

Satuhierontaa varhaiskasvatuksessa

Haataja Julia

Opinnäytetyö
Sosionomi
Sosionomi Amk

2019

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Julia Haataja	Vuosi	2019
Ohjaaja(t)	Seija Järvi & Tuija Takkula		
Toimeksiantaja	Lintulan päiväkot, Oulu		
Työn nimi	Satuhierontaa varhaiskasvatuksessa		
Sivu- ja liitesivumäärä	47 + 1		

Toiminnallisen opinnäytetyöni aihe oli satuhieronnan toteutus varhaiskasvatuksessa. Tutkimustehtäviksi määrittyivät: "Miten satuhierontaa voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa?" ja "Mitä satuhieronnan toteutuksessa tulee huomioida?" Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda satuhieronta tutuksi päiväkodin lapsille ja aikuisille, toteuttaa satuhierontaa eri menetelmiä ja käytäntöjä hyödyntäen sekä luoda lapsille mielekkäitä kokemuksia satuhieronnan parissa.

Valitsin tämän aiheen, koska se kiinnosti minua henkilökohtaisesti ja halusin oppia aiheesta lisää sekä lisätä ammatillista osaamistani satuhierontatuokioiden toteutusten myötä. Aihe on merkityksellinen päiväkotien lapsiryhmäkokojen, varhaiskasvatuksen käytäntöjen ja lasten stressitason näkökulmasta katsottuna. Merkitystä aiheelle luo myös kehityspsykologinen näkökulma siitä, miten tärkeää myönteinen kosketus on lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisesti. Opinnäytetyöni koostuu toiminnallisen opinnäytetyön prosessista ja sen kuvauksesta, satuhieronnan- ja varhaiskasvatuksen teoriasta ja toiminnan kirjallisesta raportointiosuudesta. Sanna Tuovisen teos vuodelta 2014 toimi vankkana pohjana toimintojen suunnittelulle ja teorialle. Opinnäytetyössäni olen käyttänyt aineistonkeruumenetelminä opinnäytetyö päiväkirjaa, toiminnan toteutukseen liittyviä havaintoja, suullista keskustelua ja työntekijöille suunnattua palautelomaketta.

Palautteiden mukaan satuhierontatuokioiden koettiin lapsia rauhoittavina ja mielekkäinä hetkinä päiväkodin arjessa. Satuhieronnan koettiin tukevan lapsen yksilöllistä huomioon ottamista ja sitä voitaisiin toteuttaa lapsen kanssa kahden kesken tai pienryhmissä. Haasteena nähtiin päiväkodin kiireellinen arki ja hoitajien määrä suhteessa lapsiryhmän kokoon. Satuhierontatuokioiden edellyttävätkin riittävää resursointia ja organisointia.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan tavoitteena on selkeiden ohjeiden avulla laskea kynnyksestä toteuttaa satuhierontaa varhaiskasvatuksessa.

Avainsanat

Varhaiskasvatus, kosketus, rentoutus, satuhieronta

Degree programme of Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Julia Haataja	Year	2019
Supervisor	Seija Järvi & Tuija Takkula		
Commissioned by	Lintula kindergarten		
Subject of thesis	Story massage in early childhood education		
Number of pages	47 + 1		

The subject of the functional thesis was the implementation of story massage in early education. The research assignments were: "How can story massage be implemented in early childhood education?" and "What to consider when implementing story massage?"

This topic was chosen because due to personal interest and the aim was to learn more about it and increase professional skills through the implementation of story massage sessions. The topic is relevant in terms of the size of the kindergarten children group, the practices of early childhood education and the stress level of the children. Significance to the topic is also created by the developmental psychological perspective of how important a positive touch is to a child's growth and development.

This thesis is a qualitative study. The thesis consists of the process of a functional thesis and its description, the theory of story massage and early education and the written reporting part of the activity. Work of Sanna Tuovinen 2014 provided a solid foundation for action planning and theory. In the thesis methods such as final project diary, observations relating to the implementation of the operation, an oral discussion and directed employee feedback form were used.

According to the feedback the story massage sessions were calming and meaningful moments in the kindergarten. Story massage was found to support the individual consideration of the child and could be carried out with the child either alone or in small groups. The challenge was to see the day-to-day life of the kindergarten and the number of nurses in relation to the size of the children's group. Story massage sessions therefore require adequate resources and organization.

The purpose of this guide is to lower the threshold for story massage in early childhood education through clear guidelines.

Key words early childhood education, touch, relaxation, story massage

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	KOSKETUKSEN VAIKUTUS IHMISEEN.....	8
2.1	Myönteinen kosketus	8
2.2	Kosketuksen merkitys	9
2.3	Kiintymyssuhde.....	10
2.4	Suomalainen kosketuskulttuuri	12
3	SATUHIERONTA.....	15
3.1	Mitä satuhieronta on	15
3.2	Satuhieronnan tunnusmerkit	17
3.3	Satuhieronnan vaikutukset.....	18
4	VARHAISKASVATUS	19
4.1	Varhaiskasvatuksen ydin	19
4.2	Satuhieronta varhaiskasvatuksessa	20
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	22
5.1	Tavoite ja tarkoitus.....	22
5.2	Toimintaympäristö ja kohderyhmä	24
5.3	Suunnittelu	24
6	SATUHIERONNAN TOTEUTUS PÄIVÄKOTIRYHMÄSSÄ	26
6.1	Satuhieronta isommille lapsille.....	27
6.2	Satuhierontaa sadutuksen keinoin.....	30
6.3	Satuhierontaa lepotilanteessa.....	32
6.4	Satuhierontaa pienemmille lapsille	34
7	SATUHIERONTATUOKIOIDEN ARVIOINTI	36
7.1	Kosketuksen merkitys satuhieronnassa.....	36
7.2	Satuhieronnan toteutus.....	37
7.3	Satuhieronta varhaiskasvatuksessa	38
8	POHDINTA	40
8.1	Yhteenveto satuhierontatuokioista.....	40
8.2	Oma ammatillinen kehittyminen	42

Koulutusalan nimi
Koulutusala
Koulutus

8.3	Eettisyys ja luotettavuus	42
8.4	Johtopäätökset	43
LÄHTEET		45
LIITTEET		47

ALKUSANAT

Kiitän Lintulan päiväkotiryhmän lapsia, työntekijöitä ja vanhempia yhteistyöstä.
Kiitän myös läheisiäni tuesta ja kannustuksesta.

1 JOHDANTO

Halusin tehdä opinnäytetyöni satuhierontaan liittyen, koska se lisää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja tarjoaa menetelmän rentoutumiseen ja aitoon läsnäoloon. Satuhieronnan vaikutukset voimme havaita tutkimusten mukaan niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti. Me kaikki tarvitsemme läheisyyttä ja kosketusta. Pienen lapsen kohdalla tämä tarve korostuu. Tiina Huttu sanoo Helsingin uutisissa vuonna 2017, että lapselle läheisyys ja kosketus ovat yhtä tärkeitä kuin ruoka ja uni, eli elintärkeitä. (Huttu 2017)

Satuhieronta aiheena on merkityksellinen päiväkotien lapsiryhmäkokojen, varhaiskasvatuksen käytäntöjen ja lasten stressitason näkökulmasta katsottuna. Merkitystä aiheelle luo myös kehityspsykologinen näkökulma, siitä miten tärkeää myönteinen kosketus on lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Osallistuin itse satuhieronta koulutukseen Oulussa 3.12.2018. Kouluttajana toimi satuhieronnan kehittäjä Sanna Tuovinen ja sain kuulla paljon kattavaa tietoa muun muassa satuhieronnan synnystä, siitä mitä se on ja miten se näyttäytyy tänä päivänä. Moni varhaiskasvatuksen ammattilainen pohti koulutuksessa sitä, että ei löydä konkreettisia keinoja, miten ottaa satuhieronta luonnollisesti osaksi päiväkotiarkea. Näihin ajatuksiin pohjautuen sain idean tarkastella toiminnallisen opinnäytetyön avulla, miten satuhieronta voitaisiin ottaa osaksi päiväkodin arkea ja mitä sen toteutuksessa tulisi huomioida.

Satuhierontakoulutukseen osallistuminen oli hyvin antoisaa ja sen sisältö oli paljon monipuolisempi, kuin mitä satuhieronnasta olisi voinut kirjojen perusteella ymmärtää ja omaksua. Koulutuksessa pääsin kokemaan hierojana ja hierottavan roolissa olemisen ja tuntemaan itse satuhieronnan vaikutukset omassa kehossani ja mielessäni. Satuhierontakoulutuksessa ymmärsin paremmin myös oman roolini ja asenteeni merkityksen satuhierontahetkissä. Mielestäni Sanna Tuovisen teoksessa tämä tiivistetään hyvin sanomalla, että on helpompi ohjata lapsia rentoutumisen polulle, kun tuntee itse tien sinne. (Tuovinen 2014, 122)

2 KOSKETUKSEN VAIKUTUS IHMISEEN

Satuhieronta menetelmänä perustuu aina myönteiseen kosketukseen ja toisen ihmisen kunnioittamiseen. Jokainen aistii kosketuksen omalla tavallaan ja voimme välittää kosketuksella tunnetiloja ja edistää hyvinvointiamme. Tässä luvussa kaksi käsitellään myönteistä kosketusta yleisellä tasolla, sen merkitystä, kiintymyssuhdetta ja suomalaista kosketuskulttuuria.

2.1 Myönteinen kosketus

Kun iho vastaanottaa aistimusta aivomme käsittelevät sitä suurella, aistimuksia käsittelevällä alueella. Tarvittavalla kosketuspaineella annettu rytmisen, mutta sivelevä kosketus välittyy tuntoaistiimme, jota kutsutaan syvätunnoksi. Syvätunnon todetaan synnyttävän mielihyvän kokemusta, sillä se lisää oksitosiinin ja endorfiinien eli sisäisten mielihyvähormonien määrää. Kosketettava aistii hyvin herkästi sen intention, jolla toinen häntä koskettaa, sillä tuntoaistimme aistii painetta ja hahmottaa kosketuksen. Tuntoaisti aistii myös lämpötilaa, pehmeyttä, terävyyttä ja kehon asentoja. (Styrman & Torniainen 2018, 34-36,40,43)

Jo pienet lapset etsivät katsellaan ja kosketuksellaan yhteyttä ympäristöönsä. Kehitymme vuorovaikutuksessa ja hyväntahtoinen kosketus tukee hyvinvointiamme. Läheisyys voi vähentää myös yksinäisyyttä ja antaa kokemuksen yhteydestä muihin ihmisiin. Kosketuksen kerrotaan myös auttavan palautumaan fyysisesti ja henkisesti, sekä antavan tukea stressitilan ja surun hetkellä. (Styrman & Torniainen 2018, 8 -10, 25)

Tutkijoiden mukaan ihmisen aisteista kosketus kehittyy ensimmäisenä ja on myös aisteistamme usein se viimeinen, mikä heikkenee lopulta vanhetessa. Ihminen on elämänsä aikana usein niin koskettajan kuin kosketuksen vastaanottajan roolissa. Hitaalla, rauhoittavalla ja läsnäolevalla kosketuksella voimme aktivoida ihmisen rauhoittumisjärjestelmää hyvin tehokkaasti. (Styrman & Torniainen 2018, 25,33,51)

2.2 Kosketuksen merkitys

Kosketus ja kosketuksi tuleminen edellyttää aina ihmisen kehoa. Ihmisen iholla on monia eri tehtäviä, kuten suojata ja säädellä lämpötilaa. Iho myös reagoi herkästi kosketukseen ja tuntee, kokee ja muistaa kosketuksen. (Gothóni 2012, 11-13) Asiat, mitkä koemme tuntoaistin kautta, voivat tallentua solutasolle asti. (Tuovinen 2014, 62.)

