaa lapselle maalaustelan, siveltimen tai nystyräpallon

kokemusta helpottamaan

SATUHIERONTA 2. ”ELÄINTARHA”

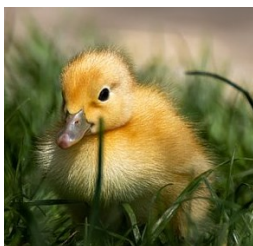
MITÄ: Kosketukseen totuttelua toiminnan kautta.

TAVOITE: Tavoitteena edelleen synnyttää lapselle kokemus omasta kehostaan kokonaisuutena. Mielikuvitusleikin avulla puretaan koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen esteitä.

TOTEUTUS: Viritä lapset ensin tunnelmaan. Käytä esimerkiksi kotieläinten kuvia apuna siten, että jaat jokaiselle lapselle eläimen kuvan. Kuvia on aina kaksi, jolloin heistä on helppo muodostaa leikin avulla parit. Lasten tehtävänä on lähteä äännelemään kuvassa olevan eläimen tavalla ja näin löytää oma parinsa. Parit asettuvat lattialle ja valitsevat kumpi on ensin eläintenhoitaja ja kumpi lemmikki. Eläimiä silittelään ja taputellaan, eläimet voivat puskea päällään hoitajaansa ja hypähtää syliin. Vuoroja vaihdetaan, jotta jokaiselle tulee kokemus hoitajana ja hoidettavana olemisesta.

Toisena leikkinä voit ottaa ”Eläintarha”-leikin, jossa leikkijät valitsevat kuvista eläimen, jota haluavat esittää. Lapsista voi valita muutaman eläintenhoitajiksi. Eläimet liikkuvat tilassa musiikin tahtiin. Musiikin loppuessa eläimet pysähtyvät paikoilleen. Jos eläin jatkaa liikkumista, eläintenhoitaja kuljettaa eläimen ennalta sovittuun häkkiin.

HUOMIOITAVAA: Voit käyttää mukana olevia kuvia tai päiväkodista löytyviä muovihahmoja tai etsiä itse lisää. Valitse mukava musiikki.





SATUHIERONTA 3. ”KUVANVEISTÄJÄ”

MITÄ: Kosketuksen totuttelu jatkuu toiminnallisena tuokiona.

TAVOITE: Sadun ja mielikuvan yhdistäminen. Kosketus muuttuu leikin ansiosta miellyttäväksi asiaksi ja lapsi saa kokemuksen onnistuneesta vuorovai-
kutuksesta toisten lasten kanssa.

TOTEUTUS: Mielikuvan luomiseksi, näytä kuvia ja kerro lapsille, mikä on kuvanveistäjä, mitä hän tekee. Tämän jälkeen voitte käyttää esimerkiksi muovailuvahaa, taikataikinaa tai savea omien veistosten muotoilemiseksi.

Kuvanveistäjä leikissä puolet lapsista on kuvanveistäjiä, jotka muovaavat veistostensa asentoja. Muutaman minuutin välein kuvanveistäjät voivat siirtyä veistoksesta toiseen ja jatkaa sen muotoilemista. Tämä tehdään niin, että viimeisenä kuvanveistäjä palaa alkuperäisen muotoiltavansa luokse. Osat vaihdetaan, jolloin kuvanveistäjästä tulee veistos ja veistoksesta kuvanveistäjä. Lopuksi kuvanveistäjä voi keksiä teokselleen nimen.

HUOMIOITAVAA: Jaa parit alussa valmiiksi, näin aloitus sujuu helpommin.

Varaa kuvia ja muovailtava aine valmiiksi.

Pidemmän projektin saat aloittamalla aiheen kaupunkikävelyllä, ja tarkastelemalla kaupungista löytyviä erilaisia veistoksia ja keskustelemalla, mitä ajatuksia ne lapsissa herättävät.

