

Jannika Matilainen & Jenni Romppanen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

HELLI JA HOIVAA

Opas vanhemmille kosketuksen merkityksestä alle kouluikäiselle lapselle

TIIVISTELMÄ

Jannika Matilainen ja Jenni Romppanen

Helli ja hoivaa, Opas vanhemmille kosketuksen merkityksestä alle kouluikäiselle lapselle

Sivuja 34, liitteitä 7

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Länsi-Vantaalla sijaitsevan Vaskikellon avoimen päiväkodin kanssa, joka järjestää monipuolista toimintaa alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Opinnäytetyönä kehitettiin opas kosketuksen merkityksestä, joka suunnattu avoimessa päiväkodissa käyvien alle kouluikäisten lasten vanhemmille, huoltajille ja muille hoitajille. Lisäksi avoimen päiväkodin henkilökunta voi hyödyntää opasta työssään. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoisuutta kosketuksen merkityksestä ja sen monista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Lisäksi opas kannustaa vanhempia positiivisella tavalla etsimään perheelleen sopivan tavan olla yhdessä ja osoittaa läheisyyttä. Näin myönteistä koskettamista ja läsnäoloa perheissä voidaan edistää ja samalla kosketuksen monet positiiviset vaikutukset lisääntyvät.

Oppaan sisältö muodostuu kolmesta teemasta, joiden on tarkoitus jäsentää opasta ja tehdä siitä helposti luettava. Teemat ovat myönteinen läsnäolo ja vuorovaikutus, rauhoittuminen ja rentoutuminen sekä itsetunnon ja kehonkuvan vahvistaminen. Teemat valikoituivat yhteistyökumppanin kanssa käydyn yhteisen pohdinnan ja keskustelun pohjalta. Jokainen teema sisältää käytännönläheisen tiedon lisäksi vauva- ja leikki-ikäiselle suunnattuja, helposti arjessa toteutettavia harjoituksia. Oppaassa esiteltävät harjoitukset ovat vuorovaikutustanssi (vauvatus), loruleikki, vauvahieronta, satuhieronta, maalaus ja kehontuntemisleikki. Oppaasta on tehty tiivis ja selkeä kokonaisuus, jotta sitä voi hyödyntää mahdollisimman moni. Oppaan teksti on selkeää suomen kieltä ja sisältöä elävöittämään on valittu teemaan sopiva kuvitus, muutoin värimaailma oppaassa on neutraali. Opas on saatavilla sekä sähköisenä että paperisena versiona.

Asiasanat: kosketus, lapsuus, vauvaikäinen, leikki-ikäinen, perhe, läsnä-olo, kehonkuva, itsetunto, vuorovaikutus, opas

ABSTRACT

Jannika Matilainen ja Jenni Romppanen

Cherish and nurture, A parental guide of the meaning of touch for under school-age child

Pages 34, appendices 7

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis was made in collaboration with the open nursery of Vaskikello of Western Vantaa, which provides various activities for under school-age children and their families. As a part of the thesis, a guide about the influence of touching was created. The guide is directed to under school-age children's parents, nurses and other caretakers. Additionally, the staff of the open nursery can utilise the guide in their work. The aim of the guide is to increase the awareness of the meaning of touching and its multidimensional influence on under school-age children's growth, development and well-being. Furthermore, the guide encourages parents to seek for ways to comfortably unify their families and express affection. Thus favorable touching and affection within the families are promoted, meanwhile many positive impacts of touching increase simultaneously.

The guide consists of three main themes, which are there to provide structure and enhance its readability. The themes are grouped into affection and interaction, soothe and relaxation, re-enforcement of the self-esteem and the body image. Selection of the themes was based on the consultation and conversations with the associates in Vaskikello. Each theme comprises practical information and everyday exercises for babies, as well as, toddlers. To give an illustration, the exercises are the interaction dance, the poem play, the baby massage, the fairytale massage, the painting and the body part game. The guide was made into compact and clear work, so that it brings valuable to many. For instance, the language is plain Finnish and the images are animating the context, however, the color theme in other respects is neutral. The guide is available in digital and paper version.

Key words: touch, childhood, baby, toddler, family, affection, body image, self-esteem, interaction, guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KOSKETUS FYSIOLOGISENA JA KULTTUURISENA ILMIÖNÄ.....	5
3 KOSKETUKSEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ	9
3.1 Aistiherkkyys lapsella	10
3.2 Kosketuksen rooli varhaisessa vuorovaikutuksessa	11
3.3 Kiintymyssuhteen muodostuminen	13
3.4 Itsetunnon kehitys	15
3.5 Lapsen kehokuvan muodostuminen.....	17
3.6 Lapsen tunnesäätelyn kehittyminen.....	19
4 YHTEISTYÖKUMPPANINA AVOIN PÄIVÄKOTI VASKIKELLO	21
5 TAUSTAA OPPAALLE.....	22
6 OPAS KOSKETUKSEN MERKITYKSESTÄ – TEEMAT JA HARJOITUKSET	26
6.1 Myönteinen läsnäolo ja vuorovaikutus	26
6.1.1 Vuorovaikutustanssi.....	27
6.1.2 Loruleikit.....	27
6.2 Rauhoittuminen ja rentoutuminen	28
6.2.1 Vauvahieronta.....	28
6.2.2 Satuhieronta.....	29
6.3 Myönteisen kehonkuvan ja itsetunnon vahvistaminen	30
6.3.1 Kehon maalaaminen	30
6.3.2 Kehontuntemisleikki	31
7 POHDINTA	32
LÄHTEET.....	35
LIITE 1: OPAS	38

1 JOHDANTO

Ihmisten välinen läheisyys ja kosketus vaikuttavat positiivisesti kaiken ikäisiin luoden rauhaa, turvallisuutta ja rentoutta. Lapset, ja aikuisetkin, tarvitsevat suhteissaan kehokontaktia, jotta he voivat tuntea itsensä hyväksytyiksi ja pidetyiksi. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 73.) Koskettamista ja kosketuksi tulemisen tärkeyttä ei voi mielestämme korostaa liikaa, sillä niillä on merkittävä yhteys ihmisen, niin lapsen kuin aikuisen, hyvinvointiin. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoisuutta kosketuksen merkityksestä ja sen monista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa myönteistä koskettamista ja läsnäoloa perheissä.

Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta fyysinen hoiva ja läheisyys on välttämätöntä. Tämä ei ole kuitenkaan ollut itsestään selvää aina. 1950-luvulla yhdysvaltalainen psykologi Harry Harlow (1905-1981) teki apinoilla koesarjan, jonka tarkoitus oli todistaa vastoin ajan yleistä käsitystä, että lapsi tarvitsee muutakin kuin ruokaa kasvaakseen tasapainoiseksi. Apinat, jotka poikasena saivat hoivaa ja huolenpitoa, olivat sosiaalisesti rohkeita ja tutkivat uteliaasti ympäristöään. Sen sijaan poikaset, jotka olivat jääneet ilman lajitovereidensä seuraa, olivat neuroottisia. (Kinnunen 2013, 18-19.) Lapsuuden aikaisilla kokemuksilla on vaikutus myöhempään koskettamisen tyyliin ja koskettamisen luontevuuteen, vaikka se ei ole aina tiedostettua. (Kinnunen ym. 2019, 71).

Yhteistyökumppanimme on Vantaan kaupungin avoin päiväkotikoulu Vaskikello. Olemme kehittäneet yhdessä Vaskikellon henkilökunnan kanssa käytännönläheisen oppaan. Opa on suunnattu ensisijaisesti Vaskikellon kävijöille eli alle kouluikäisen lapsen vanhemmille, huoltajille ja hoitajille. Lisäksi avoimen päiväkodin henkilökunta voi hyödyntää opasta työskentelyssään perheiden kanssa. Opa käsittelee myönteisen kosketuksen merkitystä alle kouluikäiselle lapselle, ja se sisältää yksinkertaisia, arjessa helposti toteutettavia harjoituksia. Oppaan avulla on tarkoitus lisätä vanhempien tietoisuutta kosketuksen monista positiivisista vaikutuksista sekä vahvistaa myönteistä kosketusta, vuorovaikutusta ja läsnäoloa

perheissä kannustamalla perheitä etsimään ja löytämään itselleen mieluisan tavan olla yhdessä, koskettaa ja osoittaa hellyyttä. Työmme sekä oppaan rajaus alle kouluikäisiin lapsiin ja heidän perheisiinsä tapahtui luontevasti Vaskikellon kävijöiden ja leikkitoiminnan kerhon ikäjakauman pohjalta.

2 KOSKETUS FYSIOLOGISENA JA KULTTUURISENA ILMIONÄ

Koskettaminen hellii aivoja, se vähentää stressiä ja laskee verenpainetta. Koskettamisella voidaan välittää sanatonta viestiä välittämisestä ja huolenpitämisestä, lisäksi se voi toimia itsetuntoa rakentavana tekijänä. Kosketus lisää elimistössä oksitosiinia ja serotoniinia, jotka lisäävät mielihyvän tunnetta. Erityisesti läheisen ihmisen koskettaminen lisää hyvinolon tunnetta. Terveysvaikutuksia voi kuitenkin saada myös silittämällä pehmolelua tai esimerkiksi käymällä hierojalla tai kampaajalla. Aivoissa on kaksi kosketusta havaitsevaa järjestelmää. Aivokuori, jolla aistimme esimerkiksi lämpötilaa sekä aivosaaireke, jolla havaitsemme esimerkiksi silittämisen, joka herättää mielihyvän kokemuksia. Vauvalle ja lapselle lempeä kosketus on erityisen tärkeää, sillä riittävää kosketusta vaille jäänyt lapsi on alttiimpi myöhemmille terveysriskeille. Vähäinen kosketus voi tuottaa kokemuksen yksinäisyydestä ja lisätä turvattomuuden tunnetta. Kyky havaita ja ymmärtää kosketuksella välitettäviä viestejä säilyy, vaikka ihmisellä ei olisi kykyä tuottaa tai ymmärtää puhuttua kieltä. (Aivoliitto. Aivoterveys. Artikkelit. Kosketus hellii aivoja.)

Kosketus on hyvin varhainen aistikokemus. Jo kohdussa iho oppii kosketuksen (Enäkoski & Routasalo 1998). Vauvan syntyessä kosketus on ensimmäinen vuorovaikutuksen muoto toisten ihmisten kanssa. Koskettamisen avulla kommunikointi on ensimmäinen kommunikoinnin väline ennen puhuttua kieltä. Usein kosketusaisti on viimeisin aisti, joka sammuu ennen ihmisen poismenoa. Koskettamisen kokemukset jättävät ihmiseen jäljen tallentuen kehon muistiin. Lapsuudessa koettu positiivinen kosketus auttaa lasta hahmottamaan oman kehonsa

rajat. Kokemus suojelevasta koskettamisesta toimii perustana oman kehonkuvan syntymiselle sekä sen reviirin kunnioittamiselle. (Kinnunen ym. 2019, 28-31.)

Koskettamiskokemuksia kuvataan usein sanoilla lämmin, pehmeä, kylmä tai kova. Kosketusta kuvataan myös sanoilla aito, rehellinen, epäaito tai epärehellinen. Kosketuksen vaikutukset ovat fyysistä tuntemusta laajempia; sen avulla vahvistetaan ja luodaan tunnehistoriaa. Kosketuskokemukset muodostuvat tunteista, kehon tuntemuksista, eri aistimuksista sekä ihmisen moraaliseen arviosta oikeasta ja väärästä kosketuksesta. (Kinnunen ym., 2019, 28-31.) On yksilöllistä, millä tavoin kosketus koetaan. Toisille koskettaminen ja kosketuksi tuleminen on luontevampaa ja toisille jopa epämiellyttävää. Ristiriitatilanteita voi syntyä silloin, kun kosketustyylit eroavat toisistaan. Koskettamisessa on tärkeää huomioida yksilölliset erot, kysyä lupa koskettamiselle, kuulostella ja kuunnella, miltä kosketus toisesta tuntuu. (Kinnunen ym., 2019, 85-86.) Myönteinen kosketus on toista ihmistä arvostavaa ja kunnioittaa kosketettavan rajoja, toiveita ja tahtoa (Tuovinen 2014, 34).