Kosketuksen avulla voimme välittää toiselle ihmiselle tunnetiloja, lämpöä ja luoda sekä vahvistaa yhteyttä toiseen ihmiseen. Kosketuksella voimme osoittaa hoivaa ja välittämistä toiselle ihmiselle. Se miten kosketuksen koemme ja mitä tunteita se meissä herättää, on yhteydessä siihen kuka koskee, miten koskee ja ketä koskee. Parhaimmillaan myönteinen kosketus voi tukea oppimista, vahvistaa luottamusta ja vähentää pelko- ja aggressiotiloja. (Gothóni 2012, 22-25, 51-53)

Jokainen ihminen tarvitsee kosketusta. Kosketus on kommunikointia, jolla voidaan luoda vuorovaikutuksellista yhteyttä. Kosketukseen voi liittyä hoivaa, lohdutusta ja rakkautta tai voimme vähentää sillä lihasjännitystä ja saada neste- ja verenkiertomme käyntiin. Kosketus tukee myös aivojen kehittymistä ja parantaa vastustuskykyä. (Gothóni 2012, 50-51)

Jo 6-8 viikon ikäisellä alkiolla on kehittynyt tuntoaisti. (Gothóni 2012, 52) Syntyminen on vauvan ensimmäinen kosketuskokemus maanpäällä. Vastasyntyneen vauvan koskettaminen on myös yksi mieleenpainuvimmista kosketuskokemuksista. Kinnunen viittaa (2013, 36-37) kirjassaan sukupuolentutkija Riikka Homaseen (2013), jonka mukaan äidin tulisikin luoda tunneside jo sikiöön, hieromalla vatsaansa raskausaikana. (Kinnunen 2013, 36-37)

Kosketuksella on merkittävä yhteys myös hyvinolon tunteeseen. Vanhemman ja lapsen välisen kosketuksen kautta lapsi saa turvallisuuden ja välittämisen kokemuksia. Pienelle vauvalle kosketus on elinehto hengissä säilymisen ja kehittymisen kannalta. Kosketuksen puutteellisuuden onkin todettu olevan pienelle lapselle hyvin vahingollista kehityksen kannalta. (Gothóni 2012, 53)

Kosketuksen vaikutus ulottuu aivoihimme asti ja jo pienikin kosketus voi saada aikaan paljon aivotoimintaa. Myönteinen ja hoitava kosketus lapsuudessa vahvistaa myös keskushermoston kehittymistä. (Tuovinen 2014, 63) On todettu, että aikuiset, jotka ovat vauvoina saaneet paljon kosketusta ja hoivaa, kykenevät käsittelemään helpommin stressin aiheuttaman kortisolitason nousua, sillä heillä on enemmän kortisolin vastaanottaja reseptoreita. Jos lapsi ei saa vauvaiässä tarpeeksi myönteistä vuorovaikutusta ja hoivaa voi tämä heijastua haitallisesti stressitason nousun lisäksi myös keskittymiskykyyn ja mielihyvän kokemiseen. (Martin 1997; Lagercrantz ja Herlenius 2001) (Gerhardt 2007, 81, 138)

Tutkimuksessa (Dettling et al. 2000) on havaittu, että lapsen kortisolitason nousu päiväkodissa ei ole suoraan seurausta kodin ulkopuolisesta hoivasta. Sen sijaan stressitasoon vaikuttavia asioita, olivat tutkimuksen mukaan lapsen saaman hoidon laatu ja huomion saaminen häntä hoitavalta aikuiselta. Turvallisessa varhaisessa ihmissuhteessa lapsi saa jatkuvasti vuorovaikutuksellista aikuisten läsnäoloa, mikä tarjoaa lapsen sisäisille järjestelmille mahdollisuuden hyvään rakentumiseen. (Gerhardt 2007, 90, 93)

2.3 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteorian on kehittänyt brittiläinen psykiatri John Bowlby (1907-1990). Bowlbyn mukaan pieni lapsi kiintyy häntä hoivaavaan turvalliseen aikuiseen, silloin kun hoito täyttää tietyt vaatimukset. Bowlby (1991a, 315-316) korostaa, että yksi merkittävä tekijä on lapsen kiintymyksen kohteena olevan aikuisen vastaaminen lapsen tarpeisiin asianmukaisesti, ennakoitavasti ja välittömästi, esimerkiksi lohduttaen itkevää lasta. Kiintymyskäyttäytymisellä Bowlby (1991a, 244-249) tarkoittaa lapsen merkkikäyttäytymistä silloin, kun lapsi haluaa pysyä lähellä kiintymisen kohdettaan etenkin uusissa pelottavissa tilanteissa ja viestii siitä esimerkiksi itkemällä. Lähestymiskäyttäytymisellä Bowlby viittaa käyttäytymiseen, jossa lapsi pyrkii lähelle hoitajaansa esimerkiksi seuraten tätä. Mikäli lapsen tarpeisiin ei vastata toivotulla tavalla, lapsen kiintymyskäyttäytyminen voimistuu, joka voi ilmetä Bowlbyn (1991a, 258-260) mukaan takertumisena. (Rusanen 2011, 27, 32, 91)

Kiintymyssuhdeteorian keskiössä on turvattomasti ja turvallisesti kiintyminen varhaislapsuudessa. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lapsen tulevaan sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen myöhemmällä iällä. (Rusanen 2011, 57) Varhaisiän kiintymyssuhde vaikuttaa muun muassa persoonallisuuden kehittymiseen ja voi vaikuttaa aikuisiällä kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa ja tätä kautta myös parisuhteisiin. (Tuovinen 2014, 41)

Jos lapsen kiintymyksen kohde ei vastaa lapsen läheisyyden tarpeeseen riittävästi ja lapsi kokee toistuvasti tullessa torjutuksi, on Bowlbyn (1991b-120) mukaan vaara turvattoman kiintymysmallin kehittymiseen. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen kehitys voi häiriintyä, jos lapsen emotionaalinen suhde hänelle läheisiin ihmisiin häiriintyy vakavasti. Fyysinen kontakti on pienelle lapselle tärkeää, eikä lapsi voi koskaan saada liikaa läheisyyttä. Lapsen viisi ensimmäistä elinvuotta ovat hyvin tärkeitä kiintymyssuhteen luomisen kannalta. Jos lapsi voi luottaa kiintymyksen kohteena olevaan aikuiseen ja saa tältä tarvittavaa lohtua ja suojelua, lapsi voi kiintyä turvallisesti. Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen positiivisen minäkuvan kehitystä ja usein myös auttaa keskittymään ja oppimaan asioita paremmin. (Rusanen 2011, 17, 33-34, 270)

Kinnunen kertoo kirjassaan (2013), että turvallisessa kiintymyssuhteessa vauva sisäistää vanhemman tuoman turvan, koska hän saa läheisyyttä sitä tarvitessaan, eli hänen tarpeisiinsa vastataan. Silloin lapsi kykenee ajansaatossa myös irrottautumaan vanhemmastaan. Välttelevästi turvattomassa kiintymyssuhteessa vauvan tarpeisiin ei vastata toivotulla tavalla. Tällöin lapsi oppii hakemaan huomiota olemalla hiljaa ja huomaamaton. Lapselle vahingollisimmassa kiintymyssuhteessa lapsi ymmärtää vanhemman olevan arvaamaton tai uhkaava. Silloin lapsella voi olla vaikea ilmaista tunteitaan, hän voi tuntea itsensä arvottomaksi tai suhtautua muihin ihmisiin kielteisesti. Kinnunen viittaa (2013, 46) kirjassaan Erja Rusaseen (2011), jonka mukaan ristiriitaisesti kiintynyt lapsi yrittää ilmaista läheisyydentarpeensa ylidramaattisella raivoamisella. Tällöin raivokohtaus on merkinä siitä, että lapsen

läheisydentarpeeseen ei ole vastattu riittävän ajoissa. (Kinnunen 2013, 30-31,46)

Primaarikiintymyksen laatu vaikuttaa paljolti siihen, miten lapsi suhtautuu muihin hoivaajiin esimerkiksi päivähoidossa. Turvalliset sisäiset mallit auttavat lasta tutustumaan uusiin aikuisiin ja luomaan uusia suhteita. Bowlbyn (1991,245-247, 308) mukaan turvattomat mallit sen sijaan vahingoittavat uusien kiintymyssuhteiden luomista. Tällöin lapsi saattaa käyttäytyä päivähoidossa esimerkiksi takertuvasti tai vetäytyä eikä kohdista huomiotaan kehenkään. (Rusanen 2011, 203)

2.4 Suomalainen kosketuskulttuuri

Ihmisen oma henkilökohtainen kulttuuritausta, arvot ja kokemukset vaikuttavat hänen tapansa vastaanottaa kosketusta ja koskettaa muita. Joissakin kulttuureissa kosketus on olennainen osa jokapäiväistä arkea, kun taas toisissa kulttuureissa kosketusta kartetaan, eikä siihen rohkaista. (Gothóni 2012, 108)

Tiina Kinnunen kertoo teoksessaan (2013) olevan itse henkilökohtaisesti kotoisin Pohjois- Pohjanmaalta. Hän kuvailee Pohjois- Pohjanmaata lähes kosketuskammoisimmaksi seuduksi maailmassa. Suomessa kosketus on edelleen eräänlainen tabu ja etenkin Pohjois- Euroopassa ja Pohjois- Amerikassa kosketusta vältellään. Etelä- Euroopassa, kosketuskulttuurin voi havaita olevan avoimempaa, jonka voi todeta poskipusujen ja halailun tavanomaisuutena. (Kinnunen 2013, 9-22) Suomessa me poskipusujen sijaan usein kättelemmme, halaamme tai nyökkäämme. Käden puristus vaikuttaa tervehtimiskokemukseemme ja havaitsemme toisesta ihmisestä asioita kehonkielellä. Näitä asioita havaitsemme muun muassa käden puristuksen voimasta, lämmöstä ja kovuudesta. Olemme kuitenkin tarkkoja siitä, missä tilanteissa kättelemmme. Kättely yhdistetäänkin usein kohteliaisuuteen etenkin silloin, kun tapaamme meille tuntemattomia ja vieraita ihmisiä. (Gothóni 2012, 59-60)

Kinnunen on hyödyntänyt teoksessaan (2013) Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran (SKS) keräämiä kosketuselämäkertoja, joissa 56 suomalaista on avannut kosketuselämäkertojaan vuonna 2011- 2012. Valtaosa näistä oli naisten kokemuksia ja tulkintoja aiheesta. Monissa kosketuselämäkerroissa esille nousi vanhemmilta saadun läheisyyden puute lapsuudessa. Pieniäkin myönteisen kosketuksen hetkiä kirjoittajat olivat vaalineet vielä pitkään. Henkinen ja fyysinen väkivalta oli näkynyt kirjoituksissa yleisinä. (Kinnunen 2013, 11, 29, 30, 32)

Suomessa sodat ovat huonontaneet elinoloja vuosikymmenten ajan ja tämä raskas aika on heijastunut tällöin hoivan niukkuuteen. Mieleen painuneet kokemukset ulottuvat vanhimmilla ikäluokilla mekaaniseen hoivaan, kuten pesemiseen, pukemiseen ja jopa selkäsaunaan. Vanhimpien ikäluokkien kirjoituksista käy ilmi, että vanhempien läheisyyttä olisi kaivattu enemmän, mutta tunne vanhempien välittämisestä välittyi selvästi silloin, kun lähellä sai olla edes pienen hetken. Tavanomaista on kosketustapojen siirtyminen sukupolvelta toiselle. Lapsuudessa koettu kosketuksen puute voi varjostaa elämää myöhemmin aikuisuudessa. (Kinnunen 2013, 11- 56, 74- 75)

Suomalaiseen kansanluonteeseen yleistetään usein asioita kuten, passiivisuus, vähäpuheisuus ja alakuloisuus. Kiintymysteorian näkökulmasta tarkasteltuna nämä piirteet nähdään epäonnistuneena turvattoman kiintymysmallin kehittymisenä, jossa vuorovaikutus on ollut puutteellista ja lapsen tarpeisiin ei ole vastattu johdonmukaisesti. Rusanen kertoo teoksessaan, että taustalla voi olla historiamme fyysinen kurittaminen ja pelkojen väheksyminen ja naurunalaistaminen. Nämä kokemukset voivat olla suomalaisten aikuisten muistoissa ja vaikuttaa heidän omissa sisäisissä malleissa vielä tänäkin päivänä. (Rusanen 2011, 69-70)

Kinnunen haastattelee kirjassaan (2013) lastenpsykiatria Jukka Mäkelää, jonka mukaan suomessa vanhempien ja vauvojen välillä on luonnottoman vähän kosketusta. Suomalaisten usko lasten selviytymiseen ilman syyliä on sitkeä ja lasten yksin nukuttaminen on yleistä. Mäkelä näkee lasten yksin nukuttamisen äärimmäisenä kokeena ja muistuttaa, ettei mikään muu nisäkäs yksin nukuta poikastaan. Suomessa me usein kuulemme, että ei pidä ottaa lasta syyliin tai

silittää uneen, jottei lapsi ei tottuisi siihen. On kuitenkin todettu, että kunnioittamalla lapsen tarpeita ja niihin vastaamalla turvataan lapsen siirtymistä kasvuvaiheesta toiseen ja lopulta irtaantumaan vanhemmasta. (Kinnunen 2013, 41-44)

Kouluissa opettajat pelkäävät koskettaa lapsia, sillä he pelkäävät tulkintaeroja, vaikka kosketuksen tarkoitusperä olisi hyvä. Länsimaissa kosketus yhdistetäänkin usein liian herkästi seksuaalisuuteen. Kosketus on paljon muutakin kuin seksuaalista. Myönteisellä kosketuksella voimme rauhoittaa ja tukea lapsen sosiaalisuutta ja oppimista. (Gothóni 2012, 63-64)

3 SATUHIERONTA

Satuhieronnalla on nähty olevan positiivisia vaikutuksia lasten käyttäytymiseen ja tunteiden säätelyyn. Satuhieronnan toteuttamiseen ei ole olemassa yhtä ainoaa tapaa, vaan jokainen päiväkodin työntekijä toteuttaa sitä oman persoonansa kautta. Luvussa kolme keskitytään kuvaamaan satuhierontaa monipuolisena menetelmänä, sen tunnusmerkkejä ja psyko-fyysis- sosiaalisia vaikutuksia.