Keskustele tuokion jälkeen lasten kanssa, miltä tuokio heistä tuntui.



SATUHIERONTA 4.

”SATU JA TARINA”

MITÄ: Satu tunnekokemuksena. Äänen painoilla ja -sävyillä on suuri merkitys tunnekokemuksen luojana. Tarina saa olla lempeä ja hidas.

TAVOITE: Kerrottavan sadun tehtävänä on luoda mukava mielikuva ja tukea hyvää oloa ja rentoutumista.

TOTEUTUS: Aikuinen lukee tarinan ”Satu ja Tarina”, lapset ovat vuorollaan hierojia ja hierottavia. Aikuinen toimii lasten edessä ”mallin” kanssa mallintajana.

HUOMIOITAVAA: Valitkaa parit valmiiksi ennen hieronnan aloittamista, näin hetki säilyy rauhallisena. Jos ryhmä on suuri, voit jakaa sen puoliksi ja tehdä satuhieronnan kahdessa osassa.

Himmennä valoja tunnelmaa rauhoittamaan.

Valitse taustalle rauhallinen musiikki.

Lue tarina rauhallisesti ja lempeällä äänellä.

Muistakaa KYSYÄ LUPA HIEROTTAVALTA!

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.

SATU JA TARINA

Satu sipsutteli pienillä kulkustossuillaan edestakaisin satumaan polkuja. Hän etsi ja ihmetteli, missä hänen paras ystävänsä Tarina oikein piileskeli?	Sipsuttele sormenpäillä pitkin selkää.
Onkohan hän laskemassa mäkeä korkealla peikkokalliolla?	Laske kämmenillä vauhdikkaasti päästä alaselkään.
Ei.	Pysäytä kädet selälle aina, kun sanotaan "Ei" tai "On".
Onko hän keinumassa taikapuun sinisessä keinussa? No eil!	Keinuttele lasta puolelta toiselle.
Onko hän lentänyt satulinnunselässä taivaan tulleille? Ei, ei näy sielläkään!	Tee tuulen tuiverrusta sormenpäillä ja puhalla hiuksiin.
Onko hän tallustellut poimimaan jättimustikoita Satumaan metsään? Eil! Missä ihmeessä Tarina oikein on?	Tallustele kämmenillä selkää pitkin.
Silloin Satu kuuli ääniä rannalta ja kipitti sinne vikkelaan. Onkohan Tarina siellä? No on ja on.	Kipittele sormenpäillä.
Tarina oli rakentanut rannalle isoimman ja hienoimman hiekkalinnan, mitä Satumaassa oli koskaan nähty. Oikean Satulinnan. Hän oli tehnyt sen yllätykseksi parhaimmalle ystävänsä.	Kasaa ja taputtele hiekkalinnaa.
Satu tuli niin iloiseksi, että piirsi rantahiekkaan suuren sydämen.	Piirrä selkään suuri sydän.
Sitten he leikkivät koko loppupäivän Satumaan rannalla ja keksivät monta uutta leikkiä, satua ja tarinaa.	Piirrä paljon pieniä sydämiä.
	Laita kädet selän päälle lopetuksen merkiksi.

SATUHIERONTA 5. "ISO TALO"

MITÄ: Sadut tunnekokemuksina teema jatkuu.

TAVOITE: Sadun ja kosketuksen sekä mielikuvituksen yhdistäminen yhdessä lasten kanssa.

TOTEUTUS: Miettikää yhdessä lasten kanssa tarinaan sopivat satuhierontaliikkeet ja sen jälkeen toteutatte rentouttavan hetken.

HUOMIOITAVAA: Tee pienen ryhmän kanssa ja huolehdi, että jokaisella on mahdollisuus ilmaista ajatuksensa.

TARINA:

Olipa kerran hämähäkit Hapsiainen ja Häkki.

He etsivät uutta kotia.

He löysivät yhden jättimäisen talon.