On olemassa erilaisia kosketuskulttuureja sekä kosketusnormistoja. Kosketuskulttuuri tarkoittaa yleistä suhtautumista koskettamiseen sekä siihen liittyviä tapoja, kuten poskisuudelmia. Kosketuskulttuuriin vaikuttavat esimerkiksi ihmisen sukupuoli ja kulttuurinen tausta. (Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen 2019, 82-83.) Esimerkiksi Suomessa ja Pohjoismaissa ei ole tyypillistä olla kovin paljon kosketuksissa toisten kanssa. Eteläisessä Euroopassa taas koskettaminen on paljon yleisempää ja myös luontevaa. (Tuovinen 2014, 33.) Kosketusnormit ovat koskettamiseen ja sen osapuoliin liittyviä ja usein kirjoittamattomia sääntöjä. Kosketusnormit riippuvat esimerkiksi kulttuurista sekä tilanteesta. Hoitotyössä vieraan ihmisen kosketus koetaan usein luontevammaksi kuin jossakin toisessa yhteydessä tapahtuva kosketus. Useimmille tietyt kehonosat, kuten kädet kokonaisuudessaan, lapojen seutu sekä hartiat ja olkapäät ovat neutraaleja alueita, joihin tilanteeseen sopiva koskettaminen on soveliaista. (Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen 2019, 82-83.)

Suomessa kosketuskulttuurin historiassa on nähtävillä koskettamisen, hoivan ja hellyyden vähäisyys. Suomalaisen Kirjallisuuden seura on kerännyt vuonna 1996

aineiston (156 vastaajaa), jossa vastaajat kuvaavat millaista hoivaa he ovat itse saaneet pieninä lapsina 1900-luvun alkupuolella sekä kuinka he olivat myöhemmin hoitaneet omia lapsiaan. Vastauksissa näkyy aikalaiskuva köyhästä maasta, jota koetteli myös puute ja nälkä erityisesti maaseudulla sekä myöhempinä vuosikymmeninä sota ja sen jälkeiset haasteet. Monet vastaajista kertovat, ettei heillä ole minkäänlaista muistikuvaa vanhempien antamasta hellyydestä. Lähes ainoat muistikuvat koskettamisesta liittyvät lähinnä vanhempien antamaan perushoittoon, kuten peseytymiseen ja pukemiseen. Vastaajat kertovat, että erityisesti maaseudulla elettiin maa- ja metsätöiden ehdoilla ja lastenhoito mukautui arjen rytmiin. Vanhemmilla ei usein ollut aikaa ja voimia hoivata lapsia raskaan työn lomassa, vaan lapsia hoivasi se kenellä siihen oli aikaa. Köyhemmissä perheissä lapset saattoivat olla ison osan ajasta keskenään ilman aikuisia esimerkiksi äidin hoivatessa varakkaampien lapsia toisessa talossa. Perheissä usein vanhemmat lapset hoitivat pienempiä sisaruksia, jolloin vanhempien lapsien mahdollisuudet vapaaseen leikkiin ja lapsenomaiseen elämään saattoivat jäädä vähäisiksi. Mukavia muistoja vastaajissa herätti yhteisöllisyys. Maalaistaloissa ja pihapiireissä oli usein muita aikuisia, varsinkin isovanhempia, jotka hoitivat lapsia vanhempien ollessa töissä. Läheisyyttä saatiin myös esimerkiksi sisaruksilta, sillä perheissä lapset usein nukkuivat yhteisissä vuoteissa. (Kinnunen 2013, 55-57.)

Arvo Ylppö on yksi niistä, jotka toivat Suomeen mustan pedagogiikan hoito-oppia 1930-luvulta lähtien. Oppaassa neuvottiin äitejä ottamaan vauva syliin ja imettämään tätä vain neljän tunnin välein sekä välttämään muulloin lapsen tarpeisiin vastaamista; muun ajan lapsi sai itkeä yksin. Vauva nähtiin opin mukaan ovelana olentona, joka pyrki saamaan ansiotonta huomiota ja hoivaa. Hoiva oli hyvin mekaanista ja aikataulutettua. Tavoitteena oli kasvattaa omillaan pärjäävä lapsi, joka vähättelee omia tarpeitaan ja asettaa muiden tarpeet edelle. Ensimmäisenä opin omaksuivat koulutettu väestö sekä kaupunkilaiset. Ajan kanssa oppi levisi laajemmalle, vaikka se herätti jopa kauhistusta vanhemmissa ihmisissä, eivätkä läheskään kaikki vanhemmat sitä suostuneet noudattamaan vaan olivat jatkaneet vanhojen oppien noudattamista. Uuden opin noudattamisesta luovuttiin asteittain 1950-70-luvuilla. (Kinnunen 2013, 60-65.)

Sota, jälleenrakentaminen ja musta pedagogiikka ovat jättäneet jäljen lastenhoivakulttuuriin. Yksi Suomalaisen Kirjallisuuden seuran tekemään kyselyyn vastanneista kertoo, kuinka hän on kokenut 1930-40-luvulla lapsuudessaan, että lasten kurittamista on pidetty hyvänä ja kunnioitettavana osana lasten kasvatusta. Koskettamista vanhempien ja lasten välillä on ollut lähinnä fyysisen kurittamisen tai mekaanisen hoivan yhteydessä. Myöhemmin hän on kääntänyt asian siten, että hän kokee saaneensa korostuneen oikeudentunnon sekä kyvyn arvostaa erityisesti toisia ihmisiä oman taustansa tähden. Lähipiirinsä lapsille on kyennyt aikuisena näyttämään hellyyttä ja antamaan syleilyjä. (Kinnunen 2013, 60-65.)

Sota-aika vieraannutti isiä ja lapsia toisistaan. Paljon lapsia varttui myös kokonaan ilman isäänsä sotaorpona. Aika vaikutti kuitenkin myös äitien ja lasten väliin suhteisiin heidän yrittäessä selvitä arjen raatamisesta keskenään. Sodan jälkeen osa isistä sopeutui perhe-elämän arkeen luonnollisesti, osa kärsi kovasti sota-ajan kokemuksista eikä paluu normaaliin perhe-elämään sujunut yhtä mutkattomasti. Pahoinvointi näkyi muun muassa tunnekyllmyytenä, eristäytymisenä sekä arvaamattomina tunnepurkauksina sekä erilaisina mielenterveys- ja päihdeongelmina. Turvallisen ja rakastavan vanhemman tilalla saattoi olla vakavasti traumatisoitunut ihminen. (Kinnunen 2013, 71-73.) Sotasukupolvien traumojen käsittelemättömyys näkyi 1950-60-luvuilla syntyneiden elämässä niin, että he eivät ole välttämättä osanneet tarjota syyliä ja hellyyttä omille lapsilleen, koska olivat itse kasvaneet ilman niitä. Lapsuuteen ei välttämättä ole kuulunut tunteiden ilmaisuja ja kodin ilmapiiri on voinut olla kylmä. Isovanhempien on ollut usein helpompi osoittaa hellyyttä ja huolenpitoa kuin vanhempien. (Kinnunen 2013, 78-81.)

Lasten olot ovat olleet erilaiset kaupungissa kuin maalla 1960-70-luvuilla ja toisaalta varakkailta ja vähävaraisilla. Varakkailta on voinut olla hoitajana äidin lisäksi kotiapulainen. Kaupunkilaislapsista ei usein huolehtinut vanhempien lisäksi muita aikuisia, toisin kuin maaseudulla. Isyyden merkitys kasvatuksessa alkoi kasvaa 1960-luvulta lähtien. 1970-80-luvuilla vanhempien mahdollisuudet hoivata lapsiaan parantuivat edellisiin sukupolviin nähden, kun vanhempainetuuksia, kuten äitiyspäivärahaa ja isyyslomia, parannettiin. Runsas fyysinen hoivaminen ei ole ollut vielä 1980-luvullakaan erityisen yleistä lasten kasvatuksessa. (Kinnunen 2013, 78-81.) Päiväkodeissa ja kasvatuksessa alkoi työskennellä

enemmän koulutettuja ammattilaisia sekä asiantuntijoita. Ihmisillä oli enemmän myös tietoa ja tahtoa panostaa vanhemmuuteen. Moni vanhempi alkoi myös tietoisesti toimia omassa kasvatuksessaan toisin, kuin millaisen mallin oli itse kotonaan saanut. (Kinnunen 2013, 87.)

Jokaisella on yksilöllinen kosketustyyli, johon vaikuttaa yksilön persoonallinen ja elämän aikaisen kokemukset. Osalle ihmisistä koskettaminen on luontevampaa ja mieluisampaa kuin toisille. Suhtautuminen kosketukseen alkaa muovautua jo varhaisesta iästä lähtien ja muovautuu koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat esimerkiksi sukupuoli, ikä, etninen ryhmä ja sosiaaliluokka. Kosketustyyliin vaikuttaa myös henkilön sosiaalinen- ja kulttuurinen ympäristö. (Kinnunen ym. 2019, 63-64.) Lapsuuden aikaisilla kokemuksilla on vaikutus myöhempään koskettamisen tyyliin ja koskettamisen luontevuuteen, vaikka se ei ole aina tiedostettua. (Kinnunen ym. 2019, 71). Muun muassa tämän takia on tärkeää, että lapsi saa myönteisiä koskettamiskokemuksia.

3 KOSKETUKSEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Syntyessään ihminen on avuton ja riippuvainen lähes jatkuvasta läheisyydestä. Vastasyntyneellä ei ole vielä kykyä säädellä kehoaan ja siksi hän tarvitsee vanhemman tai muun hoitajan kehoa säädelläkseen omaansa ja kokeakseen olonsa turvalliseksi. (Huttu & Heikkinen 2017, 92.) Tuntoaisti, jonka avulla aistimme kosketuksen ja muodostamme yhteyden toisiin ihmisiin, toimii kehittyneesti lapsen syntymästä alkaen. Iho, jossa tuntoaistimme sijaitsee, säätelee muun muassa kehon lämpötilaa, varoittaa erilaisista vaaroista ja torjuu ulkoisia uhkia. Voidaan siis sanoa, että tuntoaisti on tärkein aistimme eloonjäämisen kannalta. (Kinnunen 2013, 14.) Hellän, kiintymystä osoittavan ja ylläpitävän kosketuksen aistimme eri tavalla kuin muut tuntoaistit. Se johtuu aivojemme toiminnasta. Myönteinen, miellyttävä kosketus aktivoi aivojen tunnejärjestelmässä sijaitsevaa aivosarta, joka on tärkeä empatiakyvylle ja tietoisuudelle omasta kehosta. Lapsen

läheisyyden tarpeeseen voi vastata yhtä lailla äiti, isä tai muu lähi-ihminen. Fyysinen läheisyys vahvistaa lapsen ja häntä hoitavan henkilön välistä sidettä. (Huttu & Heikkinen 2017, 92-93.)

Kosketuksella on suuri merkitys lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa, lapsen kiintymyssuhteen muodostumisessa, lapsen itsetunnon sekä kehonkuvan rakentumisessa. Myönteinen kosketus kehittää lapsen tunneilmaisutaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Silvénin (2010, 11) mukaan vanhempien hoiva on vähintään yhtä merkittävä lapsen kehitykselle kuin geneettinen perimä. Yksi kosketuksen tärkeistä ja ensisijaisista tehtävistä on muodostaa side lapsen ja muiden ihmisten välille. Läheisyys on lapselle tärkeää, ja mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän hän sitä tarvitsee. Hellä kosketus välittää viestin lapselle siitä, että hän on arvokas, hyvä ja rakastettu. (Kurvinen 2016.) Kosketuksen puutteella puolestaan voi olla negatiivisia vaikutuksia ja se voi johtaa lapsilla esimerkiksi apatiaan, surullisuuteen, jähmettymiseen ja aloitekyvyttömyyteen. Lisäksi se voi aiheuttaa univaikeuksia. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 71.)