3.1 Mitä satuhieronta on

Satuhieronta on menetelmä, jossa yhdistyy myönteinen kosketus ja kevyt, rauhoittava hieronta. Satuhieronnalla voidaan tukea hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja luoda ilon ja läsnäolon hetkiä. Satuhierontakirjan ja saatuhierontavalmennuksen on kehittänyt erittäin monipuolisen koulutustaustan ja asiantuntijuuden omaava Sanna Tuovinen. (Tuovinen 2014, 8)

Satuhieronnassa kosketuksella ikään kuin kuvitetaan tarinaa hierottavan keholle. Kehonosia, joihin hieronta kohdistuu voivat olla selkä, kädet, jalat ja pääalue. Satuhieronta perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja tästä syystä hierottavalta tulee pyytää aina lupa ennen satuhierontaa. (Tuovinen 2014, 13, 15)

Tuovinen sanoo satuhieronnan olevan luova menetelmä, mitä voi toteuttaa monilla eri tavoilla myös työntekijän oman persoonallisuuden mukaan. Tuovinen muistuttaa, että juuri luovuus tekee menetelmästä elävän ja on upeaa, miten lasten omat toiveet ja innostus vaikuttavat satuhieronta hetkien muodostumiseen. (Tuovinen 2019)

Satuhieronta sopii hetkiin, jolloin lapsi on valmis rauhoittumaan ja esimerkiksi liikuntasuorituksen jälkeen loppurentoutukseksi tai silloin, kun lapselta vaaditaan keskittymistä. Musiikki tukee satuhierontaa ja satuhierontahetken taustalla voikin olla esimerkiksi rentouttavaa instrumentaali musiikkia. Joskus satuhierontaa voi toteuttaa myös pelkän musiikin mukana. (Tuovinen 2014, 15, 52)

Satuhierontaa voi toteuttaa esimerkiksi lattialla pehmusteen päällä, sohvalla, sängyllä tai tuoleilla. Tärkeintä on hyvä ja rento olo. Päiväkodissa lapset voivat seistä myös jonossa tai istua ringissä ja hieroa toistensa selkään kosketuskuvitusta. Aloituksen ja lopetuksen merkiksi voi asettaa kämmenet vierekkäin hierottavan selän päälle, mikä luo lapsille selkeyttä ja turvaa. Lapsi voi toimia satuhieronnassa niin hierottavana, kuin hierojana ja tärkeintä on säilyttää leikinomaisuus. Satuhieronnassa ei ole tarkoituksena manuaalinen lihasjännitysten avaaminen, vaan hieronta toteutetaan vaatteiden päältä kevyellä läsnäolevalla kosketuksella. Tällä on jopa rauhoittavampi vaikutus kuin klassisella hieronnalla, jos lihasjännitykset ovat psyykkisiä. (Tuovinen 2014, 16, 18)

Satuhierontaan ovat tuoneet vaikutteita erityisesti Theraplay, Rosen- terapia ja NLP. (Tuovinen 2014, 8) Theraplay menetelmällä hoidetaan ja tuetaan lapsen ja hänen vanhempansa luonnollista vuorovaikutussuhdetta. Se on lyhytkestoinen terapiamuoto, jossa yhdistyy leikkisyys, hauskuus, aito vuorovaikutus ja fyysisuus. Theraplay-hoidon keskeisiä tavoitteita on tukea kiintymyssuhdetta, itsetuntoa sekä luottamussuhdetta ja pyrkiä siihen, että lapsi saisi työkaluja korvaamaan huonot käyttäytymismallit hänen ikäänsä sopivimmilla tavoilla. Menetelmä soveltuu kaiken ikäisille ja sitä voidaan käyttää monenlaisissa ympäristöissä, kuten koulussa, sairaaloissa ja kotona. On osoitettu, että Theraplay- hoidosta on hyötyä muun muassa monien käyttäytymishäiriöiden hoidossa. (Ann M. Jernberg, Phyllis B. Booth 2003, 29-30.)

Satuhieronta on tämän opinnäytetyön kohteena olevalle päiväkotiryhmälle ennestään vieras aihe, mikä on huomioitu toteutusten suunnittelussa. Toiminnallisen osuuden toteutuksessa käytetään satuja, tarinoita, loruja ja laulua sekä toiminnallisia satuhierontaleikkejä. Näin satuhieronnasta saadaan kokonaisvaltainen kuva. Satuhieronta toteutusten ohjaus päiväkotiryhmässä voi mahdollistaa hyvinvointia tukevan työkalun ottamisen osaksi ryhmän arkea. Satuhierontaan tutustutaan toiminnallisessa osuudessa pehmolelun avulla ja toiminnallisten satuhierontaleikkien tuella. Jokaiselle lapselle annetaan oma aikansa ja satuhieronta perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Jos lapsi, ei halua osallistua hän voi esimerkiksi katsella toimintaa ja liittyä mukaan sitten, kun

tuntee haluavansa. Myös pelkkä satuhieronnan katseleminen rauhoittaa ja tuo hyvää oloa. (Tuovinen 2014, 15, 116-117)

3.2 Satuhieronnan tunnusmerkit

Satuhieronta on menetelmä, jossa myönteinen kosketus ja kevyt rauhoittava hieronta yhdistetään satuihin, tarinoihin, loruihin, lauluihin ja mielikuviin. Satuhieronta tarjoaa keinon rauhoittumiseen ja rentoutumiseen ja luo läsnäolon hetkiä niin lapsille kuin aikuisille. Satuhieronnalla tuetaan ihmisen itsetuntoa ja kunnioitetaan toista ihmistä. Yhdessä jaetut satuhierontahetket luovat läsnäoloa ja luottamusta hierojan ja hierottavan välille ilon ja leikin kautta. Lisäksi satuhieronta luo yhteisöllisyyttä ja tukee itsetuntoa sekä ihmisarvon kunnioittamista. (Tuovinen 2014, 8-12)

Satuhieronnassa keskitytään ainoastaan myönteiseen kosketukseen. Myönteisen kosketuksen tunnusmerkkejä ovat aito läsnäolo, toista arvostava ja kunnioittava koskettaminen, luottamussuhteen muodostaminen, luottamus ja lupa koskettamiseen sekä se, että kosketus ei odota tai vaadi mitään. Sadut tukevat lapsen mielikuvitusta ja luovuutta. Ne tarjoavat lapselle ilon ja mielihyvän hetkiä ja antavat samalla mahdollisuuden käsitellä elämään liittyviä asioita. Saduilla voidaan tukea myös tunteiden käsittelyä ja antaa uusia ratkaisumalleja. Lapsuudessa kuullut sadut voivat vaikuttaa syvästi ihmiseen ja niiden opetukset voivat säilyä alitajunnassa läpi elämän. (Tuovinen 2014, 33-34, 77, 79)

Kun satu ilmaistaan sekä kosketuksen että kerronnan kautta, sen voimaannuttava vaikutus korostuu. Satuhieronnassa satujen tehtävä on luoda myönteisiä mielikuvia ja ajatuksia sekä tukea hyvää ja rauhallista oloa, onnellisten loppujen saattamana. (Tuovinen 2014, 78) Tarinoita voi kehittää myös yhdessä lapsen kanssa. Sadutuksen avulla voimme kuunnella, mitä lapset ajattelevat ja haluavat kertoa. Lapsi saa itse keksiä sadulle aiheen ja kertoa sadun juuri niin kuin itse haluaa. Aikuinen kirjoittaa sadun ylös sana sanalta ja lukee valmiin sadun lapselle, jotta lapsi voi halutessaan vielä korjata sitä. Sadutus antaa lapselle kuulluksi tulemisen kokemuksia. (Tuovinen 2014, 79)

3.3 Satuhieronnan vaikutukset

On tärkeää löytää erilaisia rauhoittumisen ja rentoutumisen keinoja. Rentoutumisen myötä olo on hyvä ja turvallinen, ja verenpaine sekä stressihormonit laskevat, hermosto tasapainottuu ja myös kivuntuntemukset voivat vähentyä. Rentoutuessamme otamme molemmat aivopuoliskomme samanaikaisesti käyttöön ja ajatukset selkiytyvät ja mieli tasapainottuu. Nukahtaminen on rentoutuneessa tilassa helpompaa ja se vaikuttaa unen laatuun positiivisesti. Rentoutuminen tukee myös luovuutta, oppimista sekä itseilmaisua. (Tuovinen 2014, 52)

Satuhieronnassa yhdistyvät kosketus sekä voimaannuttavat sadut, tarinat ja mielikuvat. Satuhieronta, jossa aito läsnäolo, leikki ja luottamus ovat avainasemassa, tarjoaa rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkiä niin lapsille kuin aikuisille. (Tuovinen 2014, 12) Tuovinen sanoo, että satuhieronnan sisältämä syvyys voidaan nähdä myös työntekijän sisäisessä prosessissa ja asenteissa tapahtuva muutos voi olla se ratkaisevin. Tuovisen saaman palautteen mukaan satuhieronnalla on ollut positiivisia vaikutuksia niin työn merkityksellisyyden tunteeseen kuin lasten arvostamiseen. (Tuovinen 2019)

Rauhoittamisen ja rentoutuksen lisäksi, satuhieronta kehittää motoriikkaa ja tukee kehonhallintaa. Satuhieronnan avulla voi purkaa traumaattisia kokemuksia, opetella tunnetaitoja ja kehittää luovuutta. Satuhieronnalla voimme myös tukea kiintymyssuhteita sekä itsensä ja toisen ihmisen arvostamista. Satuhieronnalla on myös todettu olevan yhteyttä mielenterveysongelmien ehkäisyssä sekä pelko- ja ahdistustilojen lieventämisessä. Sen avulla voidaan kehittää lapsen sosiaalisia taitoja ja antaa lapselle kokemus, että hänet kuullaan ja nähdään ja hän on tärkeä. (Tuovinen 2014, 12,13)

4 VARHAISKASVATUS

Lapsen kunnioittaminen ja yksilöllinen huomiointi on keskeinen perusta suomalaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Satuhieronta tukee hyvin varhaiskasvatussuunnitelman edellyttämiä tavoitteita. Tässä luvussa avataan varhaiskasvatuksen käsitettä ja sisältöä sekä tarkastellaan sitä, miten satuhieronta menetelmänä soveltuu varhaiskasvatukseen.