Siellä oli maailman isoimpia pöykoiria.

He vierittivät ne kaikki pois, ja talo näytti hirveän puhtaalta.

Sitten he järjestelivät siellä. Ja siitä tuli kodikas.

Hapsiainen ja Häkki eivät olleet huomanneet portaita.

Ne olivat niin isot portaat, että he eivät päässeet ylös.

Sitten he miettivät, mitä ylhäällä mahtoi olla.

Oliko siellä kenties tulitikkurasioita, joista voisi tehdä sängyn?

LOPPU.

SATUHIERONTA 6.**”VUODENAJAT”**

MITÄ: Sadut tunnekokemuksina jatkuu

TAVOITE: Vahvistaa lapsen mielikuvitusta tarinan ja kosketuksen avulla.

TOTEUTUS: Aikuinen lukee tarinan ”vuodenajat” rauhallisesti ja rauhallisella äänellä.

Lapset ovat vuorollaan hierojia ja hierottavia. Aikuinen toimii lasten edessä ”mallin” kanssa mallintajana.

HUOMIOITAVAA: Satuhieronta suoritetaan pareittain.

Valitkaa parit valmiiksi ennen hieronnan aloittamista.

Valitse rauhallinen musiikki taustalle.

Himmennä valaistusta tunnelmaa rauhoittamaan.

Ennen satuhieronnan aloittamista, muistakaa kysyä hierottavalta lupa.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.



VUODENAJAT

Keväällä heitän kengät nurkkaan ja paljain jaloin tallustan.	Tallusta painavin askelin kämmenillä selän päällä.
Upotan jalkani rantaveteen ja pikkukaloja kutitan.	Hivele jalkateriä ja varpaita.
Kesällä tanssin perhosten kanssa ja muurahaisten touhuja vakoilen.	Piirrä tuulen tanssikiemuroita selkään.
Saippuakuplat tuulien teille aurinkoon asti puhaltelen.	Puhalla niskaan.
Syksyllä kampaan nurmikon hiukset, harava hihkuu innoissaan.	Haravoi sormet harallaan yläselästä/päästä alaselkään.
Sitten suureen lehtikasaan kavereiden kanssa sukellan.	Tee käsillä kuin sukellus.
Talvella onkin paljon hommaa, lumilinna yhdessä rakennetaan.	Taputtele ja kasaa lumilinnaa.
Sinne kunnon kekkereihin lumiukko myös kutsutaan.	Piirrä lumiukko.
Kevät, kesä, syksy, talvi piiriä yhdessä pyöriivät.	Piirrä käsillä suurta ympyrää selkään.
Käsi kädessä lasten kanssa hauskimmat leikit keksivät.	Laita kädet lapsen käteen tai sen päälle.

SATUHIERONTA 7. ”ISO JA PIENI ASFALTTIKONE”

MITÄ: Rentoutuminen hellii, voimakkaiden mielikuvien ansiosta kosketus tuntuu tyyntävältä ja rauhoittavalta.

TAVOITE: Lapsen yliaktiivisuuden ja stressitason vähentäminen, mielihyvän tuottaminen ja rauhoittuminen.

TOTEUTUS: Aikuinen lukee tarinan ”iso ja pieni asfalttikone” rauhallisella äänensävyllä. Lapset ovat vuorollaan hierojia ja hierottavia. Aikuinen toimii lasten edessä ”mallin” kanssa mallintajana.

HUOMIOITAVAA: Valitkaa parit valmiiksi.

Valitse taustalle rauhallinen musiikki.

Himmennä valoja rauhallisen tunnelman luomiseksi.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.