3.1 Aistiherkkyys lapsella

Se millä tavoin koemme kosketuksen, on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttaa monet asiat, kuten aiemmat kokemukset. Näiden lisäksi on tärkeää huomioida, että on olemassa aistiherkkyksiä, jotka voivat esiintyä joko ali- tai yliherkkytenä tai niiden yhdistelmänä. Aistiherkkyttä voi esiintyä mille tahansa aistimukselle. Aistimukseen aliherkästi reagoiva ei saa riittävää aistiärsykettä vaan tarvitsee tavanomaista voimakkaampia aistikokemuksia. Yliherkästi aistimukseen reagoiva puolestaan kokee aistikokemuksen liian voimakkaana ja hänen voi olla vaikea erottaa olennaista epäolennaisesta aistimuksesta erityisesti, jos hänellä useamman aistin yliherkkyys tai yli- ja aliherkkyiden yhdistelmä. (Engblom, Hänninen & Honkanen 2017, 72.)

Tuntoyliherkän lapsen hermosto ei vaimenna aistimusta riittävästi ja tämän takia aistimuksesta hermostossa aiheutuva reaktio on voimakas. Se aiheuttaa lapselle kielteisiä tuntemuksia ja epä mukavuutta, minkä vuoksi lapsen käytös saattaa olla

haastavaa. Tuntoyliherkän lapsen kanssa kosketus kannattaa ennakoida katseella tai sanoittamalla. Aikuisen on hyvä selvittää minkälainen kosketus rauhoittaa sekä tuntuu lapsesta hyvältä ja päinvastoin. Lisäksi on tärkeää huomioida sekä myönteiset että kielteiset lapsen reaktiot eri läheisyyden ja kosketuksen tilanteissa sanoittaen niitä. Syvätuntokosketus eli esimerkiksi selän napakka hieronta voi auttaa esimerkiksi pukemistilanteissa sietämään vaatteiden aiheuttamaa paineen tunnetta, sillä se sammuttaa usein yliherkkää pintatuntoa. (Berggren 2017-2019, 99-100.)

Heikosti aistimuksiin reagoiva lapsi tarvitsee vahvoja aistimuksia, jotta hän pysyy vuorovaikutuksessa ja mukana meneillään olevassa asiassa. Ulospäin voi vaikuttaa, että lapsi on passiivinen ja vetäytyvä tai sitten hän hakee kyseisiä aistimuksia voimakkaasti. Lapsi voi myös olla tietämättömän oloinen ympäristön eri mahdollisuuksista, mikä näyttäytyy esimerkiksi siten, ettei lapsi lähde tutkimaan ympäristöä. Lapsi, jolla on aistialiherkkyttä, voi tarvita oman toiminnan käynnistymisen tueksi kosketusta, katsekontaktia tai ohjausta kädestä pitäen. Usein tarvitaan myös toistoja ja aikaa. (Berggren 2017-2019, 101.)

3.2 Kosketuksen rooli varhaisessa vuorovaikutuksessa

Läheiset ihmissuhteet ja varhainen vuorovaikutus lisää lapsen hyvinvointia ja edistää suotuisaa kehitystä syntymästä alkaen. Vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja tapaan olla toistensa kanssa hoiva- ja leikkituokioissa vaikuttaa kulttuuri. Kulttuurista riippumatta kasvattajat ovat poikkeuksellisen samaa mieltä hyvän kasvu ympäristön elementeistä: hyvän hoivan tunnistaa hoitajan herkkyydestä vastata vauvan sekä fyysisiin että psyykkisiin tarpeisiin. (Silvén 2010, 11-13.)

Vanhemman ja lapsen välinen hyvä vuorovaikutussuhde muodostuu hoitajan herkkyydestä tulkita lapsen viestejä ja kyvystä vastata niihin sensitiivisesti ja johdonmukaisesti. Sen myötä lapselle rakentuu mielikuva siitä, että hän on hyvä ja hänen tarpeensa ovat tärkeitä. (MLL. Vanhemmuus ja kasvatus. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus.) Lisäksi omalla toiminnallaan vanhempi

auttaa lasta tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä osoittaa lapselle, että omien kokemusten ja tunteiden ilmaiseminen muille on hyväksyttävää. (Lyytinen, Eklund & Laakso 2008, 61.)

Syntymästään saakka lapsi on suuntautunut ympäristöönsä ja pyrkii tutkimaan sitä sekä olemaan vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Mitä pienempi lapsi, sitä voimakkaamman merkityksen saa sanattomat vuorovaikutuksen elementit. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä vuorovaikutus monipuolistuu, mutta aluksi etusijalla on erityisesti kosketukseen ja näköhavaintoihin perustuva vuorovaikutus. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2014, 34.) Toisen ihmisen kosketuksesta vauvalle syntyy peruskokemus siitä, millainen hän ja hänen kehonsa on. Kosketus on myös tärkeä vauvan rauhoittamiskeino. (Salo & Tuomi 2008, 10.)

Jo varhain vauvalle alkaa kehittyä ymmärrys sosiaalisesta kanssakäymisestä toisen kanssa. Se on seurausta vanhemman ja vauvan välisistä vastavuoroisista vuoropuheluista, jotka muodostavat tärkeän osan ensimmäisten elinkuukausien vuorovaikutuksesta. Vuoropuhelut syntyvät siten, että vauvan tarpeita herkästi aistiva vanhempi jäljittelee toiminnallaan lapsen ilmeitä ja näihin vauva alkaa varsin pian vastaamaan jäljittelemällä puolestaan vanhemman toimintaa: vastaa äänтелеvästi, kun hänelle jutellaan, hymyilee, kun hänelle hymyillään ja niin edelleen. Näin vauvasta tulee aktiivinen vuorovaikutuksen osapuoli, joka tekee tulkintoja ja muodostaa odotuksia vanhemman käyttäytymistä kohtaan. (Lyytinen ym. 2008, 59-60.)

Vauvalle tyypillinen käyttäytymistapa ja keino ilmaista itseään on itku. Itkulla vauva ilmaisee tunteitaan ja tarpeitaan sekä pyrkii saamaan vanhemmat reagoimaan ja lähestymään häntä. Itkulla ilmaistaan esimerkiksi nälkää, väsymystä tai kipua. Lisäksi se on yksi vauvan keino hakea sosiaalista vuorovaikutusta. Vanhempien välillä on eroavaisuuksia siinä, kuinka herkästi he tunnistavat itkun eri sisältöjä. Kun vanhempi tai muu vauvaa hoitava henkilö tulkitsee vauvan ilmaisun oikein ja toimii sen mukaisesti, vauvalle syntyy jo varhain kokemus siitä, että hän saa omalla käyttäytymisellään aikaan muutoksia ympäristössään ja hänen tarpeisiinsa vastataan. (Nurmi ym. 2014, 34.) Vuorovaikutussuhteen rakentuminen

jatkuu koko vauvaiän ajan. Vauvalle on tärkeää saada päivittäin kokemuksia siitä, että vanhempi pysähtyy vauvan äärelle, katsoo, koskee, on läsnä ja reagoi vauvan tarpeisiin sekä tunteisiin. (Salo & Tuomi 2008, 10.)

3.3 Kiintymyssuhteen muodostuminen

Vauvan saama hoiva ja huolenpito sekä vanhemman herkkyys tunnistaa ja vastata lapsen tarpeisiin vaikuttavat kiintymyssuhteen syntymiseen ja sen laatuun. (Nurmi ym. 2014, 34). Vauvaiässä syntynyt turvallinen ja läheinen suhde lisää suotuisan kehityskulun todennäköisyyttä. Se esimerkiksi edistää vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta sekä sisarusten välisiä suhteita myöhemmin leikki-iässä. Se voi vaikuttaa vielä murrosiässäkin vahvistaen lapsen luottamusta vanhempiin. Ennen kaikkea tieto vauvaiäisen kiintymyksestä auttaa ymmärtämään miten voimme tukea lasta parhaiten niin, että hän kokee itsensä hyvinvoivaksi ja kasvuympäristönsä turvalliseksi. (Silvén & Kouvo 2010, 84.)

Useimmiten lapsen ensimmäinen kiintymyksen kohde on äiti, mutta se voi olla kuka tahansa lapselle läheinen, häneen fyysisen ja psyykkisen yhteyden säilyttävä henkilö, kuten isä tai isovanhempi. On todettu, että lapsi voi muodostaa kiintymyssuhteita useisiin ihmisiin ja ensimmäisien ikävuosien aikana lapsella on tyypillisesti kolmesta viiteen rinnakkaista kiintymyssuhdetta. Kiintymyssuhde voi olla erilainen lapsen ja äidin kuin esimerkiksi lapsen ja isän välillä, sillä se muodostuu aina lapsen saamista vuorovaikutuskokemuksista toisen osapuolen kanssa. (Silvén & Kouvo 2010, 70-71.)

Kiintymyssuhdeteorian on luonut brittiläinen psykiatri John Bowlby. Teoria on tieteelliselle näytölle pohjautuva näkemys lapsen kehityksestä läheisissä ihmissuhteissa (Silvén & Kouvo 2010, 66-67.) Kiintymyssuhdeteoriassa korostuu ajatus siitä, että ihmiselle on lapsesta saakka ominaista voimakas suuntautuminen ja sosiaalisen siteen muodostaminen toiseen ihmiseen. Tämän johdosta aikuisen ja lapsen väliset tunnesiteet ovat hyvin merkityksellisiä lapsen kehityksen näkökulmasta. (Hautamäki 2005, 20.)

Bowlbyn mukaan lapsen kiintymiskäyttäytymiseen vaikuttaa sekä lapsen geneettinen perimä että muuttuva kasvuympäristö, ja sen vuoksi näitä tulisi tarkastella yhdessä. Kiintymyssuhdeteoriassa keskeistä on myös Bowlbyn näkemys aiempien kokemusten merkityksestä lapsen kehityksen kulkuun. Varhaiset muistiin tallentuneet kokemukset säätelevät jatkuvasti lapsen odotuksia uusissa vuorovaikutustilanteissa. Ne saavat lapsen toimimaan niin, että toinen käytöksellään vahvistaa lapsen odotuksia ja sitä kautta myös voimistaa jo aiemmin koettua, vaikka toisaalta jokaisen uuden kohtaamisen myötä odotuksia voidaan myös muovata uudelleen. Ajatuksena on, että näin ihmiselle jo varhain muodostuu erilaisia itseä ja muita koskevia sisäisiä malleja, jotka ohjaavat hänen toimintaansa. (Silvén & Kouvo 2010, 67-68.)

Bowlbyn ajatuksia vahvistaa Mary Ainsworthin tieteelliset havainnot kiintymyssuhteista, jotka ovat olleet tärkeä osa kiintymyssuhdeteorian rakentumista. Ainsworth, kuten Bowlby, piti tärkeänä empiiristen menetelmien käyttämistä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikusta tutkiessa, mikä oli siihen aikaan poikkeuksellista. Hänelle oli tärkeää, että tieteellinen tutkimus kykenee selittämään yksilön käyttäytymistä. (Silvén & Kouvo 2010, 68-70.) Yhdessä tutkimusryhmänsä kanssa hän kehitti havaintojensa pohjalta vieras tilanne -menetelmän. Menetelmän avulla voidaan tutkia yksivuotiaiden lasten yksilöllisiä eroja, joita ilmenee kiintymyssuhteessa äitiin. Menetelmässä lasta havainnoidaan ja selvitetään, millä tavoin lapsi reagoi ja hakee turvaa äidistään, kun hänen stressiään lisätään vaihe vaiheelta. Havainnoinnin kohteena on muun muassa se, hakeeko lapsi tilanteessa läheisyyttä ja millä voimalla hän tekee niin, vältteleekö vai vastustaako hän kontaktia ja millä tavoin läheisyyden hakeminen ilmenee katsekontaktien, ilmeiden ja liikkeiden kokonaisuudessa. (Hautamäki 2005, 35.)