4.1 Varhaiskasvatuksen ydin

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on ollut Suomessa voimassa lainsäätövoimaisena vuodesta 1991. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991) Sopimuksessa määritetään, miten lasten huolenpidosta ja suojelusta vastaavien laitosten ja palveluiden tulee noudattaa toimivaltaisten viranomaisten antamia määräyksiä. Nämä määräykset koskevat erityisesti turvallisuutta, terveyttä, henkilökunnan määrää ja soveltuvuutta sekä henkilökunnan riittävää valvontaa.(3.artikla) (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 1)

Sopimuksessa sanotaan (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991), että toimissa, jotka koskevat lapsia, on aina ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu. Lapsella on oikeus hyvinvoinnille välttämättömään huolenpitoon ja suojeluun. (3.artikla) Lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja lapsen näkemykset tulee huomioida iän ja kehitystason mukaisesti (12. artikla) ja lasta tulee lisäksi suojella kaikenlaiselta syrjinnältä. (2. artikla) Sopimukseen sitoutuneet valtiot ovat sitoutuneet takaamaan lapselle kehittymisen edellytykset mahdollisimman täysimääräisesti(6.artikla) (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 1)

Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on Suomessa oikeus varhaiskasvatukseen, jota järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena kuten esimerkiksi kerho- ja leikkitoimintana. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat pohjautuvat opetushallituksen laatimiin, valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Koulun aloitusta edeltävä toiminnallinen esiopetus on tullut velvoittavaksi 1.8.2015 alkaen. (THL, 2019a)

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoivaa, jossa pedagogiikka on merkittävässä roolissa. Sen tavoitteena on edistää lapsen kehitystä ja kasvua kokonaisvaltaisesti, tukea lapsen oppimista ja leikkiä sekä varmistaa turvallinen kasvuympäristö. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös olennaisesti kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä ja ohjata toista ihmistä kunnioittavaan toimintaan. Lisäksi varhaiskasvatuksen tulee tukea yhdenvertaisuutta, lapsen yksilöllisiä tarpeita, varmistaa lapsen osallisuus häntä koskevissa asioissa ja toimia tukena kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 1: 2§, 3§, 4§)

4.2 Satuhieronta varhaiskasvatuksessa

Suunnittelin toiminnalliset satuhierontahetket varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuslain tavoitteena on edistää lapsen kasvua ja hyvinvointia sekä turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä. Varhaiskasvatuslaissa sanotaan myös, että varhaiskasvatuksen tavoite on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä, ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. (Opetushallitus 2018, 16) Opinnäytetyössäni keskityn päiväkodissa tapahtuvaan varhaiskasvatukseen ja siihen miten satuhieronta toimii osana päiväkodin arkea.

Varhaiskasvatuslain perusteissa (2018) sanotaan, että olennaista kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on tukea lasten vertaissuhteita ja lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen harjoittelua. (Opetushallitus 2018, 31-32) Päiväkotiryhmässä satuhieronnan toteuttaminen voi tuoda mukanaan yhteisöllisyyttä ja lisätä luottamusta niin lasten kuin lasten ja aikuisten välillä. Satuhieronta on hyvä keino sosiaalisten taitojen harjoitteluun leikin avulla. Satuhieronta edistää lapsen sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä ja sen avulla on mahdollisuus harjoitella toisen tunnetilojen ymmärtämistä. Näin voidaan ehkäistä

kiusaamista ja harjoitella myönteistä koskettamista toista kunnioittaen ja arvostaen. (Tuovinen 2014, 105-106, 114)

Opetushallituksen julkaisemassa varhaiskasvatussuunnitelmassa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018) todetaan, että varhaiskasvatuksen yhteisössä liikutaan monipuolisesti ja päivän aikana lapsille annetaan mahdollisuus myös rauhoittumiseen ja lepoon. Toimintakulttuurin kehittämisessä kerrotaan huomioivan yhteisön mahdollisuus toimia kiireettömästi. Varhaiskasvatuksen tulee myös tukea lasten sosiaalisia taitoja ja kannustaa erilaisten toimintatapojen kokeiluun ja toista kunnioittavaan toimintaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) puhutaan myös leikin tuoman ilon ja yhteisöllisyyden merkityksestä ja siitä miten lapsia tulee kannustaa mielikuvituksen käyttöön ja elämysten kokemiseen. (Opetushallitus 2018, 25,29,30,31) Nämä periaatteet ovat hyvin tunnistettavissa myös satuhieronnan arvoissa.

Päiväkodissa voi olla myös haasteita, kuten stressitekijöitä. Satuhieronnalla voidaan lievittää näitä haasteita ja tehdä arjesta sujuvampaa. Satuhieronta voi esimerkiksi tehdä siirtymätilanteista helpompia ja ennalta ehkäistä konfliktitilanteita. Lapsiin satuhieronta vaikuttaa rauhoittavasti ja näin ollen he ovat levollisempia. Satuhierontaa voidaan myös helposti soveltaa päiväkodin eri tilanteissa, kuten pienryhmissä, nukahtamistilanteissa, yhteisissä hetkissä, odotustilanteissa ja vaikka juhla- ja teema päivinä yhdessä lasten kanssa. (Tuovinen 2014, 91)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyön toteutustavalle ammattikorkeakouluissa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillista kenttää ajatellen toiminnan ohjeistaminen, opastaminen ja toiminnan järjestäminen. Se voi olla esimerkiksi ohje tai opas ammatilliseen toimintaan. (Vilkkä 2003, 9) Luvussa viisi on kuvattu toiminnallisen opinnäytetyön taustaa ja toteutusta.

5.1 Tavoite ja tarkoitus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilkkä 2003, 9) Toiminnallisen tutkimuksen tunnuspiirteitä ovat vallitsevien käytäntöjen muuttaminen ja tutkittavien eli käytännössä toimivien ihmisten aktiivinen mukaan ottaminen osallisina tutkimukseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

Ammattikorkeakoulutuksen tavoitteena on, että lähtiessään opiskelija toimii alansa asiantuntijatehtävissä ja tuntee siihen tarvittavat kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Tämän vuoksi opinnäytetyön tulee kompensoida työelämää ja olla käytännönläheinen sekä teoriaa ja tutkimuksellista ainesta hyödyntävä. (Vilkkä 2003, 10)

Ammattikorkeakoulujen perustamisen yhteydessä on korostettu tieteellisen perustan lisäksi käytäntöön suuntautumista. Opinnäytetyöt voivatkin olla hyvin suunnattuna ja koordinoituina osa ammattikorkeakoulujen ja työelämän tutkimusta ja kehittämistä. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä itsereflektointia ja arviointia tapahtuu koko prosessin ajan ja tutkija itse osallistuu kohderyhmän kanssa prosessiin.. Helakorpi viittaa (1999, 17) Winchiin (1979), jonka mukaan ihmiset toiminnassaan noudattavat sääntöjä. Koska toiminta tapahtuu aina sosiaalisessa yhteisössä, sosiaalisen toiminnan ymmärtäminen edellyttää sitä ohjaavien sääntöjen tuntemista. (Helakorpi 1999, 18-19,58)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä edellytetään oman alan teorioista nousevaa kriittistä tarkastelutapaa. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään aina jonkun kohderyhmän hyväksi, niin että he osallistumisen, tapahtuman, oppaan tai ohjeen

myötä saavat sen käyttöönsä. Työelämään integroitu opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua ja kehitystä. Toiminnallista opinnäytetyötä valmistaessa opinnäytetyöpäiväkirja tukee dokumentointia ja valmistuva raportti perustuu toiminnan myötä tehtyihin muistiinpanoihin ja kirjauksiin. (Vilkkä 2003, 17, 19, 38)

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on satuhieronnan toteutus varhaiskasvatuksessa. Olen suorittanut satuhierontakoulutuksen joulukuussa 2018 ja opinnäytetyön toteutuksessa pääsin hyödyntämään ja soveltamaan sosionomi- ja satuhierontakoulutuksessa oppimiani tietoja ja taitoja. Opinnäytetyöni merkittävä tavoite on lisätä omaa ammatillisuuttani ja saada kokemuksia satuhieronta hetkien suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, luoden samalla satuhieronta menetelmästä hyvä työväline itselleni tulevana varhaiskasvatuksen ammattilaisena. Valitsin tämän aiheen myös siitä syystä, koska satuhierontakoulutuksessa varhaiskasvatuksen ammattilaiset pohtivat sitä, etteivät tiedä miten satuhierontaa voitaisiin varhaiskasvatuksessa konkreettisesti järjestää ja toteuttaa.

Aihe on merkityksellinen päiväkotien lapsiryhmäkokojen, varhaiskasvatuksen käytäntöjen ja lasten stressitason näkökulmasta katsottuna. Merkitystä aiheelle luo myös kehityspsykologinen näkökulma, siitä miten tärkeää myönteinen kosketus on lapsen kasvulle ja kehitykselle. Opintojeni aikana uutisiin nousseet otsikot muun muassa päiväkotiryhmien suurista lapsimääristä, työntekijöiden riittämättömästä määrästä päiväkodeissa, ei kosketuksen kulttuurista sekä uutiset lapsen seksuaalisista hyväksikäytöistä ovat herättäneet ajatuksia ja tekevät myönteisen kosketuksen merkityksestä myös yhteiskunnallisesti tärkeän.

Tutkimustehtäviksi on määrittynyt: ”Miten satuhierontaa voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa?” ja ”Mitä satuhieronnan toteutuksessa tulee huomioida?” Toiminnan tavoitteena on tuoda satuhieronta tutuksi päiväkodin lapsille ja aikuisille, toteuttaa satuhierontaa eri menetelmiä ja käytäntöjä hyödyntäen sekä luoda lapsille mielekkäitä kokemuksia satuhieronnan parissa. Tuotoksena syntyneen satuhieronta oppaan tavoitteena on laskea kynnyistä lähteä toteuttamaan satuhierontaa päiväkodissa lasten kanssa.

Halusin toiminnalla tukea rentoutumista sekä lapsen kuulluksi ja nähdyksi tulemista. Tuokiot tukivat myös toisen kunnioittamista ja yhteenkuuluvuuden

tunnetta. Satuhierontatuokioissa jokaiselta lapselta kysyttiin aina lupa ennen hierontaa.

5.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Suunnitelmat toteutettiin Lintulan päiväkodissa, jolloin niiden soveltuvuus lapsille ja päiväkotiympäristöön nähtiin käytännössä. Satuhieronta tilana toimi kahdessa toteutuskerrassa päiväkodin oma jumppasali. Sadutus ja satuhieronta nukahtamistilanteessa toteutettiin ryhmän leikki- ja lepohuoneessa. Toimintojen toteutuksessa ilmenneet kehitysideat kirjattiin ja lopullinen opas sisältää viimeistellyt versiot suunnitelmista.

Sain yhteistyökumppanin viimeisimmästä harjoittelupaikastani Oulusta. Otin yhteyttä Allinpuiston sekä Lintulan päiväkodin johtajaan Annukka Hulkkoseen ja hän vaikutti kiinnostuneelta asiasta. Sovimme, että lähetän hänelle enemmän tietoa satuhieronnasta ja opinnäytetyöni aiheesta sähköpostitse. Nopeasti löytyi kohderyhmääni sopiva 2,5- 4,5 vuotiaiden lasten päiväkotiryhmä, joka halusi lähteä kanssani tutustumaan satuhierontaan. Työelämäohjaajanani toimi päiväkotiryhmän lastentarhanopettaja.

Lasten vanhemmille tein lupalomakkeet (LIITE 1), jossa esittelin itseni, opinnäytetyöni tarkoituksen ja kerron satuhieronnasta yleisesti sekä sen hyödyistä lapselle. Lapussa kerroin, että lapset eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössä ja opinnäytetyöni pohjautuu omiin ja työntekijöiden havaintoihin toiminnan kulusta. Opinnäytetyössäni lapset pysyivät siis täysin tunnistamattomissa.

5.3 Suunnittelu

Sanna Tuovisen teos 2014 antoi vahvat lähtökohdat teorialle, tuokioiden suunnittelulle ja siihen, miten satuhierontaa tulisi toteuttaa varhaiskasvatuksessa. Myös aiempi osallistumiseni satuhierontakoulutukseen tuki tuokioiden suunnittelua ja antoi oppia lähteä toteuttamaan satuhierontaa varhaiskasvatuksessa.

Tutustumiskäynnilläni päiväkotiryhmässä halusin tutustua ryhmän toimintaan ja lapsiin, jotta pystyin ottamaan suunnittelussa huomioon heidän tarpeitaan ja toiveita. Näiden tietojen perusteella valitsin toteutuksiin tietyt sadut, laulut, lorut ja satuhierontaleikit. Tutustumiskäyntini jälkeen huomasin, että tukikuvat ovat hyvä tuki toteutuksissa. Vaikka tuokiota on suunniteltu Lintulan päiväkodin ryhmän lapsille, ne ovat käyttökelpoisia sellaisinaan ikäryhmän muillekin lapsille.