"ISO JA PIENI ASFALTTIKONE"

Olipa kerran kaksi asfalttikonetta, joista toinen oli isompi ja vanhempi.	Tee tuntuva painallusta selän päälle kahdella kädellä.
Ja toinen vielä ihan pieni, mutta sitäkin innokkaampi.	Tee hieman kevyempi painallus yhdellä kädellä.
Oli tullut aika rakentaa uusi tie. Asfalttikoneet kutsuttiin töihin.	Laske molemmat kädet selän päälle.
Ensin iso asfalttikone alkoi tasoittaa maata. Se tasoitti isoja kuoppia ja teki hyvän pohjan tielle, jota pitkin monenlaiset autot pääsisivät ajamaan. Isolla koneella oli voimaa, ja maasta tuli tasainen.	Silitä ja "tasoita" tuntuvasti molemmilla käsillä pitkin selkää, käsiä, jalkoja ja päätä.
Pieni asfalttikone odotteli vuoroaan. Se ei ollut vielä koskaan ollut rakentamassa tietä, ja sitä jännitti kovasti.	Laske toinen käsi selän päälle. Värisytä kättä vähän.
Iso asfalttikone alkoi levittää asfalttimassaa tiepohjan päälle.	Laske hetkeksi kämmenet selän päälle.
Sen jälkeen oli pienen asfalttikoneen vuoro jatkaa työtä. Se sai tasoittaa asfaltin pinnan, mikä oli pienelle koneelle juuri sopiva tehtävä.	Käy nyt hieman kevyemmin kämmenvedoin ja pyörytyksin läpi selkä, kädet ja jalat.
Pienet epätasaisuudet se sai hienosti hiottua itse.	Tasoita ja hio yhdellä kädellä.
Mutta suurempiin kohtiin se pyysi ison asfalttikoneen apua.	Tasoita ja hio molemmilla käsillä.
Kohta uusi, hieno tie oli valmis. Sitä pitkin ajaisi vielä monenmoisia kulkuneuvoja; isoja ja pieniä, hitaita ja nopeita.	Tee erilaisten autojen ajelua kämmenillä.
Pieni asfalttikone oli ollut korvaamaton apuri uuden tien rakentamisessa.	Silitä rauhallisesti selkää pitkin kämmenellä.
Sen pituinen se.	Laita kädet selän päälle vierekkäin.

SATUHIERONTA 8. "METSÄRETKI"



MITÄ: Rentoutuminen hellii tällä kerralla mielikuvamatkalla metsäiseen luontoon.

TAVOITE: Mielikuvan luominen tarinan avulla, rauhoittuminen ja rentoutuminen.

TOTEUTUS: Satuhieronta toteutetaan pareittain. Aikuinen lukee tarinan rauhallisella äänellä ja toimii lasten edessä "mallin" kanssa mallintajana.

HUOMIOITAVAA: Valitse taustalle rauhallinen musiikki.

Valitkaa parit valmiiksi.

Himmennä valaistusta tunnelman rauhoittamiseksi.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.



METSÄRETKI

Me kävelemme niityn reunaa, jossa eriväriset kukat levittävät suloista tuoksuaan.	Kävele kämmenillä pitkin selkää.
Tuolla lentää perhonen! Se laskeutuu juomaan virkistävää mettä.	Laske sormet selän päälle kevyesti kuin perhonen.
Kiipeämme korkealle kallion laelle.	Kädet kävelevät pään päälle.
Jäämme ihastelemaan sinistä taivasta.	Tee laajoja silityksiä selkään ja päähän.
Siellä täällä näkyy poutapilviä.	Piirrä sormenpäillä hellästi pilvikuvioita.
Laskeudumme alas metsään ja lähdemme seuraamaan polkua.	Kävele kämmenillä takaisin selän päälle.
Aina välillä pysähdymme nauttimaan metsän rauhasta.	Pysähdy ja jatka sitten taas kävelyä.
Aurinko paistaa mukavasti. Auringonsäteet siivilöityvät vihreiden lehtien lomasta.	Tee sormilla sädemäisiä vetoja.
Metsän reunassa on vanha koivu. Sen runko on paksu ja vahva.	Kuljeta käsiä ylöspäin selkää pitkin, kuin runkoa myötäillen.
Puun alle on hyvä istahtaa hetkeksi ja tuntea, miten tuuli hiukan heiluttaa isoa runkoa.	Keinuttele puolelta toiselle rauhallisesti.
Aurinko lämmittää metsää ja meitä.	Tee pyöriviä, lämmittäviä liikkeitä ympäri kehoa.
Suljemme silmämme ja nautimme rauhasta, lämmöstä, metsän tuoksuista, puiden huminasta, lintujen laulusta.	Rauhoittavia silityksiä selkään, käsivarsiin, päähän.
Päätämme tulla tänne pian uudelleen. Sen pituinen se metsäretki.	Laske lopuksi kädet hartioille, anna niiden levätä hetki rauhassa.