Kiintymyssuhteet luokitellaan tyypillisesti turvalliseksi, vältteleväksi, ristiriitaiseksi ja organisoitumattomaksi (jäsentymätön) kiintymyssuhteeksi. Kiintymyssuhteiden luokittelu on syntynyt Ainsworthin havaintojen ja vieras tilanne -menetelmän pohjalta. Ainsworth esitteli näistä turvallisen, välttelevän ja ristiriitaisen kiintymyssuhteen. Organisoitumaton eli jäsentymätön kiintymyssuhde lisättiin luokitteluun, kun havaittiin olevan lapsia, joilla ei ole kasvuympäristönsä kaoottisuudesta johtuen syntynyt minkäänlaista kiintymysstrategiaa. (Sinkkonen, 2004.) Turvallisesti

kiintynyt lapsi on kasvanut ympäristössä, jossa lapsen tarpeiden ja tunteiden ilmaisemiseen on vastattu. Huomioitavaa on, että tarpeiden ja tunteiden ilmaisuun reagoiminen sekä niihin vastaaminen on ollut johdonmukaista. Turvallisen kiintymysmallin omaaville lapsille tunnusomaista on, että heillä on kyky käyttää ihmisuhteissaan sekä järkeä että tunnetta. Lisäksi he ovat empaattisia ja usein suosittuja ikätovereidensä keskuudessa. (Sinkkonen, 2004.)

3.4 Itsetunnon kehitys

Itsetunto muovautuu läpi elämän. Se on osa ihmisen persoonallisuutta ja temperamenttia. Vaikka itsetuntoa ei voi nähdä eikä sitä voi koskettaa, on sillä valtavan suuri merkitys. Itsetunto on jatkuvasti läsnä ihmisessä ja se vaikuttaa kokemukseen itsestä ja sitä kautta hänen olemukseensa, ajatuksiinsa ja tekoihinsa. Lisäksi se vaikuttaa myös siihen, millä tavoin muut ihmiset suhtautuvat häneen ja ymmärtävät hänet. Lapsen itsetunto ilmenee usein hänen olemuksestaan. Silloin kun lapsi on saanut hyvän perustan itsetunnolleen, hän osaa arvostaa itseään. Tyypillistä on, että silloin myös muut kohtelevat häntä hyvin ja arvostavasti. (Caciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8-14.)

Lapsen itsetunto alkaa kehittyä samoista asioista kuin perusluottamus ja varhainen vuorovaikutus. Kun vauva saa riittävästi hoivaa ja huolenpitoa, hänessä alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestään ja arvostaan. Ajatus ”koska minua hoidetaan ja minusta huolehditaan, olen tärkeä” kuvaa hyvin tätä itsetunnon varhaista kehitysvaihetta. Pienellä vauvalla ei ole vielä kykyä erottaa erilaisia tunteita toisistaan, joten hänelle fysiologisista tiloista, kuten nälästä tai mahakivusta aiheutuvat pahanolontunteet kuten niiden katoaminenkin, ovat osa häntä itseään. Tästä johtuen ensimmäinen asia, jolla luodaan perustaa lapsen hyvän itsetunnon rakentumiselle, on hoitaa lasta ja poistaa hänen pahanolontunteensa hänen ilmaistessaan sen. Kun vauva saa hyvää hoitoa eikä hän joudu tarpeineen ylivoimaiseen tilanteeseen, hän voi suhtautua esimerkiksi alkavaan nälkään rauhallisesti ja luottaa siihen, että saa hoitoa. Fysiologisiin tarpeisiin vastaamisen lisäksi vauva kaipaa hellyyttä, läheisyyttä ja hoivatuksi tuleamista. Lasta ei voi hellyyttää tai hoivata liikaa ensimmäisen ikävuoden aikana. Hänelle ei voi myöskään

antaa liikaa huomiota. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsen ympärillä tulisi touhuta koko ajan. Itsetunnon kehityksen näkökulmasta on tärkeää, että vauva saa itse ilmaista tarpeensa, eikä niitä yritetä ennakoita liikaa, sillä näin lapselle syntyy kokemus, että hän voi itse hallita itseensä liittyviä asioita ja vaikuttaa niihin. (Keltinkangas-Järvinen 1994,149-151.)

Hoivan ja huolenpidon lisäksi itsetuntoon vaikuttaa se, miten muut ihmiset suhtautuvat lapsen osaamiseen ja tekemisiin. Lapsen motoriikan kehittyessä hänen oma aktiivisuutensa kasvaa ja lapsi alkaa yhä enemmän tehdä asioita, jolloin hän samalla saa kokemusta osaamisestaan. Tässä vaiheessa tärkeintä on, että lapsi tuntee osaamisen ja hallitsemisen iloa. Lapsen tulisi saada mahdollisimman paljon positiivista palautetta ja kannustusta, jo suoritus ansaitsee kiitoksen, ei vasta aikuista miellyttävä lopputulos. Kulttuurissamme kiittäminen on vaikeaa, ja siksi tyypillisesti lapsen on ansaittava se jotenkin. Sen johdosta lapselle syntyy kokemus, että kiitos ja hyväksyntä edellyttävät onnistuneita suorituksia. Lapsen kuitenkin tulisi saada positiivista palautetta pelkästä olemassaolostaan. Siksi on tärkeää, että vanhemmat kehuvat lasta itseään, kertovat miten tärkeä hän on perheelle ja miten mukavaa lapsen kanssa on olla. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 158-161.)

Liisa Keltinkangas-Järvinen (1994, 163.) toteaa, että osaamisen ja hallinnantunne ei rajoitu toimintoihin ja suorituksiin, vaan myös itsensä ja tunteidensa käsittelemiseen ja hallitsemiseen. Sisäinen hallinnantunne on osa itsetuntoa, mutta se myös kasvattaa sitä (Keltinkangas-Järvinen 1994, 164). Lähtökohtana on, että lapsi oppii tunnistamaan sekä ilmaisemaan omia tarpeitaan ja tunteitaan. On tärkeää, että lapsi saa kokemuksen siitä, että tunteiden ja kokemusten ilmaiseminen toisille on hyväksyttävää ja johtaa myönteiseen lopputulokseen. Vanhempi voi auttaa lasta tässä olemalla sensitiivinen ja johdonmukainen. (Lyytinen ym. 2008, 61.) Lisäksi sylissä pitämisellä ja koskettamisella voidaan vaikuttaa siihen, että lapsi kokee olevansa turvassa voimakkaista tunteista huolimatta (Cacciatore 2007, 97).

Riittävän hoivan ja läheisyyden sekä tarpeisiin vastaamisen myötä lapsen perusturvallisuus muodostuu vahvaksi. Uteliaisuus ja halu tutkia ympäröivää maailmaa

on lapselle luontaista. Kun lapsella on vahva kokemus siitä, että vanhempien syli on aina avoin, he voivat tutustua uusiin asioihin ja ympäristöön ja palata vanhemman luokse, kun läheisyyden kaipuu iskee. Turvallinen ja aina läsnä oleva syli on paras keino tukea lapsen itsenäistymistä sekä luottamusta itseensä. (Schön 2010, 28.)

3.5 Lapsen kehokuvan muodostuminen

Kehonkuvan rakentuminen on itsetunnon tavoin jatkuva, elämän mittainen prosessi. Suunnilleen kouluikään mennessä kehonkuvan elementit, kaikki aistinelimet ja muut vaikuttavat tekijät, ovat olemassa. Kehonkuvalla tarkoitetaan havainnoja, asenteita ja uskomuksia, jotka ihminen liittää omaan kehoonsa. Kehonkuvaan liittyviä elementtejä ovat omaan kehoon liittyvät havainnot ja kokemukset, käsitteellinen ymmärrys omasta kehosta ja kehoista yleisesti ja omaa kehoa kohtaan oleva tunneasenne. Ihmiselle on luontaista arvioida jatkuvasti kokemuksiinsa kehostaan. Arvioinnin kohteena voi olla kehon kyvyt, jaksaminen, hyvinolon ja kivun kokemukset, luotettavuus ja muuntuvuus. Samaan aikaan ihmisen luomat mielikuvat kehosta ja itseensä kohdistetut vaatimukset sekä asenteet käyvät todellisuuden kanssa vuoropuhelua. Tästä johtuen jo syntyneet ja olemassa olevat käsitykset kehonkuvasta voivat muovautua uudelleenlaisiksi esimerkiksi kivun, sairauden tai muun tapahtuman myötä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 29-31.)

Lapselle alkaa karttua emotionaalisia kokemuksia jo sikiökaudella. Kehittyvä lapsi aistii sekä äidin tunnetilojen että omien aistimustensa avulla ympäröivää olotilaansa, esimerkiksi hyvinolontunteita tai kokemuksia liikkeestä ja kosketuksesta. Nämä kokemukset kertyvät niin sanottuun ruumismuistiin, sillä lapselle kehittyy kyky käsitteelliseen ajatteluun vasta myöhemmin. Emotionaalisilla kokemuksilla on elinikäinen vaikutus ja ne muovaavat yksilön kehonkuvaa enemmän tai vähemmän yksilöstä riippuen. Kokemusten ja tunteiden aistimisherkyys ja käsittelykyky ovat jo geneettisesti hyvin yksilöllisiä, mutta eletty elämä muovaa ihmistä jatkuvasti. (Herrala ym. 2008, 25.)

Psykomotoristen ja aistitoimintojen kehittyessä lapsi alkaa hahmottamaan itseään ja löytää ruumiinosiaan sekä huomaa, että hän voi käyttää niitä. Kehityksen edetessä nämä erilaiset ilmiöt itsessä alkavat saada lapsen mielessä erilaisia nimityksiä, kuten istua tai kävellä. Käsitteellisen ajattelun kehitys ja muu psykomotorinen kehitys luovat yhdessä edellytyksen ruumiinkuvan eli kehonkuvan kehittymiselle, jolloin ihmiselle alkaa hahmottua ulkoisen ja sisäisen maailman sekä oman erillisyytensä suhde ulkomaailmaan. (Herrala ym. 2008, 27-28.)

Kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Perimä on luonnollisesti yksi vaikuttavista tekijöistä. Sen lisäksi ympäristö ja sieltä tuleva sosiaalinen palaute ohjaa lasta löytämään ja tunnistamaan oman paikkansa yhteisössä, joka voi olla esimerkiksi koti ja perhe, päiväkotitai leikkikaverit. Lapsi suhteuttaa itseään, ulkoista olemustaan sekä sisäisiä kokemuksia ympäristöön ja ympärillä oleviin ihmisiin. Sekä kotona että kodin ulkopuolella on tärkeää, että lapsen oma paikka ja asema selkiytyy ja lapsi saa mahdollisuuden kehittyä omaksi arvokkaaksi itsekseen omassa tahdissaan. Oman itsen hahmottumisen lisäksi samankaltaisuus ja ryhmään kuuluminen muovaavat kehonkuvaa jo lapsuudesta saakka. (Herrala ym. 2008, 29.)

Tyytyväisyys omaan kehoon on lapsille luonnollista, ja lapset nauttivat, kun saavat käyttää, näyttää, tuntee, tutkia ja oppia kehostaan. Aikuisen tehtävä on tukea, ohjata ja opettaa lasta. Lapsen tulee saada kokemus siitä, että hänen kehonsa on arvokas ja sitä kohdellaan arvostavasti. Tämä kokemus syntyy yhdessäolon, yhteisen tekemisen ja keskustelujen kautta. On hyvä kertoa, että myös toisen keho on yhtä arvokas ja kaikkien kehoja tulee kunnioittaa, hoitaa ja koskettaa arvostaen. Jokaisella on myös oikeus määrätä itse omasta kehostaan ja siitä, kuka sitä saa koskea. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 26-28.)

Koskettamisella lapselle muodostuu arvokkaita turvallisuuden kokemuksia. Esimerkiksi sillä, millä tavalla lasta käsitellään hoitamisen yhteydessä, on vaikutusta siihen, minkälainen kuva lapselle muodostuu ympäröivien ihmisten asenteesta häntä kohtaan. Liian varovainen tai lepsu ote luo turvattomuuden ja epävarmuuden kokemuksia, kovakouraiset ja kipua tuottavat käsittelytavat puolestaan luovat

turvattomuuden tunteita ja kuvastavat hyväksymättömyyttä. (Herrala ym. 2008, 27- 28.)