Suunnittelu lähti etenemään luontevasti. Ensin hahmottelin tuokioiden teemat pääpiirteittäin. Suunnitteluun vaikuttivat monet tekijät, kuten lasten iät, toiminnan kesto ja sisältö iän mukaan, lapsimäärä, tila, tavoite ja sisältö. Valitsin sellaisia satuja ja sisältöjä, jotka tukevat lasten mielenkiintoa ja rentoutumista. Satuhierontaan tutustumisen tueksi valitsin tukikuvat ja pehmolelun. Koska satuhieronta oli lapsille vieras, valitsin toiminnallisia leikkejä, lyhyitä tarinoita ja tutun laulun, minkä olin tutustuessani saanut tietää. Tuttu laulu toi lapsille turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Satuhieronnat toteutettiin pienryhmässä mikä on mielestäni hyvin tärkeää, sillä pienryhmä toiminta antaa mahdollisuuden lapsen yksilöllisyyden huomioimiseen ja antaa lapselle hengähdystauon irtaantua isosta lapsiryhmästä. Pienryhmätoiminta tukee myös lasten keskinäistä vuorovaikutusta ja ystävyys-suhteita sekä luottamusta.

Suunnittelin neljä erilaista satuhierontatuokiota: Satuhieronta isommille lapsille, satuhieronta pienemmille lapsille, satuhieronta lepotilanteessa ja satuhieronta sadutuksen keinoin. Toteutuksissa aikuinen on satuhierojana yhdelle tai kahdelle lapselle kerrallaan, lapset ovat satuhierojina toisilleen pienryhmässä aikuisen ohjauksessa, satuhierontaa tehdään piirissä sekä lapset ja aikuiset leikkivä yhdessä toiminnallista satuhierontaleikkiä. Jokaisen satuhierontahetken suunnitelman loin niin, että se tukee satuhieronnan tunnusmerkkejä, tavoitteita, lapsilähtöisyyttä ja lapsille ominaista tapaa toimia ja ymmärtää asioita.

6 SATUHIERONNAN TOTEUTUS PÄIVÄKOTIRYHMÄSSÄ

Tässä luvussa olen kuvaillut satuhieronnan toteutusta päiväkotiryhmässä. Olen tarkastellut aihetta eri-ikäisten lasten näkökulmasta ja erilaisiin tilanteisiin liittyen ja kertonut myös, miten sadutusta voidaan hyödyntää satuhieronnassa.

Kävin tutustumassa ja tervehtimässä päiväkotiryhmää 15.3.2019. Keskustelimme työntekijöiden kanssa toimintakertojen toiveista ja siitä, kuinka monta lasta toimintaan osallistuu kerralla. Käyntini tarkoitus oli rohkaista myös työntekijöitä, sillä halusin heidän olevan aktiivisia toimijoita toiminnassa. Jaoin työntekijöille tietoa satuhieronnasta ja olin tulostanut heille valmiiksi ohjeita satuhierontaotteista. Halusin käydä tutustumassa ryhmään ja tiloihin sekä esitellä satuhieronnan ryhmän aikuisille, sillä heidän aktiivisuutensa, asenteensa ja mukanaolo on satuhieronnan jatkuvuuden kannalta ryhmässä hyvin tärkeää.

Ennen tuokioita harjoittelin ja opettelin satuhieronnan liikkeitä sekä satuhierontojen toteutusta etukäteen, jotta toteutukset etenivät sujuvasti. Hierontojen harjoittelu lisäsi myös itsevarmuutta ja rohkeutta lähteä toteuttamaan tuokioita päiväkodissa, kun kosketuskuvituksen ja sadut ja lorut tulivat itselleni tutuksi.

Satuhieronnat toteutettiin päiväkotiryhmälle huhtikuussa 2019. Yksi satuhierontatuokio kesti aina noin 30 minuuttia. Toteutuksiin osallistui kerralla 3-4 lasta, minä sekä yksi ryhmän aikuisista. Jokainen ryhmän aikuinen pääsi osallistumaan vähintään yhteen toimintatuokioon. Lepotilanteeseen osallistui 17 lasta ja 2 ryhmän aikuista sekä minä.

Kaksi satuhierontatuokiota toteutettiin päiväkodin jumppasalissa, sillä ryhmällä oli keskiviikkoisin jumppasali käytössään. Menin itse ajoissa päiväkodille ja laitoin jumppasalin valmiiksi. Jumppasalin sai hyvin rauhoitettua häiriötekijöiltä ja laitettua valmiiksi satuhierontaa varten. Himmensin valaistusta ja toin jumppasaliin tunnelmaa led- valonauhalla. Taustalle laitoin soimaan rauhoittavaa instrumentaali musiikkia omasta musiikintoisto laitteesta. Lattioille asettelin valmiiksi pehmeät alustat, joiden päällä satuhierontaa on mukava toteuttaa.

Päiväkodissa pyrin tietoisesti olemaan itse rauhallinen ja läsnä ja näin luomaan levollista ilmapiiriä. Pyrin korostamaan jokaisessa satuhieronnassa rentoa ja hyvää oloa ja luomaan luottamuksellista ja kunnioittavaa ilmapiiriä välillemme. Jokaiseen satuhierontaan osallistui itseni lisäksi lapsille tuttu ja turvallinen aikuinen. Jokaiselta lapselta kysyttiin aina lupa satuhierontaan ja satuhierontaa toteutettiin lasta kunnioittaen ja lapsen ehdoilla. Tilat olivat lapsille tuttuja ja mieleisiä ja turvallisuutta luotiin myös tutulla laululla. Olin ottanut kotoa ison pehmolelun kosketuksen tutustumisen tueksi ja 2-3 vuotiaat lapset ohjeistin ottamaan omat unilelut tuokioon mukaan, mikä loi heille turvaa.

Tuokioiden jälkeen pyrin kirjaamaan omat havaintoni tuokion kulusta mahdollisimman pian, eli noin tunnin sisällä toteutuksista. Jokaisen toteutuskerran jälkeen kyselin myös lapsilta heidän kokemuksiaan satuhieronnasta suullisesti.

6.1 Satuhieronta isommille lapsille

Ensimmäisen satuhieronta tuokion järjestin päiväkodissa 10.4.2019. Tuokion olin suunnitellut isommille lapsille, eli noin neljä vuotiasta lapsista ylöspäin. Ikäylärajaahan satuhieronnalle ei ole olemassakaan. Pidin samana päivänä 2 tuokiota peräkkäin, jotta kaikki ryhmän isommat lapset eli noin neljän vuoden ikäiset lapset, joilla oli vanhempien lupa, pääsevät osallistumaan. Yhdessä tuokiossa oli 3-4 lasta. Yhden ryhmän ollessa tuokiossa, ryhmän pienimmät lapset valmistautuivat ulos lähtöön ja toiseen tuokioon osallistuvat lapset jäivät odotellessa leikkimään ryhmän tiloihin.

Tuokion alussa pyysin lapsia istumaan pehmusteille eteeni ja esittelin itseni ja kerroin, miksi olen päiväkodilla. Esittelin lapsille myös ison pehmolelun ja virittelin heitä aiheeseen. Kerroin lapsille lyhyesti mitä satuhieronta on ja tutustumista tuettiin tukikuvien (Kuva 1) ja ison pehmolelun avulla. Halukkaat lapset saivat harjoitella silittämistä ja hieromista pehmolelun selkään, silittää ja pajjata sitä. Olin suunnitellut alustuksen satuhierontaan etukäteen, jotta saisin lapset kiinnostumaan ja ymmärtämään mistä on kyse.



Kuva 1. Alkupiirissä käytetty kuva (papunet).

Koska satuhieronta oli lapsille ennestään täysin vieras, aloitimme tuokion toiminnallisella satuhierontaleikillä nimeltä autopesula. Näytin lapsille kuvaa autopesulasta (Kuva 2) ja keskustelimme kuvasta. Autopesulaleikki oli hyvä ensimmäiseksi satuhieronnaksi, sillä lapset pääsivät eläytymään siinä rooliin, ja se teki selvästi koskettamisesta helpompaa. Ei puhuttu lapsista nimillä, vaan he saivat olla autoja ja keksiä autolleen värin. Lapset keksivät innokkaina värejä autoilleen ja osa lapsista tiesivät myös kertoa autonsa merkin. Lapset siis lähtivät hyvin roolileikkiin mukaan ja käyttivät omaa mielikuvitustaan satuhierontaleikissä. Kukaan ei halunnut olla osallistumatta leikkiin ja jokainen "auto" sai ajaa pesulaan vasta kun koki haluavansa. Osa ryntäsi oitis hierottavaksi, kun toiset taas katsoivat ensin sivusta ja tutustuivat asiaan. Iso pehmolelu oli hyvä myös autopesulaleikissä. Pehmolelu ajoi ensimmäisenä pesulaan ja näin lapsille havainnollistettiin mistä oli kyse, mikä loi heille turvallisuuden tunnetta. Oli hyvä ohjeistaa osaa lapsista käyttämään koko kämmentä ja toisia lapsia taas koskemaan hellemin. Yhdessä löydettiin nopeasti koskettamisen tapa, joka tuntui mukavalta ja hellältä.



Kuva 2. Autopesula-satuhieronnassa käytetty kuva (papunet).

Seuraavaksi satuhieronnaksi olin valinnut merirosvosatuhieronnan. Näytin lapsille kuvaa merirosvo laivasta (Kuva 3) ja virittelin heitä näin aiheeseen. Lapsilta kysyttiin lupa ennen hieronnan aloittamista ja aloituksen ja lopetuksen merkiksi ohjattiin lapsia asettamaan molemmat kädet hierottavan selän päälle. Sen lisäksi, että lapsi antoi luvan suullisesti havainnoin myös lasten elekieltä ja asentoja. Lasten eleet kertoivat mielestäni paljon ja toivat vielä varmistuksen sille, että lapsi tuntee olonsa mukavaksi ja turvalliseksi. Mielestäni jos lapsen ilmeet ja eleet kertovat hänen tuntevansa olonsa epämiellyttäväksi kannattaa asia ottaa lapsen kanssa puheeksi. Esimerkiksi kysyen lapselta ”Etkö tykännyt jostakin hieronnassa, saanko silittää päätäsi vai haluatko että hieron vain selkää?”



Kuva 3. Merirosvolaiva-satuhieronnassa käytetty kuva (papunet).

Lasten asennoista huomasi, että he ovat kiinnostuneita ja suurin osa lapsista halusivat jo pötköttää rennosti patjoilla istumisen sijaan. Itse en hieronut lapsia, sillä olin heille vieras. Turvallinen ja tuttu aikuinen on hyvin tärkeää

satuhieronnassa. Jokainen lapsi tunsi olonsa tärkeäksi merirosvolaiva satuhieronnan jälkeen, mikä näkyi leveästä hymystä kasvoilla. Lapset hymyilivät kuullessaan olevansa aarteita ja silmistä loisti ilo. Kun vaihdettiin osia ja hierojasta tuli hierottava, satua kuunneltiin uudestaan vielä hyvin tarkasti ja lapset odottivat olevansa aarteita. Huomasin, miten tärkeä viesti sadussa oli ja miten tärkeältä sen sanoma lapsista tuntui.

Lopuksi näytin lapsille kuvaa paatista (Kuva 4), jossa on soutaja, minkä siivittämänä lauloimme yhdessä lapsille tutun laulun ”kaksi on paatissa soutajaa” ja kosketus kuvitimme sitä toistemme selkään jonossa samalla laulaen. Laulun jälkeen kyselin lapsilta suullisesti palautetta tuokiosta. Lasten antamasta palautteesta kävi ilmi, että satuhieronnassa koskettaminen ja hierominen tuntui hyvältä. Suullisen palautteen mukaan lapset pitivät erityisesti laulusta, sadun kuuntelemisesta ja autopesula- satuhierontaleikistä.



Kuva 4. Kaksi on paatissa soutajaa-laulussa käytetty kuva (papunet).

6.2 Satuhierontaa sadutuksen keinoin

Toisen satuhierontatuokion teemana oli sadutus. Pidin samana päivänä 2 tuokiota peräkkäin ja molempiin tuokioihin osallistui 4, 3-4 vuotiasta lasta. Tuokiot järjestettiin päiväkodin arkeen sopiviksi niin, että ryhmän muut lapset lähtivät ulkoilemaan ennen lounasta ja ensimmäinen osallistuva pienryhmä jäi mukaan

tuokioon. Tuokion jälkeen lapset lähtivät pukemaan ulos. Toinen tuokio pidettiin ennen lounasta ja tuokioon osallistuvat lapset siirtyivät muita aikaisemmin sisälle osallistumaan tuokioon. Tämä oli sujuva ja mielestäni hyväksi todettu järjestely.