SATUHIERONTA 9.**”LINNUNSULKA”**

MITÄ: Rentoutuminen hellii ja satuhieronnassa on levollisuuden tuntua.

TAVOITE: Rentoutuminen, rauhoittuminen, stressitason laskeminen ja mielihyvän tuottaminen.

TOTEUTUS: Satuhieronta tehdään pareittain. Aikuinen lukee tarinan rauhallisesti ja kiireettömästi ja toimii lasten edessä ”mallin” kanssa mallintajana.

HUOMIOITAVAA: Valitse taustalle rauhoittava merellinen musiikki.

Valitkaa parit valmiiksi.

Himmennä valoja tunnelman rauhoittamiseksi.

Käytä satuhierontaan runsaasti aikaa, luo kiireetön tunnelma.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.

LINNUNSULKA

Olet merenrannalla, lämpimällä hiekalla.	Tee pitkiä sivelyjä selkään.
Lempeä kesätuuli kieputtaa hiuksiasi.	Tee sormilla tuulen liikettä hiuksiin.
Ylitsesi lentää lintu. Näet, miten yksi linnunsulista irtoaa.	Lennä kämmenillä selän poikki.
Se leijailee rauhallisesti tuulen mukana ja tipahtaa maahan ihan lähellesi.	Kuvaa sormella sulan kevyttä leijailua hiuksilta ja yläselältä alaselkään asti.
Otat sulan käteesi ja kiität lintua. Alat piirrellä sulalla kauniita kuvioita kuivaan hiekkaan. Piirrä kolmioita, ympyröitä, viivoja, kiemuroita, aaltoja, sydämiä.	Piirrä kuvioita selkään.
Välillä tuuli pyyhkii kuviot ja tekee hiekasta tasaista.	Tee pyyhkiviä liikkeitä.
Istahdat rannalla olevalle kivelle, se on auringosta lämmin.	Sivele selkää ylhäältä alaspäin.
Katselet meren aaltoja, jotka keinuvat tasaisesti.	Keinuttele lasta rauhallisesti.
Lähdet hyvillä mielin kävelemään kotia kohti. Mikä ihana kesäpäivä! Et malta odottaa, että pääset kertomaan aarteestasi.	Kävele kämmenillä.
Se on lahja linnulta sinulle.	Aseta kämmenet selän päälle hetkeksi.

SATUHIERONTA 10. ”MERIROSVOLAIVA”

MITÄ: Kosketus toimii myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana. Lapsen toimiessa hierojana ja hierottavana, hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja empatiakyky kasvaa.

TAVOITE: Yhteistyötaitojen kartuttaminen, kuunteleminen, leikin kautta myönteinen kosketus positiivisen sosiaalisuuden piiriin. Kokemus siitä, että olemme kaikki arvokkaita.

TOTEUTUS: Lapset istuvat ringissä tai jonossa ja hieronta tapahtuu edessä istuvan selkään. Aikuinen lukee tarinan ja toimii mallintajana niin, että kaikki lapset näkevät käsien liikkeet.