3.6 Lapsen tunnesäätelyn kehittyminen

Koskettamisella voidaan viestiä sanattomasti ja vahvistaa sanallista viestiä esimerkiksi tilanteissa, jossa lapsi on tunnemyllerryksen vallassa. Koskettaminen on yksi keino rauhoittaa, rentouttaa ja tyyntyttää lasta (Styrman & Tornainen 2018, 25). Lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, millä tavoin hän kokee erilaisia tilanteita ja miten hän ilmaisee itseään ja tunteitaan. Temperamentti muodostuu synnynnäisistä taipumuksista ja valmiuksista, joihin ympäristö, esimerkiksi lapsen saama kasvatus ja ympäristön kulttuuri, vaikuttaa ja muokkaa sitä. (Keltinkangas-Järvinen 2015, 36.) Ympäristöstään saamien kokemusten avulla lapsi esimerkiksi oppii säätämään omaa reagointiaan ja valitsemaan itselleen suotuisia ärsykeympäristöjä. Hän pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan johonkin tiettyyn asiaan sekä lähestymään tai vetäytymään erilaisista tilanteista. Esimerkiksi lapsi, jota uudet ärsykkeet yliaktivoivat, voi oppia välttämään tällaisia tilanteita. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, hänelle syntyy myös kyky tyyntyttää itseään ärsytyksen käydessä liian voimakkaaksi. (Lyytinen ym. 2008, 57.) Temperamenttipiirteiden tunteminen auttaa ymmärtämään lasta ja kasvattamaan häntä yksilöllisesti. Esimerkiksi keskittyminen ei ole vain tahdon asia, vaan se on luontaisesti helpompaa toisille lapsille yksilöllisten temperamenttipiirteiden takia. (Keltinkangas-Järvinen 2015, 141.)

Kiintymyssuhdetutkimusten taustalla voidaan nähdä ajatus siitä, että lapsen optimaaliseen sosio-emotionaaliseen kehitykseen vaikuttaa ympäristö ja se millä tavoin ympäristö vastaa hänen sosiaalisiin ja emotionaalisiin tarpeisiinsa. Esimerkiksi sensitiivisesti ja johdonmukaisesti reagoiva vanhempi auttaa toiminnallaan lasta tunnistamaan vähitellen omia tarpeitaan ja tunteitaan. Sen lisäksi lapselle välittyy samalla tunne siitä, että on hyväksyttävää ilmaista tunteitaan ja kokemuksiaan toisille ihmisille ja että se johtaa positiiviseen lopputulokseen. Näillä kokemuksilla on merkittävä vaikutus muun muassa lapsen emotionaaliseen itsesäätelyyn. (Lyytinen ym. 2008, 61.)

Pieni lapsi ei osaa peitellä pahaa oloaan vaan se näkyy ja kuuluu. Isompi lapsi voi osata jo hallita tunteitansa ja olla näyttämättä niitä. Pahan olon purkaminen ja siitä puhuminen on kuitenkin tärkeää, sillä voimakkaat tunteet voivat aiheuttaa lapsessa turvattomuutta. Tällaisessa tilanteessa lapsi hakee turvaa hänelle luotettavasta aikuisesta, usein omasta vanhemmasta. Kun lapsi hakee turvaa, hän luottaa siihen, että hänestä pidetään huolta. Aikuisen tärkeänä tehtävänä on rohkaista lasta tunteidensa ilmaisemiseen ja auttaa häntä pärjäämään kielteistenkin tunteiden kanssa. Aikuinen voi myös näyttää mallia ja omalla toiminnallaan osoittaa kaikkien tunteiden olevan hyväksytyjä: saa harmittaa, saa suututtaa, saa pelottaa. Lapset tarvitsevat rinnalleen aikuisen, joka olemuksellaan viestittää, että kaikki on hyvin eikä ole hätää. (Cacciatore ym. 2008., 31 – 33.)

Pettymysten sietäminen antaa rohkeutta. Kun uskaltaa kohdata vaikeuksia ja pelkoja, ne kutistuvat ja hälvenevät, lapsen itsetunto vahvistuu ja tunteidenhallintataidot kehittyvät. (Cacciatore ym. 2008., 31 – 33.) Lasta voi auttaa säätelemään omaa kiihtymystasoaan itkun tai kiukun aikana esimerkiksi sylittämällä. Sylissä lapsi voi turvallisesti säädellä ja jäsentää tunteitaan yhdessä aikuisen kanssa (Kurvinen 2016). On hyvä kuitenkin muistaa, että kaikille lapsille syli ei kovimmassa tunnemyllerryksessä ole sopivin rauhoittumiskeino, vaan he voivat kokea sen jopa ahdistavana, jolloin vihan tai raivon tunne usein voimistuu. Tällöin lapselle voi ehdottaa erilaisia tapoja purkaa suuttumusta, kuten pehmolelun puristaminen tai lehden repiminen. Toisinaan riittää, että aikuinen pysyy rauhallisena ja on läsnä, kunnes lapsen tunne heikkenee. (Cacciatore 2007, 104-105.)

Tunteiden ilmaisua ja niiden säätelyä opetellaan myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. Vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa pieni lapsi saa hoivaa ja kiintymystä sekä osallistuu vuorovaikutukseen osapuolen kanssa, joka on osaavampi ylläpitämään ja säätelemään kommunikaatiota kuin hän itse. Kaverisuhteissa vuorovaikutus taas vaatii lapselta enemmän ponnisteluja ja kiintymys pitää ikään kuin ansaita. Lapset hakeutuvat toistensa seuraan luontaisesti ja ikätovereiden välisessä suhteessa ominaispiirteinä ovat vastavuoroisuus ja ikään kuin samalla tasolla oleminen. Yhdessä toimimisen sekä leikkimisen kautta lapset voivat jakaa mieluisia kokemuksia ja käsitellä erilaisia huolen

aiheita tai konflikteja. Vuorovaikutustaitojen kehittymisen lisäksi kaverisuhteet rakentavat lapsen sosiaalista ymmärrystä ja lapsi oppii ymmärtämään toisten tarpeita ja erilaisia sosiaalisia sääntöjä. (Poikkeus 2008, 122.)

Kaveruussuhteissa ja sosiaalisten taitojen omaksumisessa lapsi tarvitsee aikuisen opastusta, ohjausta sekä esimerkkejä. Myönteinen koskettaminen voi toimia yhtenä keinona opetella empatiaa ja sitä, miltä toisesta tuntuu. Esimerkiksi satuhieronnassa lapsi voi toimia sekä satuhierojana että hierottavana, jolloin hän saa konkreettisen kokemuksen siitä, miltä koskettaminen ja kosketuksen vastaanottaminen tuntuu. Samalla hän voi peilata omia kokemuksiaan toisen kokemuksiin. Myönteisellä kosketuksella voidaan ennaltaehkäistä lasten keskinäisissä suhteissa esiintyvää negatiivista kosketusta, jota on esimerkiksi lyöminen ja töniminen. (Tuovinen 2014, 105.) Lapsi oppii myös pitämään puoliaan, kun hän saa runsaasti positiivista läheisyyttä. Ilman riittävää määrää hyvää koskettamista lapsesta voi tulla epävarma sosiaalisissa suhteissa. (Kurvinen 2016.)

4 YHTEISTYÖKUMPPANINA AVOIN PÄIVÄKOTI VASKIKELLO

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Vaskikellon avoimen päiväkodin kanssa. Vaskikello sijaitsee Länsi-Vantaalla Myyrmäessä ja se on osa Vantaan kaupungin järjestämää avointa päiväkotitoimintaa alle kouluikäisille lapsille ja heitä kotona hoitaville vanhemmille tai hoitajille. Lisäksi Vaskikellossa järjestetään maksutonta kerhotoimintaa 2,5-5-vuotiaille lapsille. Avoimen päiväkodin toiminta on maksutonta eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Keskeistä avoimessa päiväkodissa on aktiivinen yhdessäolo, jossa vanhemmat itse huolehtivat lapsistaan. Henkilökunnalta vanhempien on mahdollisuus saada tukea ja he voivat keskustella heidän kanssaan muun muassa lapsen kasvatuksesta, kehityksestä ja lapsiperheen arjesta. (Vantaan kaupunki. Asukaspuistot ja avoimet päiväkodit.)

Toiminnan suunnittelussa huomioidaan asiakkaat ja sisältö muodostetaan yhdessä henkilökunnan kanssa kävijöiden toiveet huomioiden. Vaskikkelossa vapaan yhdessäolon ja leikin rinnalla järjestetään viikoittain lauluhetkiä vauvoille ja taaperoille, epäsäännöllisemmin ohjelmassa on esimerkiksi vauvahierontaa. Lisäksi tiloissa kokoontuu joka toinen viikko ensivauvaryhmä. Ryhmä on tarkoitettu esikoisen saaneille vanhemmille ja tapaamisilla käsitellään vanhemmuuteen ja vauva-aikaan liittyviä asioita sekä vaihdetaan kokemuksia yhdessä toisten kanssa. Myös taaperoiden vanhemmille on ryhmiä, joissa keskustellaan vanhempiä askarruttavista teemoista. Satunnaisesti Vaskikkelossa vierailee myös asiantuntijoita luennoimassa lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä vanhemmuuteen liittyvistä aiheista. (Vantaan kaupunki. Asukaspuistot ja avoimet päiväkodit.)

Henkilökunnan kertoman mukaan heidän asiakaskuntaansa kuuluu niin sanottuja vakiokävijöitä, jotka osallistuvat avoimen päiväkodin toimintaan viikoittain, sekä kävijöitä, joiden osallistuminen on satunnaisempaa. Kävijäperheet ovat taustoiltaan hyvin erilaisia. Asiakaskunnan monikulttuurisuus on lisääntynyt työntekijöiden kertoman mukaan selvästi. Asiakkailta voi olla taustasta ja kulttuurista johtuen erilaisia tapoja kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa niin henkilökunnan, muiden vanhempien kuin lasten kanssa. Yhteistyökumppanimme pyysi huomioimaan tämän myös opasta suunnitellessa esimerkiksi luomalla tekstiosuudet niin, että teksti on mahdollisimman yksinkertaista ja selkeää sekä helposti käännettävissä eri kielille tai käyttämällä kuvitusta tukemaan tekstiä.

5 TAUSTAA OPPAALLE

Työmme taustalla oli ajatus koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen tärkeydestä ja merkityksestä lapselle. Yhteistyökumppanimme kanssa käydyssä keskustelussa kävi ilmi, että Vaskikellon henkilökunta on samaa mieltä kanssamme tästä ajatuksesta ja heille on työssään erityisen tärkeää tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Tällä hetkellä vallitseva yhteiskunnan

suorituskeskeisyys, siitä seuraava kiire ja esimerkiksi mobiililaitteiden yleistymisen voivat vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen yhdessäoloon ja kommunikointiin. Vaskikellon henkilökunta kertoi myös asiakaskunnan monikulttuurisuuden muokkaavan työtä avoimessa päiväkodissa. Henkilökunnan kertoman mukaan eri kulttuuritaustan omaavilla kävijöillä voi olla hyvin erilaisia tapoja osoittaa hoivaa ja huolenpitoa sekä olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Näiden henkilökunnan ajatusten ja kokemusten pohjalta päätimme luoda oppaan. Oppaan avulla on mahdollista kertoa kosketuksen ja vuorovaikutuksen tärkeydestä positiivisella tavalla, ja käytännön harjoitusten avulla perheet saavat konkreettisia keinoja vahvistaa myönteistä kosketusta ja vuorovaikutusta heidän arjessaan. Tämän lisäksi tavoitteena on, että opas herättää vanhempien ajatuksia ja kannustaa kokeilemaan uusia tapoja koskettaa ja olla yhdessä lapsen kanssa. Oppaalle onkin tunnusomaista, että se voi auttaa lukijaa tietämään, tekemään ja oppimaan uutta (Rentola 2006, 92).