Thl:n sivuilla kerrotaan, että sadutus on työväline, missä kuuntelu ja osallisuus ovat keskiössä. Lapsi tai lapsiryhmä synnyttää uuden sadun tai tarinan, jonka aikuinen kirjaa sellaisenaan ylös. Tämän jälkeen satu luetaan kertojalle, jotta hän voi halutessaan tehdä korjauksia. Sadutus tukee hyvin lapsen omaa osallisuutta. (THL, 2019 b)

Lasten kanssa satuhieronnoissa voi hyödyntää sadutusta. Tähän osioon olen hyödyntänyt Hyvinvoiva Perhe –menetelmä sivustoa, jonka omistaa Oulun seudun omaishoitajat ry. Materiaali on tuotettu yhdessä Tarina ja Kosketus Oy:n kanssa. Lasten kertoman sadun kirjaamiseen käytin paperia ja kynää. Sadutuksessa lapset saivat äänensä kuuluviin ja heitä kuunneltiin.

Ensimmäisessä tuokiossa lapset olivat tuttuja jo aiemmasta tuokiosta ja eivät vierastaneet minua enää niin paljon. Tuttu pehmolelu, joka minulla oli ollut edellisellä kerralla matkassa, oli taas hyvin mieleinen ja odotettu vieras satuhierontahetkeen. Lapset viestivät eleillään rauhoittuvansa ja ottivat mukavaa asentoa pehmusteilla. He kiinnittivät huomion minuun ja kuuntelivat puhettani tarkasti. Ensimmäisessä tuokiossa tuin sadutusta tuki lauseilla, jotta lapset saivat sadutuksen juonesta kiinni. Lapset yhdistivät minut heti satuhierontaan edellisestä tuokiosta ja alkoivat kertomaan satuhieronta satujen aiheisia satuja, mitä olivat viimeviikolla kuulleet. Yksi lapsista ei halunnut sanoa mitään, mutta kuunteli tarkasti.

Sadutuksessa etenkin lasten välinen vuorovaikutus oli hyvin läsnä ja satu ikään kuin rakentui heidän välilleen. Lapset näyttivät innokkailta kuullessaan oman satunsa ja hymyilivät. Oman sadun kuuleminen oli selvästi tärkeä asia ja ensimmäistä ryhmää kiinnosti kovasti kirjoittamani teksti. Heistä oli mielenkiintoista, miten heidän suustaan pääsevät sanat voitiin kirjoittaa kirjaimin paperille. Kun satu oli valmis, kerroin lapsille, että nyt voimme yhdessä piirtää sen kaverin selkään. Osa lapsista tiesi heti, miten toimia viime viikon satuhierontatuokion jälkeen ja kysyi kaverilta luvan hieromiseen jo ennen kehotustani. Lapset näyttivät silmin nähden rentoutuneilta ja tyytyväisiltä. Yksi

lapsi ei halunnut osallistua sadutuksen hierontaosioon, mutta sadutuksessa oli aktiivinen. Lapsi ohjattiin katselemaan tuokiota sivummalta, koska satuhieronnassa on hyvin tärkeää juuri kunnioittaa lapsen omaa mielipidettä.

Ensimmäisellä tuokilla käytin sadutuksen tukena vain tukilauseita. Toiseen tuokioon otin mukaan myös pääsiäisaiheisen kuvan, sillä palmusunnuntai oli ollut edellisenä päivänä. Ensimmäinen ryhmä oli levottomampi kuin jälkimmäinen. Tähän vaikutti varmasti myös se, että itsestä riippumattomista syistä tilanteeseen ei voinut heti osallistua toinen aikuinen. Toisessa sadutustuokiossa lapsille tuttu ja turvallinen aikuinen oli koko ajan läsnä, joka vaikutti rauhallisuuteen ja lasten rentoutumiseen. Ensimmäisessä satuhierontatuokiossa ehdotin lapsille lopuksi, että voimme tehdä vielä siili satuhieronnan. Lapset halusivat jatkaa ja halusivat minun hierovan heitä. Minä hieroin kahta lasta kerralla ja lastentarhanopettaja yhtä lasta. Toisen satuhierontatuokion jälkeen lapset olivat hyvin rentoutuneita ja rauhoittuneita. Tuli tunne, että mihinkään ei ole kiire.

Lapset saivat jäädä palautteen antamisen jälkeen köllötteleämään rauhassa pehmusteille ja innostuivat silittelemään ja hieromaan yhdessä pehmolelua. Ehdotin lapsille pehmolelun pesemistä ja lapset leikkivät pesevänsä sitä saippualla, harjasivat kammoilla ja koristelivat sen lopuksi koruilla ja hiuskoristeilla. Pehmolelusta tuli lapsille selvästi tärkeä ja se jäi vierailevaksi tähdeksi vielä ryhmän omaan tuokioon ennen lounasta.

Tuokion lopuksi saamissani suullisissa palautteissa lapsilta ilmenee, että satuhieronnassa koskettaminen ja hieronta tuntui lasten mielestä hyvältä. Myös toisen lapsen hierominen koettiin mukavana.

6.3 Satuhierontaa lepotilanteessa

Satuhieronta otettiin mukaan lepotilanteeseen päiväkotiryhmässä samana päivänä kuin olin toteuttanut sadutus satuhierontatuokiot. Kaikki sillä hetkellä paikalla olleet 17 lasta osallistuivat lepotilanteessa satuhierontaan. Minun lisäksi tilanteeseen osallistui 2 työntekijää. Tuovisen mukaan satuhierontaa voi yhdistää nukahtamishetkiin useilla tavoilla. Satuhierontaa voidaan toteuttaa

esimerkiksi ennen nukkumaan menoa tai kun lapset ovat jo lepohuoneessa. (Tuovinen 2019)

Lounaan jälkeen oli hyvä kellahtaa levolle omaan sänkyyn. Lapset asettuivat omaan sänkyyn mutkattomasti. Olin laittanut tilan pimeäksi ja musiikkia soimaan valmiiksi ennen lasten saapumista. Ennen satujen kerrontaa kerroin lapsille, että aikuinen kiertää lasten sängyt vuorotellen ja kysyy lapselta luvan hieromiseen. Kehotin lapsia ajattelemaan mielessään sadun asioita, ottamaan mukavan asennon ja rauhoittumaan omaan sänkyyn. Työntekijät kiersivät lasten vuoteet vuorotellen kysyen lapselta luvan niin, että jokaisella oli mahdollisuus saada satuhierontaa minun lukiessani satuhieronta satuja. Selän silittely ja hierominen auttoi lapsia rauhoittumaan ja useimmat lapset halusivat satuhierontaa.

Unisatuhieronnessa satujen merkitys mielestäni korostui ja niiden rauhoittava, myönteinen ja turvallisuutta tukeva tunne olivat tärkeitä. Unisatuhierontojen sadut siivittivät lapset turvallisesti ja myönteisesti omaan sänkyyn rauhoittumaan ja lepotilan saavuttamiseen. Toinen satu oli taikapuu ja toinen saduista oli oma kehittämäni satuhieronta nukahtamisen tueksi. Lapset makoilivat hiljaa ja rauhallisina omissa sängyissään.

On tärkeää, että jokaiselle annetaan satuhierontaan mahdollisuus lepotilanteessa tasapuolisesti. Osa lapsista oli ehtinyt jo nukahtaa ennen kuin aikuinen oli ehtinyt hänen luokseen, vaikka hierovia aikuisia oli kaksi. Voisi siis olla ehkä järkevää tehdä satuhierontaa ennen sänkyyn menoa jokaiselle halukkaalle lapselle tai aloittaa sellaisista lapsista, joiden tiedetään nukahtavan helposti. Unisatuhieronnan tulee olla siis päiväkodin tilanteessa lyhyt ja sitä tulee tarjota tasavertaisesti. Satuhierontaa oli myös hieman vaikeaa antaa lapsen selkään sänkyjen asettelujen vuoksi. Sängyt olivat seinästä laskeutuvia kerrossänkyjä niin kuin päiväkodissa usein on. Työntekijöiden oli haastavaa hieroa lasta, jos lapsi oli löytänyt hyvän asennon sängyn toisesta päästä, silloin lapsen selkään oli vaikeaa yltää.

6.4 Satuhierontaa pienemmille lapsille

Viimeisen toimintakerran järjestin 17.4.2019 päiväkotiryhmän pienemmille 2-3 vuotiaalle lapsille jumppasalissa. Tuokioissa paikalla oli 4 lasta. Kuten isompien lapsien kanssa esittelin itseni ja virittelin lapsia satuhierontaan kuvien ja ison pehmolelun avulla aluksi lyhyesti. Olin pyytänyt lapsia tällä kertaa ottamaan omat unilelut mukaan jumppasaliin. Koska kyseessä oli pieniä lapsia, ajattelin että se toisi turvaa ja auttaisi rauhoittumaan.

Ensin siirryimme tutustumaan satuhierontaan kosketusleikin avulla nimeltä eläintenhoitaja. Puolet lapsista olivat eläintenhoitajia ja toiset eläimiä. Näytin lapsille kuvia erilaisista eläimistä ja he saivat valita, mitä eläimiä olivat. Ohjeistin lapsille, miten eläimiä voi pajata ja taputella, miten eläimet voivat hypätä syliin tai puskea päällään hoitajaansa. Näin sain heitä viriteltyä leikkiin. Lopuksi vuoroja vaihdettiin ja hoitajasta tuli hoidettava.

Pienemmillä lapsilla meni huomattavasti enemmän aikaa kosketusleikin roolin ottamiseen. He olivat ihmeissään ja varuillaan aluksi, mutta lähellä ohjaten ja tekemistä sanoittaen he alkoivat ymmärtää kosketusleikin ideaa. Kosketusleikkiä olisi voinut jatkaa ja jalostaa eteenpäin ja tehdä siitä pitkän tuokion itsessään pienemmille lapsille, mutta käytin sitä tässä hetkessä lyhyenä porttina satuhierontaan tutustumisessa.

Tämän jälkeen näytin lapsille kuvaa mittarimadosta (Kuva 5) ja alustin heitä näin seuraavan sadun aiheeseen. Teimme yhdessä mittarimato satuhieronnan, jossa aikuinen hieroi yhtä tai kahta lasta kerrallaan. Koska olin itsekin tullut jo lapsille tutuksi, osa lapsista antoivat myös minun hieroa heitä. Satu toistettiin kahdesti. Lapset ottivat pehmolelut kainaloon myös aikuisen hieroessa heitä, jolloin tilanne muistutti hyvin lepotilannetta.



Kuva 5. Mittarimato-satuhieronnassa käytetty kuva (papunet).

Pienemmät lapset kokivat oman pehmolelun tutuksi ja turvalliseksi satuhierontatuokiassa, mikä edisti rentoutumista. Pienempien lasten kanssa suosittelisin hyödyntämään aina jotain tuttua kuten omaa pehmolelua tai tuttua lyhyttä laulua, lorua tai satua.

Lopuksi lauloimme vielä yhdessä lapsille tutun ”kaksi on paatissa soutajaa” laulun kosketus kuvittaen sitä jonossa istuen edessä olevan selkään. Laulun jälkeen kyselin vielä lapsilta suullisesti palautetta tuokiosta. Lapset kertoivat satuhieronnan tuntuneen hyvältä ja erityisesti laulu oli mieluinen. 2-3 vuotiailta oli huomattavasti vaikeampaa saada suullista palautetta kuin 4-5 vuotiailta. Pienemmille lapsille palautteen antoon olisi voinut sopia paremmin jokin muu tapa, esimerkiksi hymiöiden avulla mielipiteen ilmaisu. Lapset vastailivat kuitenkin jotain ja ilmeistä ja eleistä pystyi päättelemään, että satuhieronta tuntui mukavalta ja halutulta. Ensimmäinen ryhmä olisi halunnut satuhierontaa lisää.

Kun viimeinen tuokio oli ohi, lapset halusivat hyvästellä mukanani tuoman ison pehmolelun antaen sille halauksia ja silityksiä. Pehmolelu hyvästeltiin ryhmässä, mutta toivottavasti satuhieronta jää sinne elämään.