HUOMIOITAVAA: Lapset tarvitsevat aikuisen opastusta istumaringin muodostamiseen. Vaihtakaa myös suuntaa, vaikka istuisittekin ringissä. Helppo toteuttaa nopeasti esimerkiksi odottelutilanteessa.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.

MERIROSVOLAIVA

Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle.	Laita kädet selän päälle.
Laiva keinui aaltojen mukana. Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja.	Tee isoja aaltoja alaselästä olkapäihin asti ja pieniä aaltoja yläselälle.
Alkoi sataa vettä. Ensin vettä tuli kaatamalla. Sitten sade hiljeni.	Naputa sormilla sateen ropinaa.
Aurinko alkoi paistaa lämpimästi.	Kämmenillä auringon lämmittävää pyöritystä.
Edessä näkyi saari. Laiva ajoi rantaan.	Pidä käsiä paikoillaan selällä.
Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät seuraamaan karttaa.	Askella kämmenillä pitkin selkää.
He tiesivät, että saarella oli kallisarvoinen aarre, ja he tahtoivat löytää sen.	Piirrä selkään ruksi. Tee askeleita ruksin luo.
He kulkivat ylös ja alas ja etsivät ja etsivät. He kulkivat pitkin rantoja ja kallioita.	Askella kämmenillä pitkin selkää.
Sitten he löysivät sen.	Askeleet pysähtyvät.
Tiedätkö, mikä se aarre on?	Kysytään lapselta.
Se ole SINÄ!	Anna iso halaus!

SATUHIERONTA 11. "MERIHEVONEN JA MERITÄHTI"

MITÄ: Kosketus toimii myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana. Tarinan voi jakaa osiin tai yhdistää siihen esimerkiksi musiikkituokion. Voit käyttää sitä myös reippaamman liikuntahetken jälkeen rauhoittumiseen ja rentoutumiseen.

TAVOITE: Kaveritaitojen vahvistaminen, toisen tunnetilan ymmärtäminen sekä yhteistyötaitojen harjoittelu.

TOTEUTUS: Satuhieronta tehdään pareittain. Aikuinen lukee tarinan ja toimii samalla mallintajana lasten edessä "mallin" kanssa.

HUOMIOITAVAA: Valitse taustalle rauhallinen merellinen musiikki.

Himmenna valaistusta rauhallisen tunnelman luomiseksi.

Valitkaa parit valmiiksi ennen hieronnan aloittamista.

Lue teksti rauhallisesti ja rauhallisella äänen sävyllä.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.

Olipa kerran pieni merihevonen, joka oli mahdottoman hyvä uimari.	Laske kämmen lapsen selälle.
Se rakasti tehdä kuperkeikkoja turkoosin sinisessä meressä.	Piirrä etusormella silmukoita pitkin selkää.
Merihevosen paras ystävä oli meritähti. Meritähden kanssa he keksivät aina kaikkein parhaimmat leikit.	Piirrä tähtikuvioita.
Kerran he kiipesivät rantakalliolle. Kallion peitti pehmeä, vihreä sammal.	Kiipeä kämmenillä lapsen selkärankaa ylös päälle.
He laskivat kalliolta hurjaa vauhtia alas veteen. Hui, mikä vauhti!	Laske käsillä kuin liukumäkeä päälle alas selkään muutamia kertoja.
Yhtäkkiä nousi tuuli ja toi tullessaan sadepilviä. Laineet alkoivat kasvaa.	Tee pyörivää liikettä ja isoja laineita.
Meritähteä alkoi pelottaa. Merihevonen, joka oli mestariuimari, sanoi sille: "Älä pelkää, pidä minusta kiinni".	Vie käsi hellästi lapsen olalle.
Tähti otti merihevosta kaulasta, ja he lähtivät uimaan. Laineet olivat valtavia, välillä ne heittelivät ystävykset ympäri ämpäri. Pian meritähtikin alkoi nauttia laineiden vauhdista. Hehän olivat kuin huvipuistossa! He nauroivat ja pitivät tiukasti toisistaan kiinni.	Tee sormenpäillä silmukoita selkään ja jalkoihin.
Yhtäkkiä merihevonen näki ylhäällä jotain pientä ja kimaltavaa.	Piirrä pieni ympyrä niskaan.
Ystävykset lähtivät nousemaan vedenpintaan.	Vedä somella selästä niskaan.
Siellä, lumpeenlehden päällä, oli säihkyvä simpukka. Merihevonen raotti sitä pikkuisen. Simpukan sisällä oli suuri, valkoisena hohtava helmi.	Piirrä edellistä suurempi ympyrä.
Ystävykset tiesivät löytäneensä oikean aarteen. Mutta he tiesivät myös, että ystävyys oli suurin kaikista aarteista.	Silitä selkään sydän.
Sen pituinen se.	Laske kädet hetkeksi selän päälle.