Luomamme opas on suunnattu Vaskikellon avoimen päiväkodissa käyville alle kouluikäisen lapsen vanhemmille, huoltajille tai muille lasta hoitaville henkilöille. Alusta alkaen meillä oli selkeä visio oppaasta ja keskeisenä tavoitteena oli muodostaa sekä sisällöltään että ulkoasultaan tasapainoinen kokonaisuus. Ennen kuin varsinaisesti aloitimme oppaan teon, tutustuimme useisiin, etenkin lapsiperheille suunnattuihin oppaisiin. Näin olemme saaneet muodostettua näkemyksen siitä, minkälainen on hyvä opas: mitkä asiat oppaassa toimivat ja mitkä eivät. Perehdyimme myös kirjallisuuteen koskien oppaan luomista, mikä on syventänyt näkemystämme toimivasta kokonaisuudesta. Lisäksi pohdimme yhdessä avoimen päiväkodin henkilökunnan kanssa oppaan toimivuuden ja vaikuttavuuden kannalta tärkeitä asioita. Keskeisiksi asioiksi nousivat helppolukuisuus, selkeys ja kuvitus, joka tukee tekstiä.

Henkilökunnan toiveina oli, että opas on helposti käännettävissä usealle eri kielelle ja saatavilla sekä sähköisenä että paperisena versiona. Oppaan niin sanotun paperisen version on tarkoitus olla avoimen päiväkodin kävijöiden saatavilla vapaasti, jolloin heidän on mahdollista tutustua siihen heille sopivana ajankohtana. Vapaasti saatavilla olevasta oppaasta hyötyvät erityisesti kävijät, jotka osallistuvat avoimen päiväkodin toimintaan satunnaisesti eivätkä siten ole henkilökunnan

kanssa niin tiiviissä kontaktissa. Vapaasti saatavilla oleva opas hyödyttää myös silloin, kun esimerkiksi suhteen luomisessa kävijään on haasteita. Oppaan sähköisestä versiosta henkilökunta voi halutessaan tulostaa koko oppaan tai tarvittavan osion, esimerkiksi yksittäisen harjoituksen.

Oppaan sisältöä kehittäessä tärkeitä pohdittavia asioita on muun muassa se, millaista tietoa ja ohjeita lukija tarvitsee osatakseen toimia ja mikä on toisin, kun hän sulkee oppaan kannet (Rentola 2006, 92.) Teksti, joka esittelee liian perusasioita, voi tuntua lapselliselta. Toisaalta liian suurta pohjatietoa ja tietämystä vaativa teksti voi tuntua liian vaikealta. Siksi on tärkeää, että oppaan kirjoittaja tietää, mitä lukija tietää, ja määrittelee, millaiselle lukijan tietämykselle aikoo rakentaa oppaan sisällön. (Rentola 2006, 93.) Tämän olemme huomioineet työssämme suuntaamalla oppaan ensisijaisesti avoimen päiväkodin kävijöille. Oppaan teksti ja harjoitukset on suunniteltu niin, että lukijalla ei tarvitse olla aiempaa tai syvempää tietämystä kosketuksen merkityksestä tai lapsen kasvusta sekä kehityksestä.

Vaikka opas on ensisijaisesti suunnattu avoimen päiväkodin kävijöille, ei ole eslettä sille, että myös henkilökunta voi hyödyntää opasta työssään perheiden kanssa. Vanhemmille suunnatussa ryhmätoiminnassa opasta voi käyttää esimerkiksi tukena vanhempien kanssa käytävässä keskustelussa ja ajatusten herättämisessä koskettamisen teemaan liittyen. Lisäksi ryhmässä oppaan harjoituksiin voidaan tutustua ensin yhdessä, jolloin perheet todennäköisemmin ottavat niitä käyttöön myös kotona. Oppaan harjoituksia voi hyödyntää myös leikkitoiminnan kerhossa, jonka toiminnasta avoimen päiväkodin työntekijät ovat vastuussa. Saadussa palautteessa henkilökunta kertoi ottavansa oppaan kokeiluun ensimmäiseksi ensivauvaryhmässä, joka on suunnattu ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille.

Oppaan on tarkoitus muodostaa selkeä, helppolukuinen ja ymmärrettävä kokonaisuus. Se on jaettu kolmeen teemaan, jotka jäsentävät oppaan sisältöä sekä helpottavat lukijaa sopivan harjoituksen löytämisessä. Rentolan (2006, 101) mukaan tekstin ulkoasu vaikuttaa suoraan tekstin ymmärrettävyyteen, ja edistääksemme helppolukuisuutta, oppaan teksti ei sisällä monimutkaisia elementtejä. Tekstin orientointi ja järjestäminen tehdään typografian avulla, esimerkiksi

olennaista asiaa voidaan korostaa tekstin lihavoinnilla tai kirjaimen pistekoolla. On kuitenkin pidettävä mielessä, että tehosteiden liiallinen käyttö vähentää niiden vaikuttavuutta. (Hatva 2006, 80.)

Oppaassa käytetty kieli vaikuttaa olennaisesti sen ymmärrettävyyteen ja luettavuuteen. Jokaisella ihmis- ja ammattiryhmällä on oma kielensä, ja silloin, kun kirjoittaja ei ole varma kohderyhmästä tai omista taidoistaan käyttää sen kieltä, on järkevintä käyttää yleissuomea. (Rentola 2006, 96.) Avoimen päiväkodin asiakas- ja perheiden taustat sekä elämäntilanteet voivat poiketa hyvinkin paljon toisistaan. Tästä syystä oppaassa käyttämämme kieli on selkeää suomen kieltä. Etenkin ymmärrettävyyden takia olemme pyrkineet välttämään esimerkiksi sivistyssanojen tai monimutkaisten ja pitkien virkkeiden käyttöä. Olemme myös tietoisesti keskittyneet siihen, ettemme käytä oppaassa ammattilaisille tyypillistä sanastoa, sillä emme voi olla varmoja siitä, että lukija ymmärtäisi ne tarkoittamallamme tavalla. Muutoin käytämme oppaassa neutraalia asiatyylä, jonka Hiidenmaa (2006, 74) toteaa olevan yleensä paras ja tarkoituksenmukaisin vaihtoehto. Hänen mukaansa ei ole järkevää hakea vaihtelua keksimällä sanoille vaihtoehtoisia ilmaisutapoja, ellei kyseessä ole teksti, jonka tarkoitus on pilailta tai huvittaa lukijaa, sen sijaan, että se tarjoaisi informaatiota.

Tekstin lisäksi oppaan muulla ulkoasulla on tärkeä merkitys. Sisällön ja ulkoasun tulisi olla linjassa keskenään. Useimmiten ulkoasu muodostuu sekä typografian että kuvituksen yhteensovittamisesta. (Hatva 2006, 80.) Valitsimme oppaaseen teemaan sopivia kuvia sekä neutraalin värimaailman, jotta ulkoasu miellyttäisi mahdollisimman monia lukijoita esimerkiksi ikään tai sukupuoleen katsomatta. Uskomme, että neutraalien värien käyttäminen takaa myös sen, että värit eivät vie liikaa huomiota oppaan sisällöltä. Tärkeimpiä asioita korostaaksemme olemme käyttäneet erimuotoisia ja -värisiä tekstikehyksiä. Nämä tukevat opinnäytetyömme sekä oppaan perimmäistä tavoitetta, joka on lisätä tietoisuutta kosketuksen merkityksestä ja vahvistaa myönteistä koskettamista ja läsnäoloa perheissä.

6 OPAS KOSKETUKSEN MERKITYKSESTÄ – TEEMAT JA HARJOITUKSET

Kun myönteinen koskettaminen ja yhdessäolo tulee luonnolliseksi osaksi perheiden arkea, myös niiden moninaiset vaikutukset tulevat esiin. Oppaan tärkeimpänä tehtävänä on auttaa jokaista perhettä löytämään itselle sopiva tapa olla yhdessä ja osoittaa läheisyyttä. Meille oli merkityksellistä, että oppaasta välittyy lämmin ja positiivinen tunnelma sen sijaan, että sävy olisi saarnaava tai vanhempien nykyistä toimintaa arvosteleva. Päätimme yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, että käsittelemme oppaassa myönteisen kosketuksen merkitystä ja harjoituksia teemoittain. Teemoiksi valikoitui myönteinen läsnäolo ja vuorovaikutus, rauhoittuminen ja rentoutuminen sekä itsetunnon ja kehonkuvan vahvistaminen. Jokainen teema sisältää melko lyhyen ja konkreettisen kuvauksen aiheesta. Lisäksi jokaisen teeman alla esittelemme kaksi harjoitusta, joista toinen on suunnattu toteutettavaksi vauvaikäisen ja toinen leikki-ikäisen kanssa. Valitsimme harjoitukset ovat yksinkertaisia, sillä tavoitteenamme on, että perheiden on helppo ottaa niitä käyttöön ja osaksi omaa arkeaan. Harjoituksia voi helposti soveltaa esimerkiksi käyttäen niitä osittain. Oppaassa esittelemämme harjoitukset ovat vuorovaikutustanssi (vauvatus), loruleikki, vauvahieronta, satuhieronta, maalaus ja kehontuntemisleikki.

6.1 Myönteinen läsnäolo ja vuorovaikutus

Ihminen tarvitsee hyväksyvää ja hyväntahtoista kosketusta kaiken ikäisenä voidakseen hyvin. Jo pieni vauva hakee aktiivisesti katseen ja kosketuksen avulla yhteyttä ympäristöönsä. Koskettamisella voidaan vahvistaa positiivista viestiä. (Styrman & Torniainen 2018, 25.) Läsnäolo ja myönteinen kosketus rakentavat luottamusta ja syventävät osapuolien välistä suhdetta (Tuovinen 2014, 13). Positiivisen kokemuksen syntymiseen vaikuttaa enemmän, miten tehdään kuin se, mitä tehdään. Turvallinen ja luottamuksellinen kokemus lisäävät hyväolon tunnetta, tukee kasvua, edistää parantumista ja palautumista. (Styrman & Torniainen 2018, 22-23.)

Myönteistä läsnäoloa ja vuorovaikutusta vahvistaviksi menetelmiksi olemme valinneet vuorovaikutustanssin, joka tunnetaan myös vauvatuksena, ja loruleikin. Vuorovaikutustanssi on suunnattu erityisesti vauvaikäisten parissa käytettäväksi. Loruleikkejä voidaan soveltaa eri-ikäisten lasten kanssa, mutta oppaaseen olemme valinneet lorun ja kosketusmenetelmät, jotka sopivat erityisesti leikki-ikäisille.

6.1.1 Vuorovaikutustanssi

Vuorovaikutustanssi on kehitetty psykologi Kirsti Määttäsen luoman dialoginen vauvatanssi -menetelmän pohjalta. Vuorovaikutustanssissa usein käytetään neljää tai viittä liikettä Määttäsen 17 liikkeen sijaan. Valitut liikkeet ovat sellaisia, joissa vauvaan on katsekontakti. Vuorovaikutustanssi pohjautuu ajatukseen siitä, että vauvan ajatukset ja liikkeet ovat yhtä. Alun hapuilun jälkeen toistuvilla liikesarjoilla vauvan liikkeet ja ajatukset alkavat jäsentyä. Vauvan opittua liikkeet roolit muuttuvat ja vauva alkaa ohjata vanhemman liikkeitä. Vuorovaikutustanssi luo sekä vanhemmassa että vauvassa mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Kokemukset vahvistavat vauvalle tärkeitä ihmissuhteita sekä lähentävät vanhempaa ja vauvaa. Tanssin voi aloittaa vauvan ollessa noin kahden kuukauden ikäinen, jolloin vauvalta alkaa saada jutustelua ja hymyilyjä vastaukseksi. Vauvaa voi tanssittaa päivittäin jokaiselle sopivan tahdin mukaan. Liikkeet tehdään aina samalla tavalla ja samassa järjestyksessä ja niitä jatketaan sen aikaa, kuin vauva itse haluaa. (Jouhki & Markkanen 2007, 10, 14, 33, 36-37.)