7 SATUHIERONTATUOKIOIDEN ARVIOINTI

Tässä luvussa tarkastelen havaintoja sekä palautevastauksia ja vastaan tutkimuksen alussa oleviin tutkimustehtäviin. Ryhmän työntekijöiltä keräsin palautetta sekä keskusteluilla, että heille suunnatulla kirjallisella palautelomakkeella. Palautteen lomakkeella antoi yhteensä ryhmän 3 työntekijää ja yksi ryhmän opiskelija. Kaikki palautelomakkeen vastaajat olivat osallistuneet vähintään yhteen toteutukseen. Jaoin palautelomakkeet henkilökohtaisesti aikuisille ja vastaamiseen annettiin riittävästi aikaa.

Tutkimustehtäviksi on määrittynyt: ”Miten satuhierontaa voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa?” ja ”Mitä satuhieronnan toteutuksessa tulee huomioida?” Palautevastauksia on käsitelty aineistolähtöisesti. Jokainen luku koostuu palauteyhteenvedoista ja niiden yhteyteen on liitetty esimerkki alkuperäisestä palautteesta. Luvun lopussa on käsitelty aihetta verraten sitä teoreettiseen viitekehykseen.

7.1 Kosketuksen merkitys satuhieronnassa

Toimintatuokioista saatujen palautteiden mukaan satuhieronnalla on rauhoittava ja lasta rentouttava vaikutus ja se vähentää lapsen levottomuutta. Osa lapsista nukahtivat rentoutuessaan. Palautteiden mukaan lapset kokivat empatiaa ja omaksuivat hellän ja lempeän kosketuksen toisia lapsia hierottaessa. Palautteissa todettiin myös, että lapset huomioivat toisiaan enemmän.

”Lapset rauhoittuivat ja rentoutuivat selkeästi. Oli myös ihana nähdä, kuinka he omaksuivat hellän ja lempeän kosketuksen toisia lapsia hierottaessa.”

Omien havaintojeni mukaan lapset rentoutuivat ja kunnioittivat toiminnassa toisiaan. Lapset koskivat toisiaan hellästi ja antoivat toisilleen rauhan kuunnella satua ja rentoutua.

Aiheesta tehdyn aikaisemman tutkimuksen mukaan, kosketuksella on merkittävä yhteys hyvinvoinnin tunteeseen. On todettu, että vanhemman ja lapsen välisen kosketuksen kautta lapsi saa turvallisuuden ja välittämisen kokemuksia.

Kosketus on elinehto hengissä säilymisen ja kehittymisen kannalta ja sen puute on pienelle lapselle hyvin vahingollista. (Gothóni 2012, 53)

7.2 Satuhieronnan toteutus

Palautteessa todettiin, että satuhieronnan tunnusmerkit, kuten läsnäolo, rentoutuminen ja vuorovaikutus toteutuivat hyvin toteutetuissa tuokioissa. Lapset esimerkiksi rentoutuivat uneen nopeammin, läsnäolevan ja rauhallisen tunnelman myötä. Palautteessa nostettiin esiin myös, että rauhoittavan satuhieronnan koettiin soveltuvan parhaiten varhaiskasvatukseen, satuhieronta menetelmäksi. Myös toiminnallinen satuhierontaleikki ja satuhieronta sadutuksen keinoin, koettiin hyväksi. Palautteiden mukaan toteutuksessa lapsiryhmä oli sopivan kokoinen ja lapset olivat aktiivisesti mukana. Satuhieronta tuki vuorovaikutusta ja perustui lapselta saatuun lupaan koskettaa.

”Todella hyvin. Siellä se tunnelma oli just kohillaan, joka auttoi lapsia rentoutumaan patjalle. Rauhallinen musiikki tarinan taustalla, lempeä hierominen toivat läsnäolevan fiiliksen. Ihanaa vuorovaikutusta.”

Palautteiden mukaan aikuiset kokivat satuhieronnan lempeän vuorovaikutuksen keinoksi ja työvälineeksi lapsille, joilla on esimerkiksi levottomuutta ja jotka hyötyisivät fyysisen kosketuksen merkityksestä. Palautteiden mukaan työntekijät kokivat satuhieronnan myönteisenä ja lapsen itsetuntoa vahvistavana.

”Tuli mieleen, että tämä voisi olla loistava väline lapselle, joka ei jostain syystä saa kotona tarpeeksi hellyyttä/fyysistä kosketusta. Ja tottakai jokaisen lapsen on tärkeää saada kokemus, että juuri hän on ihana, helliteltävä ja rakastettava, tämä tukee sitä kokemusta. Tämä rauhoitti hienosti myös levottomat lapset.”

Omien havaintojeni mukaan rentoutumista tuki hämärä valaistus, tunnelma valot ja rauhallinen taustamusiikki. Sadut tukivat myös rentoutumista. Vuorovaikutus, läsnäolo ja rentoutuminen tulivat mielestäni hyvin esille opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa.

Myös Tuovisen 2014 mukaan, satuhieronta tarjoaa keinon rauhoittumiseen ja rentoutumiseen, tukien hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Satuhieronnalla tuetaan ihmisen itsetuntoa ja kunnioitetaan toista ihmistä. Yhdessä jaetut satuhierontahetket luovat läsnäoloa ja luottamusta hierojan ja hierottavan välille. Satuhieronta kehittää myös lapsen sosiaalisia taitoja ja antaa lapselle kokemus, että hänet kuullaan ja nähdään ja hän on tärkeä. Satuhieronnalla voidaan luoda myönteistä ilmapiiriä ja ehkäistä kiusaamista. (Tuovinen 2014, 8-13)

Inhimillinen vuorovaikutuksen kerrotaan olevan aina vastavuoroista ja tätä taitoa vaaditaan ihmisten keskinäisessä kanssakäymisessä. Varhaisen vuorovaikutuksen hyvät kokemukset ovatkin lapsen empatiakyvyn kehittymisen kannalta hyvin tärkeitä. (Tamminen 2004, 47,61)

7.3 Satuhieronta varhaiskasvatuksessa

Palautteista kävi ilmi, että satuhieronta nähtiin mahdolliseksi toteuttaa päiväkodin arjessa monessakin tilanteessa rauhoittumisen ja rentoutumisen välineenä. Palautteiden mukaan se vaatii sitoutuneen aikuisen ja pienen osallistuja ryhmän. Haasteelliseksi koettiin päiväkodin kiireellinen arki ja hoitajien määrä suhteessa lapsiryhmän kokoon. Palautteiden mukaan satuhieronnan toteutus vaatii useamman aikuisen läsnäoloa lepohuoneessa ja riittävää organisointia. Tämä voi näkyä, vaikka siirtymätilanteiden porrastamisena, jotta saadaan satuhierontatuokio toteutettua pienryhmissä. Myös lasten suostumuksen huomioiminen satuhieronnassa nähtiin tärkeänä.

”Ihan hyvät mahdollisuudet. Toisaalta päiväkodissa on välillä niin hektistä ja hädellä, ettei nukkarissakaan yks aikuinen pysty olla yhden lapsen luona, myös jos yhtä hierotaan, moni muukin haluaa. Vuorotellen voi. Ehkä välillä! 😊 ”

”Päivän toiminnan suunnittelua ja miettimistä, mihin väliin näitä hetkiä voisi mahduttaa. Myös lapsen suostumuksen huomioiminen.”

Palautteiden mukaan satuhierontaa voitaisiin toteuttaa päiväkodin arjessa lepo- ja rentoutumishetkinä pitkin päivää. Palautteiden mukaan tuokioita voitaisiin toteuttaa pienryhmissä ja kahden kesken. Näin lapset saisivat läheisyyttä ja erityishuomiota.

”Esimerkiksi pieninä rauhoittumishetkinä keskellä päivää, liikuntatuokioiden loppurentoutuksena tai päikkäreille mennessä.”

Omat havaintoni tukevat ajatusta, että satuhierontaa voisi toteuttaa varhaiskasvatuksessa pienryhmissä tai lapsen kanssa kahden kesken niin, että tilanne on rauhallinen ja turvallinen. Satuhieronta toimi parhaiten silloin kun lapsi oli päässyt purkamaan energiaansa esimerkiksi leikkien tai ulkoillen ja oli ikään kuin valmis rauhoittumaan. Omien havaintojeni mukaan päiväkodin lepotilanteessa unisatuhieronnan tulee olla jokaiselle lapselle lyhyt ja sitä tulee tarjota kaikille tasavertaisesti.

Satuhieronta tukee hyvin varhaiskasvatuksen tavoitteita, joilla edistämään lapsen kehitystä ja kasvua kokonaisvaltaisesti, tukea lapsen oppimista ja leikkiä sekä varmistaa turvallinen kasvuympäristö. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä ja ohjata toista ihmistä kunnioittavaan toimintaan. Lisäksi varhaiskasvatus tukee yhdenvertaisuutta, lapsen yksilöllisiä tarpeita ja varmistaa lapsen osallisuuden häntä koskevissa asioissa sekä toimii tukena kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 1:3§)

8 POHDINTA

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi satuhieronnan, koska se kiinnosti minua henkilökohtaisesti ja satuhierontakoulutuksessa sain ideoita tutkimustehtäviini. Oma uteliaisuuteni aiheita kohtaan motivoi aiheen parissa työskentelyä. Opinnäytetyö oli hyvä harjoitus opetella kriittistä ja arvioivaa osaamista. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusin harjoitella samalla toiminnan suunnittelua ja ohjausta.

8.1 Yhteenveto satuhierontatuokioista

Koska satuhieronta oli ennestään tuntematon päiväkotiryhmälle, se otettiin huomioon toteutusten suunnittelussa ja satuhierontaan tutustumisessa. Satuhierontaan ja myönteiseen toista kunnioittavaan kosketukseen tutustuttiin lasten kanssa tukikuvien, pehmolelun ja toiminnallisten leikkien kautta. Satuhieronnan luovuus tuli hyvin esille sillä pehmolelulle oli enemmän käyttöä satuhierontaan tutustumisessa, kuin olin aluksi ajatellut. Taidan ottaa siitä vakituisen osan satuhierontatuokioita, sillä se toi niin suurta iloa ja turvallisuuden tunnetta satuhierontaan tutustumiseen. Pienin askelin tutustuminen oli omien havaintojeni mukaan erittäin tärkeää ja loi lapsille turvallisen kuvan satuhieronnasta ja myönteisestä koskettamisesta lapsen omilla ehdoilla.

Kuvakortit toimivat hyvänä tukena lapsille. Värilliset kuvat innostivat ja kiinnostivat lapsia. Satuhierontakortissa oli kaksi kuvaa, jossa toisessa hierottava istui ja toisessa kuvassa hierottava pötkötteli pehmusteella. Kuvakorttia tukena käyttäen oli helppo hahmottaa lapselle, miten hän voi rentoutua ja asettua pehmusteelle. Yksi lapsista näytti ihan sormellaan sitä kuvaa, miten halusi satuhieronnan aikana olla. Jotkut lapset näyttivät myös kuvaa ja sanoivat missä itse kokivat olevansa kyseisessä kuvassa ja missä kaveri oli.

Ohjasin neljä erilaista satuhierontatilannetta päiväkotiryhmän lapsille. Suunnittelin toimintakerrat tarkasti ja tiedotin päiväkotiryhmän aikuisia suunnitelmista etukäteen. Ohjattuihin toimintoihin olin suunnittelut selkeän aloituksen alkutervehdyksineen ja lopetuksen juttelemalla yhdessä lasten kanssa

satuhierontahetkeistä. Ryhmän lapsilta keräsin palautetta jokaisen toteutuksen jälkeen suullisesti. Lapset vastasivat kysymyksiin vaihtelevasti. Isommat lapset vastailivat hyvin, mutta pienemmät lapset olivat hieman ihmeissään eivätkä uskaltaneet tai ymmärtäneet kysymystä kunnolla. Pienemmille lapsille palautteen antoon olisi voinut sopia paremmin jokin muu tapa, esimerkiksi hymiöiden avulla mielipiteen ilmaisu. Lapset vastailivat kuitenkin jotain ja ilmeistä ja eleistä pystyi päättämään, että satuhieronta tuntui mukavalta ja halutulta. Ensimmäinen pienempien ryhmä olisi halunnut satuhierontaa lisää. Kaiken kaikkiaan sain lasten mielipiteitä hyvin esille satuhieronnasta. Lasten vastaukset kirjasin ylös välittömästi paperille. Havaintoja olisi ollut vaikeaa kirjoittaa ylös toiminnan aikana, joten havainnot kirjoitettiin tuokion päätyttyä. Tuokioiden aikana havainnoimalla, pyrin havaitsemaan, olivatko tuokiot lapsille mielekkäitä ja sopivatko ne käytettäväksi lapsille ja erityisesti varhaiskasvatukseen.