SATUHIERONTA 12. ”TALVI, KEVÄT, KESÄ, SYKSY”

MITÄ: Kosketus myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana. Esimerkiksi tämän tarinan teeman kohdalla, satuhieronta toimii myös pedagogisena menetelmänä.

TAVOITE: Pedagoginen menetelmä vuodenaikojen opettelussa. Kaveritaitojen vahvistaminen ja yhteistyötaitojen harjoittelu.

TOTEUTUS: Tehdään pareittain aikuisen lukiessa tarinaa ja mallintaen lapsille käsien liikkeet ”mallin” avulla lasten edessä.

HUOMIOITAVAA: Valitkaa parit valmiiksi.

Himentäkää valaistusta rauhallisen tunnelman luomiseksi.

Valitse taustalle rauhallinen musiikki.

Jatkototeutuksena voit pyytää lapsia piirtämään tarinan paperille satuhieronnan jälkeen tai maalata suuren yhteisen tarinan.

TARINA SEURAAVALLA SIVULLA.

Maa on täynnä valkoista lunta. Lumi on kuin iso, hohtava peitto.	Silitä selkää kuin peitellen.
Taivaalta leijailee lisää isoja lumihutaleita, jotka laskeutuvat pehmeästi kinosten päälle.	Laske kämmenet vuorotellen pehmeästi selälle ja tee lumihutaleita sinne tänne.
Keväällä, kun aurinko taas lämmittää, alkaa lumi pikkuhiljaa sulaa.	Tee pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä.
Lumi sulaa ja muuttuu vedeksi. Purot juoksentelevat iloisesti teiden varsilla. Maa saa taas vettä ja alkaa vähitellen heräillä unestaan.	Solisevan veden juoksua kaikilla sormenpäillä.
Auringon voimasta ruoho alkaa taas kasvaa.	Tee sormilla vetoja alaselästä ylöspäin.
Sitten ilmestyvät ensimmäiset kukat. Keltaisia leskenlehtiä puhkeaa tuonne, tuonne, tuonne ja tuonne.	Piirrä sormilla kukkia ympäri selkää.
Maa on vihreä ja vihreä. Niityt kukoistavat ja ruoho kasvaa.	Silitä selkää.
Kesän jälkeen ilma viilenee taas. Tuuli alkaa puhalttaa.	Tee tuulen liikkeitä sormilla pitkin selkää.
Syksy on saapunut. Syksy siivoaa kesän jälkiä: sade pesee ja tuuli lakaisee.	Rummuta sormilla sateen ropinaa ja lakaise sormilla pitkin selkää kuin tuuli.
Vihdoin syksyn viimeinen lehti tipahtaa alas puusta.	Tee leijailevaa liikettä sormella ylhäältä alas.
Maa alkaa taas valmistautua ensilumeen ja talven uneen.	Silitä selkää rauhallisesti.
Sen pituinen se.	Laske kädet hetkeksi selän päälle lopetuksen merkiksi.