6.1.2 Loruleikit

Loruleikit ovat hauskaa ja myönteistä yhdessä oloa ja tekemistä. Loruleikeissä vain mielikuvitus on rajana sille, kuinka loru elävöitetään ilmein ja kosketuksin. Leikki mahdollistaa yhdessä hassuttelun ja leikki voi olla joka kerta juuri siihen tilanteeseen sopiva, milloin rauhallisempi ja milloin villimpi. Loruleikit tukevat myös lapsen kielellistä kehitystä, muistia ja luovuutta (Nurmilaakso & Välimäki

2011, 23). Loruja voi käyttää myös oppimisen välineenä. Esimerkiksi viikoppäivä lorun avulla harjoitellaan viikoppäiviä ja samalla harjoitetaan muistia pohtimalla mitä minäkin päivänä tehtiin (*“maanantaina makkarat tehtiin, tiistaina tikut vuotiin, keskiviikkona keitto keitettiin, torstaina tupaan kannettiin, perjantaina perheelle annettiin, lauantaina liemi latkittiin, sunnuntaina suu pyyhittiin”*). Loruja avulla voidaan auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan. Niiden avulla lapsi myös luo visuaalisia mielikuvia ja hänen kielellinen tietoisuutensa lisääntyy. Loruhetkessä tärkeintä on kuitenkin lapsekas ja höpsöilevä asenne, jotka vahvistavat osapuolten välistä tunnesidettä. (Nurmilaakso & Välimäki 2011, 37.)

6.2 Rauhoittuminen ja rentoutuminen

Koskettamisella voidaan rentouttaa ja rauhoittaa kehoa ja mieltä ja sillä on myös tyyntävää vaikutus (Styrman & Torniainen 2018, 25). Rauhoittava kosketus on yksi välittävän kosketuksen muoto. Rauhoittava kosketus auttaa erityisesti, jos lapsi jännittää tai on peloissaan. Siitä on myös hyötyä ennen levolle menoa rauhallisen unen saamiseksi. Koskettajan on hyvä olla itse tyyntä ja rauhallinen sekä yhdistää rauhoittava äänenpaino rauhalliseen kosketukseen. (Kinnunen ym. 2019, 56-57.)

Rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoituksiksi olemme valinneet vauvahieronnan ja satuhieronnan. Vauvahieronta sopii erityisesti aivan pienille lapsille, sillä siinä kosketusmenetelmät on valittu vauvan keholle sopiviksi. Satuhieronta puolestaan sopii kaiken ikäisille, sillä koskettaminen tässä menetelmässä ei ole perinteistä hierontaa. Oppaaseen olemme valinneet sadun ja kosketusmenetelmät, jotka sopivat erityisesti leikki-ikäisille.

6.2.1 Vauvahieronta

Vauvahieronta parantaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikusta. Hieronnassa tapahtuvan kosketuksen ja läsnäolon myötä vanhemman taidot huomata ja tulkita vauvan reaktioita paranevat. Hieronta tukee myös vauvan hyvinvointia

monella tavalla. Vauvahieronta parantaa vauvan unen laatua, vahvistaa niveliä ja lihaksia sekä vähentää erilaisia vatsavaivoja. Lisäksi hieronta rentouttaa ja rauhoittaa sekä kehittää vauvan vuorovaikutustaitoja. Vauvaa voi hieroa, kun hän on terve, virkeä ja rauhallinen sekä malttaa pysyä aloillaan. Hieronnassa voi käyttää pientä määrää öljyä, jolloin kädet liukuvat iholla paremmin ja samalla kosteuttavat ihoa. Hieronta hetkellä vanhemman on hyvä olla rauhallinen ja rentoutunut, sillä vauva aistii vanhemman jännityksen. (Heath & Bainbridge 2007, 12, 14-16.) Kosketusmenetelmät, joita olemme valinneet oppaaseen ovat erilaisia sivelyjä ja kevyitä pyöriksiä sormenpäiden avulla. Olemme valinneet opasta varten hierottavat alueet ja menetelmät siten, että vauva voi olla normaalisti puettuna. Vauvoja ja lapsia hierottaessa on tärkeää kunnioittaa yksityisalueita. Sitä havainnollistaa ajatus siitä, että yksityisalue alkaa siitä, missä kohtaa tytöillä on bikinit ja pojilla uimahousut (Tuovinen 2014, 16).

6.2.2 Satuhieronta

Satuhieronta on menetelmä, jossa elävöitetään sadun kerrontaa tarinaan sopivilla kosketusmenetelmillä. Nimestään huolimatta satuhieronta on tavoitteiltaan ja kosketusmenetelmiltään erilaista kuin klassinen hieronta, jossa pyritään esimerkiksi lihasjännitysten rentouttamiseen. Satuhieronnassa kosketus tapahtuu vaatteiden päältä. Kosketusmenetelminä käytetään esimerkiksi tassuttelua joko koko kämmenellä tai sormenpäillä sekä aaltoja tai sadetta, joissa voi myös käyttää koko kämmenen aluetta tai sormenpäitä. Satuhieronnalla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille. Menetelmä esimerkiksi tukee oppimista ja lisää lapsen luovuutta, kehittää tunnetaitoja, vahvistaa kiintymyssuhdetta, auttaa stressinhallinnassa, kehittää sosiaalisia taitoja sekä tarjoaa nähdyn tulemisen kokemuksia. Satuhieronta sopii monenlaisiin hetkiin, sillä satuhieronta menetelmiä on erilaisia. Rentouttava hieronta sopii silloin, kun lapsi on valmis rauhoittumaan. Hieronta voi olla vanhemman ja lapsen välinen yhteinen hetki kesken päivän tapahtumien tai silloin, kun lapsi tarvitsee keskittymistä. Satuhieronnan aluksi päätetään, kuka on hieroja ja kuka hierottava. Hierojan ja hierottavan roolissa lapsi kehittää myös sosiaalisia taitojaan. (Tuovinen 2014, 12-18, 22-24.)

6.3 Myönteisen kehonkuvan ja itsetunnon vahvistaminen

Kehonkuva tarkoittaa niitä uskomuksia, kokemuksia, käsityksiä, asenteita ja havaintoja, joita ihminen liittää kehoonsa (Herrala, Kahrola & Sandström 2009, 31). Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat useat tekijät. Lapsi tutustuu ja luo käsitystä itsestään ja kehostaan muun muassa sosiaalisen palautteen kautta sekä suhteuttamalla itseään toisiin. Käsitys itsestä ja omista kyvyistä muuttuu jatkuvasti, kun ihminen arvioi kehoaan kokemusten kautta kuten hyvänolon kokemuksia, jaksamista, kipuja, muuntuvuutta ja luotettavuutta. Ihminen käy jatkuvaa vuoropuhelua itsensä kanssa, jossa vuorottelevat itseän kohdistetut asenteet ja odotukset sekä todellisuus. Jo syntyneitä käsityksiä kehonkuvasta voi muokata uudenkaltaiseksi esimerkiksi sairastuminen tai onnistuneet fyysiset suoritukset. Eheä kehonkuva tukee ihmistä läpi elämän. (Herrala ym. 2009, 29-30.)

Kehotietoisuus on kokonaisvaltaista itsen ymmärrystä, hallintaa, hahmottamista ja tiedostamista. Kehotietoisuutta lisää elämänkokemus ja ihmisen selviytymisstrategiat. Kehotietoisuus syntyy, kun lapselle tulee käsitys siitä, että hän itse on omien toimintojensa tekijä. Pienellä lapsella tietoisuus alkaa muodostua noin kahden kuukauden ikäisenä, tämä näkyy oman tahdon syntymisenä ja oman kehon erottamisesta erilliseksi esimerkiksi äidin kehosta. (Herrala ym. 2009, 32-33.) Hyväntahtoinen koskettaminen vaikuttaa myönteisesti lapsen kehonhallinnantaitojen kehittymiseen sekä kehonkuvaan. Koskettamisen avulla kehon ääriviivat tulevat lapselle tutummaksi. Uusien taitojen oppiminen on helpompaa, kun lapsi hahmottaa oman kehonsa rajat. (Tuovinen 2014, 62.)

6.3.1 Kehon maalaaminen

Kehonkuvan muodostumista voidaan edistää ja tukea esimerkiksi maalaamisen avulla. Maalaaminen tapahtuu koskettamisen avulla kuvittamalla. Maalaaminen voi ulottua selän lisäksi pään alueelle ja raajoihin. Kun maalaaminen ulottuu myös raajoihin, lapsi saa omasta kehostaan kokemuksen kokonaisuutena. Välineenä voi olla oikea sivellin tai pieni maalaustela, mutta maalata voi myös siten, että

käsi imitoi telaa ja sormi sivellintä. Maalaamisessa voi käyttää erilaisia kosketuksen voimakkuuksia riippuen siitä, käytetäänkö sivellintä tai telaa sekä eri tekniikoita. Maalata voi esimerkiksi pitkillä ja laajoilla vedoilla, pienin koristevedoin tai koristella tekemällä erilaisia kuvioita. Maalaaminen lisää kehonkuvan muodostumisen lisäksi lapsen luovuutta, sillä maalauksen edetessä pohditaan värejä ja kuvioita. Maalaamista voi toteuttaa myös ryhmässä tai pareittain siten, että jokainen saa olla vuorollaan sekä maalaja, että maalattava. (Tuovinen 2014, 64-65.)

6.3.2 Kehontuntemisleikki

Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä syntyy usein toiminnan kautta. Vuorovaikutusta on hyvä alkaa harjoitella jo pienestä pitäen esimerkiksi leikin avulla, jossa harjoitellaan vuorottelua. Vauvalle ominaista on leikkiä äänellään ja alkuun ääntely on usein vokaaleja, joihin myöhemmin yhdistyy konsonantteja. Vauva saattaa toistella tavuja, kuten "pa, pa tai ma, ma". Kun vanhempi vastaa ääntelyihin vauvalle syntyy kokemus, että vanhempi vastaa hänen viesteihinsä. Aikaa myöten toiminta muuttuu vuorotteluksi. Vanhemman on hyvä käyttää monipuolisesti eri tavuja sekä äänenkorkeutta ja rytmiä. Äänensävyistä vauva oppii tunnistamaan myös tunneviestejä. Kehontuntemisleikeissä yhdistyy kosketus, ääni ja liike. Niiden avulla lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan kehonosia. Lapsi oppii ennakoimaan leikin tapahtumia sekä omaa rooliaan leikissä toistuvien leikkihetkien ja vuorottelun avulla. On tärkeää, että lapsi saa mahdollisuuksia olla aloitteellinen. Vanhempi voi kesken leikkihetken pysäyttää oman tekemisensä, kuten vauvan keinuttamisen ja kysyä, haluaako hän jatkaa. Yhtä tärkeää on myös oppia tulkitsemaan, milloin lapsi ei tahdo jatkaa. Toisinaan vauvan vastauksessa voi kestää ja onkin tärkeää, että vanhemmalla on aikaa ja kärsivällisyyttä odottaa. (Engblom ym. 2017, 31-32.)

7 POHDINTA

Suomalaisessa yhteiskunnassa fyysistä läheisyyttä ja toisen koskettamista ei koeta aina kovin luontevaksi. Silti, ja ehkä juuri sen takia, kosketuksesta ja koskettamisesta puhuminen on meille tärkeää. Kun ihmiset heräävät pohtimaan sitä, miten minua on koskettu, miten itse kosken ja miten toivon minuun koskettavan, voidaan muuttaa koskettamisen kulttuuria. Kosketuskulttuurin muuttuessa yhä sallivammaksi ja koskettamisen luontevammaksi, myös kosketuksen monet positiiviset vaikutukset lisääntyvät niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Pienillä muutoksilla voi olla suuria hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, ja onneksemme olemme havainneet, että nykyisin ihmiset haalaavat ja koskevat toisiaan aiempaa enemmän, esimerkiksi tervehtimisen yhteydessä.