Jälkeenpäin ajateltuna työntekijöiden motivoinnin ja ohjeistuksen olisi voinut ottaa paremmin huomioon. Päiväkodin arjen hektisyys ja kiire nousivat haasteeksi toiminnallisissa osuuksissa ja välillä oli vaikeaa saada työntekijää paikalle toimintaan. Kaikkiin tuokioihin pääsi kuitenkin aikuinen osallistumaan ja jokainen tuokio toteutui rauhallisissa ja mukavissa merkeissä. Olin itse joustava aikataulujen ja muun suhteen ja sain positiivista palautetta joustavuudestani.

Keskustelut työelämän ohjaajan kanssa olivat hyviä ja antoivat näkemyksiä lastentarhanopettajan roolista satuhierontaa ajatellen. Haasteeksi nousivat juurikin suuret lapsiryhmät, lasten yksilöllisyys ja järjestelykysymykset. Jos päiväkodissa halutaan järjestää satuhierontaa, tulee työntekijöiden olla siihen motivoituneita ja tukea sen järjestämistä suunnittelemalla ja aikatauluttamalla päivää niin, että se voidaan mahdollistaa. Toki lyhyitä satuhierontoja ja satuhieronta leikkejä voi hyvin ottaa lasten kanssa pitkin päivää ennakoimatta, kun satuhieronta on tullut lapsille tutuksi. Kannustan luovuuteen ja monipuoliseen satuhieronnan käyttöön päiväkodin arjessa ja erilaisissa tilanteissa, kuten siirtymätilanteissa tai lauluhetkissä. Oppaan avulla tuen satuhieronnan käyttöönottoa päiväkodissa toiminnallisessa osuudessa heränneillä käytännön vinkeillä. Satuhieronta oppaan jaoin niin kyseiselle päiväkotiryhmälle, kuin päiväkodin johtajalle.

8.2 Oma ammatillinen kehittyminen

Tuokioiden jälkeen arvioin omaa toimintaani. Olin yllättynyt miten rauhallinen olin toiminnallisilla kerroilla ja uskon, että tähän oli vaikuttanut se, että olin pyrkinyt tietoisesti harjoittelemaan rauhoittumista ja rauhallista puhetyyliä kotona. Tuokioissa pyrin olemaan rauhallinen ja lapsen tasolla, niin että olin helposti lähestyttävä ja läsnä. Satuhieronta tuntui itsestäni rauhoittavalta ja näytin itse esimerkkiä pehmolelun selkään. Uskon, että oma rauhallisuuteni ja hiljainen rauhallinen puheääni vaikutti myös lapsiin ja heidän levollisuuteensa. Sain omasta rauhallisesta kiireettömästä olemuksestani sekä rauhallisesta puhetyylistäni positiivista palautetta myös ryhmän työntekijöiltä.

Työntekijät antoivat hyvää palautetta ohjaustaidoistani sekä tavastani kohdata lapset ja toimia heidän kanssaan. Palautteiden mukaan tuokiot olivat hyvin suunniteltuja, eikä työntekijöillä ollut mitään kehittämisideoita satuhierontatuokioiden suhteen. Uskon, että saavutin tavoitteet toiminnallisten osuuskien suhteen ja ne antoivat paljon niin minulle, lapsille kuin ryhmän aikuisille omien kokemuksieni sekä palautteen mukaan.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisessa osuudessa kaikilla lapsilla oli mahdollisuus osallistua toimintaan ja kaikilla lapsilla oli osallistumiseen vanhempien suostumus. Toteutuksissa pyrin painottamaan satuhieronalle ominaisia arvoja kuten kiireettömyyttä, toisen ihmisen kunnioittamista ja läsnäoloa.

Eettisyyden huomioin pyytämällä satuhierontaan osallistumisesta luvan lasten vanhemmilta lupalomakkeilla. Itse toimin lasten kanssa kunnioittaen lasta ja hänen itsemääräämisoikeuttaan sekä noudattaen vaitiolovelvollisuutta. Työyhteisön kohtasin tasavertaisesti kuunnellen heidän toiveitaan ja pyrin luomaan hyvää ja luotettavaa yhteydenpitoa minun ja työyhteisön välille.

Palautteiden keruussa noudatettiin eettisiä ohjeita. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja juuri siinä muodossa, kuin ne oli annettu ja hävitettiin asianmukaisesti käsittelyn jälkeen.

8.4 Johtopäätökset

Ennen tuokioita olisi voinut olla hyvä pitää orientaatio myös pelkästään ryhmän aikuisille, mikä olisi tukenut heidän motivaatiotaan, kun asia olisi ollut heille tuttu ja paremmin tiedotettu. Tutustumiskäynnillä läsnä olivat sekä lapset, että aikuiset, joten vuorovaikutus ja keskustelu sekä tiedonvaihto jäivät aikuisten kesken suppeaksi ja lastentarpeet oli tilanteessa laitettava edelle.

Satuhieronta nukahtamistilanteessa, kuten muutkin satuhierontatilanteet vaativat työntekijöiltä päiväkotiryhmässä yhteen hiileen puhaltamista ja positiivista motivaatiota. Tilanteita ajatellen mielestäni olisi hyvä miettiä kuka satuhierontaa pitää, millainen pienryhmä siihen osallistuu vai toteutetaanko sitä joskus koko ryhmän kesken yhteisessä hetkessä. Työntekijöiden roolit satuhieronnassa tulee pohtia yhdessä ja yhden työntekijän pitäessä osalle lapsista satuhierontaa toiset voivat olla esimerkiksi ulkoilemassa.

Jälkeenpäin ajatellen olisi ollut hyvä sopia selväsi etukäteen, kuka työntekijöistä osallistuu mihinkin satuhierontahetkeen. Itsestä riippumattomista syistä tilanteet muuttuivat nopeasti päiväkodin arjessa, mikä näkyi esimerkiksi siinä, että työntekijä, jonka oli alun perin tarkoitus olla mukana hetkessä ei päässykään paikalle ensimmäiseen sadutus tuokioon jo olimme lasten kanssa keskenämme suurimman osan ajasta. Tämä kertoo myös siitä, miten muuttuvia ja hektisiä tilanteet voivat olla päiväkodin arjessa. Jos tuokio ei jonakin päivänä löydä paikkaansa on tärkeää muistaa, että satuhieronta voi elää päiväkodin arjessa monin tavoin. Se voi näkyä esimerkiksi lasten leikeissä. On tärkeää siis suunnitella tilanteet etukäteen, antaa satuhieronnalle aikaa ryhmässä ja antaa sen löytää luontevasti oma paikkansa. Tässä ryhmässä lapset esimerkiksi innostuivat nopeasti silittelemään ja hieromaan pehmolelua satuhierontatuokion jälkeen ja yhdistelivät satuhieronnan myönteistä sanomaa osaksi leikkiä.

Kuulin, että ensimmäisten satuhieronta tuokioiden jälkeen ryhmä oli ottanut satuhierontaa osaksi päiväänsä samalla viikolla ja tehnyt merirosvolaiva

satuhierontaa lasten kanssa. Tämä oli ihana kuulla ja satuhieronta oli sujunut hyvin. Olen suunnattoman kiitollinen satuhieronnan toiminnallisesta toteutuksesta. Se antoi minulle hyvin paljon ja aion jatkossa käyttää sitä menetelmänä omassa työssäni. Sain tuokioiden myötä kattavan näkemyksen satuhieronnan suunnittelusta, toteutuksesta ja siitä mitä satuhieronnan toteutuksessa tulee ottaa huomioon.

Haasteena voi olla säilyttää tämä rauha ja levollisuus myös siellä päiväkodin arjessa. Olisikin hienoa jos hippunen satuhierontaa näkyisi monessa päiväkodin arjen tilanteessa ja omassa toiminnassa. Opin myös käytännössä sen miten luova ja leikkisä menetelmä satuhieronta on.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää millaisen koulutuksen tarve satuhierontaan on ja miten työntekijöitä voitaisiin motivoida satuhieronnan käyttöön. Olisi myös hyvä tutkia ja kehittää ideoita, miten satuhierontaa voisi käyttää maahanmuuttaja lasten tai erityistä tukea tarvitsevien lasten tukena. Satuhieronta opetti minua elämään hetkessä ja tarttumaan tilanteeseen, vain luovuus on rajana!

LÄHTEET

Anita, S. & Anna, P. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkojulkaisu. Viitattu 16.8.2019 https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html

Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee -Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita.

Gothóni, R. 2012. Kosketuksia – arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki: Kirjapaja.

Helakorpi, S. (1999). Opinnäytetyö ja tutkimustoiminta ammattikorkeakouluissa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Huttu, T. 2017. Lapsen aivot janoavat syliä ja hyväksyntää – Neurotieteilijä Tiina Huttu: ”Läheisyys ja kosketus ovat yhtä tärkeitä kuin ruoka ja uni”. Helsingin uutiset. 17.3.2017. Viitattu 1.2.2019. <https://www.helsingin uutiset.fi/artikkeli/498177-lapsen-aivot-janoavat-syilia-ja-hyvaksyntaa-neurotieteilija-tiina-huttu-laheisyys-ja>

Jernberg Ann, M. & Booth Phyllis, B. 2003. Theraplay– Vuorovaikutusterapian käsikirja. Psykologien kustannus:

Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin- Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Kirjapaja: Helsinki.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 20.5.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Papunet 2019. Kuvapankki. Viitattu 11.11.2019. <https://kuvapankki.papunet.net/>

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Bookwell Oy: Porvoo.

Styrman, T. & Torniainen, M. 2018. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja-
Ammatillinen hoitokohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-
Kustannus.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

THL 2019a. Varhaiskasvatus. Viitattu 21.4.2019. [https://thl.fi/sv/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut](https://thl.fi/sv/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut)

THL, 2019b. Sadutus. Viitattu 10.1.2019. [https://thl.fi/sv/web/lastensuojelun-
kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/sadutus](https://thl.fi/sv/web/lastensuojelun-
kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/sadutus)

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta -Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. EU:
Wsoy

Tuovinen, S. 2019. Opinnäytetyö satuhieronnasta. Sähköposti.
Julia.Haataja@edu.lapinamk.fi. 23.1.2019. Tulostettu 5.11.2019.

Tuovinen, S. 2019. Opinnäytetyö satuhieronnasta. Sähköposti.
Julia.Haataja@edu.lapinamk.fi. 28.3.2019.2019. Tulostettu 5.11.2019.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 21.4.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Viitattu 21.4.2019.
[https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2#idp4
46399488](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2#idp4
46399488)

LIITTEET

Liite 1. Lupalomake

Liite 1

HEIPPA

VANHEMMAT!

Opiskelen sosionomiksi Lapin ammattikorkeakoulussa Kemissä ja olen parhaillani tekemässä opinnäytetyötäni, jonka tavoitteena on tuoda satuhieronta tutuksi lapsenne päiväkotiryhmään.



Satuhieronta on sadun ja kosketuksen yhdistämistä. Tarkoitus on yhdessä kokea rentoutumisen ja rauhoittumisen taianomaisia hetkiä. Satuhieronnassa lapsille luetaan satua ja sitä kuvitetaan hieromalla lapsen selkää hellästi.

Opinnäytetyössäni kiinnitetään huomiota siihen, miten satuhierontaa voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa ja mitä sen toteutuksessa tulee huomioida. Lapset eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössä ja opinnäytetyöni pohjautuu omiin ja työntekijöihin havaintoihin toiminnan kulusta ja toimivuudesta. Valmis opinnäytetyöni julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-järjestelmässä valmistumiseni jälkeen.

Ohjaan satuhierontaa **xxxxxx** ryhmässä huhtikuussa 2019. Pyytäisin teitä täyttämään tämän lapun tiedoksi lapsenne osallistumisesta toimintaan.

Lapseni _____

Saa osallistua _____

Ei saa osallistua _____

Vanhemman allekirjoitus _____

Palautathan tämän lomakkeen ryhmän työntekijöille 5.4.2019 mennessä.

Jos heräsi kysymyksiä tai haluaisitte tietää satuhieronnasta lisää, minuun voi ottaa yhteyttä. Vastaan mielelläni! 😊

Aurinkoisin terveisin

Julia Haataja

xxxxxxxxxxxx

Julia.Haataja@edu.lapinamk.fi