Ylisukupolvisuuden näkökulma on ollut ajatuksissamme läpi työn. Lapsuudessa rakennetaan tärkeä pohja koskettamiseen ja kosketetuksi tulemiseen liittyen, tässä perheellä on suuri merkitys. Koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen kokemukset vaikuttavat siihen minkälaiseksi koemme itsemme nyt ja tulevaisuudessa. Lisäksi kokemukset vaikuttavat myöhempään koskettamisen tyyliimme sekä siihen, millä tavoin itse koemme kosketuksen. Vaikutukset ulottuvat vanhempi-lapsisuhteen lisäksi myös muihin ihmissuhteisiin, kuten ystävyys- ja parisuhteisiin myöhemmin elämässä. On siis hyvin merkittävää, että lapsena meitä kosketetaan lämpimästi, hellästi ja hyväksyvästi, jotta osaamme myöhemmin itse koskea ja kohdata toisen ihmisen tällä tavoin. Koskettaminen lisää myös vanhempien hyvinvointia, sillä kosketus on aina vastavuoroista ja vaikuttaa kumpaankin osapuoleen, sekä koskijaan että kosketettavaan. Kehittämämme oppaan avulla on mahdollista vaikuttaa siihen, että myönteinen koskettaminen ja läsnäolo perheissä lisääntyy, jolloin kaikkien osapuolten, sekä lasten että aikuisten, hyvinvointi lisääntyy. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina tämä tuntuu merkittävältä.

On tärkeää, että perheiden lisäksi eri toimintaympäristöissä alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä parissa työskentelevät ammattilaiset ovat tietoisia kosketuksen merkityksestä ja sen kauaskantoisistakin vaikutuksista. Opas on sisältöään monipuolinen ja sovellettavissa lähes kaikkiin eri toimintaympäristöihin,

joissa ollaan tekemisissä lapsiperheiden kanssa. Näitä eri toimintaympäristöjä ovat esimerkiksi neuvola, päiväkodit ja lastensuojelun eri palvelut. Niissä ammattilaisten yksi keskeinen tehtävä on edistää lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia. Tämä tapahtuu esimerkiksi neuvomalla perheitä ja antamalla heille konkreettisia ideoita arkeen. Siksi on tärkeää, että työntekijöillä on riittävästi tietoa ja työvälineitä perheiden kanssa toimiessaan. Tähän tarkoitukseen luomamme opas on hyödyllinen ja helppokäyttöinen, sillä siinä on tiiviisti esitelty kosketuksen hyötyjä monesta eri näkökulmasta.

Opinnäytetyönämme luodun oppaan kehittämistä ajatellen koemme tärkeäksi tulevaisuudessa tutkia vanhempien ja lasten sekä henkilökunnan kokemuksia oppaasta. Saatujen tulosten perusteella opasta voisi muokata vastaamaan yhä enemmän käyttäjien tarpeita niin ulkoasun kuin sisällön osalta. Lisäksi olisi tärkeää ja mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, millä tavoin opas on vaikuttanut perheiden tietoisuuteen kosketuksen merkityksestä sekä kokevatko perheet, että myönteinen koskettaminen ja läsnäolo on lisääntynyt. Aiheeseemme liittyen toivomme näkevämme laajaa jatkotutkimusta kosketuskulttuurista Suomessa nykyisin. Meidän kokemuksemme mukaan koskettaminen on yleisempää ja luonnollisempaa nykyisin, mutta olisi mielenkiintoista nähdä tutkimustietoa siitä, pitääkö tämä havaintomme paikkaansa. Tämän tiedon perusteella myös oppaan sisältöä voisi jatkokehittää.

Opinnäytetyöprosessi on syventänyt osaamistamme alle kouluikäisen lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä kosketuksen merkityksestä osana niitä. Myönteinen kosketus ja läsnäolo vaikuttaa myös lapsen sekä muun perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Prosessin aikana olemme käyneet useita mielenkiintoisia keskusteluja muun muassa lapsen hyvinvoinnista ja mielenterveyden suojaavista sekä riskitekijöistä. Nämä keskustelut ja niistä syntyneet ajatukset ovat vaikuttaneet työmme sisältöön ja sen keskeiseen tavoitteeseen. Uskomme vahvasti, että kun lisäämme perheiden tietoisuutta myönteisen kosketuksen ja läsnäolon merkityksestä, ja saamme tuotua niitä osaksi perheiden arkea, myös lasten mielenterveyttä suojaavat tekijät lisääntyvät ja vahvistuvat, mikä vaikuttaa positiivisesti pitkälle aikuisuuteen saakka. Sosiaalialan ammattilaiselle on tärkeää ymmärtää ihmisen elämänkaaren eri vaiheita ja niiden vaikutuksia sen hetkiseen

elämään. Tämä lisää työntekijän ymmärrystä asiakasta kohtaan ja edistää asiakkaan kokemusta arvostavasta ja kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta. Lisäksi työntekijä voi auttaa asiakasta itse näkemään ja ymmärtämään elämänsä eri tapahtumien vaikutuksia osana nykyhetkeä ja käsittelemään niitä.

Ammatillisen kasvun ja kehittymisen näkökulmasta sekä projektinhallinta- että yhteistyötaitomme ovat kehittyneet. Tukena työskentelyssä olemme käyttäneet SWOT-analyysia. SWOT-analyysia voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia hankkeita ja projekteja suunniteltaessa sekä kehittäessä. (Innokyla. SWOT. Toimintamalli.) Tästä on ollut suuri apu erityisesti projektin kokonaisuuden hahmottamisessa. Olemme hyödyntäneet analyysia myös prosessin aikataulutuksen suunnittelussa. Opinnäytetyö on tehty tiiviisti yhteistyössä avoimen päiväkodin Vaskikellon kanssa. Yhteistyö on ollut aktiivista ja sujuvaa sekä yhteistyökumppanin kanssa jaettu kokemus aiheen tärkeydestä on ollut innostavaa ja motivoinut työskentelyssä. Yhteistyökumppanilta olemme myös saaneet hyviä ideoita ja tärkeää palautetta. Näiden pohjalta olemme kehittäneet niin työtämme kuin opasta. Oppaan luomisen kautta olemme oppineet miten muodostaa riittävän informatiivista, mutta samaan aikaan innostavaa ja arkikielistä tekstiä kokonaisuus ja visuaalisuus huomioiden. Lisäksi varmuus ja osaaminen tietotekniikkaan ja eri ohjelmien käyttöön on vahvistunut. Koemme sen tärkeäksi, sillä tietotekniikan ja erilaisten medioiden käyttö on lisääntynyt yhteiskunnassamme, myös sosiaalialalla.

Tulevina sosiaalialan ammattilaisina, ja mahdollisia jatko-opintoja ajatellen, hyödyimme näistä tämän prosessin aikana kehittyneistä taidoista ja valmiuksista. Nyt opinnäytetyöprosessin päättyessä, tunnistamme paremmin omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä työmme että työskentelytapojemme suhteen. Yksi prosessin tärkeimmistä opeista onkin ollut itsereflektiotaidon kehittyminen. Tämä on merkittävää myös tulevan työelämän kannalta. Kyky itsereflektioon vaikuttaa positiivisesti työn laatuun ja työskentelyn tehokkuuteen. Työntekijä voi suunnitella omaa toimintaansa ja tekemistään paremmin, kun hän oppii tunnistamaan vahvuutensa ja heikkoutensa. Itsereflektiokyky on tärkeä myös oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta: kun itse voi työntekijänä hyvin, voi auttaa asiakkaitakin voimaan paremmin.

LÄHTEET

- Aivoliitto. Aivoterveys. Artikkelit. Kosketus hellii aivoja. Saatavilla 7.10.2019 <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/kosketus-hellii-aivoja/>
- Cacciatore, R. (2007). *Aggression portaat*. Opetushallitus.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY
- Hatva, A. (2006). Sisältö ohjaa muotoa. Teoksessa R. Jussila, E. Ojanen & T. Tuominen (toim.) *Tieto kirjaksi*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy
- Hautamäki, A. 2005. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiinnittymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.), *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. (1-4 painos.) Helsinki: WSOY
- Helminen, J. (toim.) (2016). *Työelämälähtöistä ammattikorkeakoulupedagogiikkaa rakentamassa*. (Diak työelämä 3). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Heath, A. & Bainbridge, N., (2007). *Vauvahieronta*. Helsinki: WSOY
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2008). *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2009). *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOYpro
- Huttu, T. & Heikkinen, K. (2017). *Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä*. Helsinki: WSOY
- Engblom, J., Hänninen, K. & Honkanen., L. (toim.) (2017). *Käsi käden päällä - näkövammaisen lapsen kuntouttava arki*. Helsinki: Näkövammaiset lapset ry 2017
- Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. 2016. Mitä on lapsen seksuaalisuus. Teoksessa S. Ingman-Friberg & R. Cacciatore (toim.) *Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen*. Helsinki: Kustannus Oy DuoDecim
- Innokyla, SWOT. Toimintamalli. Saatavilla 16.12.2019. <https://www.innokyla.fi/web/malli111751>

- Jouhki, T. & Markkanen, R. (2007). *Perhosen siivin – opas vuorovaikutustanssiin*. Helsinki: Edita
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2015). 5.painos. *Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys*. WSOY.
- Kinnunen, T. (2013). *Vahvat yksin, heikot silyityksin – Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista*. Helsinki: Taina Kinnunen ja Kirjapaja
- Kurvinen, M. (4/2016). Halaten tulee hyvää. *Talentia-lehti*. Saatavilla 25.11.2019 <https://www.talentia-lehti.fi/halaten-tulee-hyvaa/>
- Kinnunen, T., Parviainen, J., Haho, A. & Jolkkonen, M., (2019). *Ammatillinen kosketus – kuinka tunnetyötä tehdään*. Helsinki: Kirjapaja
- Lyytinen, H., Eklund, K. & M-L, Laakso (2008). Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas, H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. (1-8. painos.) Helsinki: WSOY
- MLL. Vanhemmuus ja kasvatus. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Saatavilla 28.11.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- Nurmi J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (5.uud.p.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Nurmilaakso, M & Välimäki, A. (2011). Julkari: Lapsi ja kieli – Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Saatavilla 28.1.2020 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80046/d9e0eb99-ef75-4704-a185-14aa8cbf9366.pdf?sequence=1>
- Perkiö, S. & Huovi, H. (2008). *Vauvan vaaka – Lauluja ja leikkejä vauvaperheille*. Helsinki: Tammi
- Poikkeus A-M. (2008). Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas, H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. (1-8. painos.) Helsinki: WSOY
- Rentola, M. (2006) Hyvä opas. Teoksessa R.Jussila, E.Ojanen & T.Tuominen (toim.) *Tieto kirjaksi*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy

- Salo, S. & Tuomi, K. (2008). *Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus*. Psykologien kustannus Oy
- Schön, R. (2010). Läheisen fyysisen hoivan merkitys vauvan hoidossa. Teoksessa M.Silvén (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Silvén, M. & Kouvo, A. (2010). Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa M.Silvén (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Sinkkonen, J. (2004.) Kiintymyssuhdeteoria, tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla 20.02.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>
- Styrman, T. & Torniainen, M., (2018) *Kunnioittavan kosketuksen käsikirja Ammatillinen kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Tuovinen, S. (2014) *Satuhieronta Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa*. Helsinki: WSOY
- Vantaan kaupunki. Asukaspuistot ja päiväkodit. Saatavilla 28.11.2019 https://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ ja_ koulutus/varhaiskasvatus/palvelut/asukaspuistot_ ja_ avoimet_ paivakodit

LIITE 1: OPAS



Helli ja hoivaa

Alle kouluikäinen lapsi ja kosketuksen merkitys

Opas vanhemmille

Lukijalle

Tämä opas on suunniteltu juuri sinulle alle kouluikäisen lapsen vanhempi! Oppaasta löydät tietoa kosketuksen merkityksestä alle kouluikäiselle lapselle. Lisäksi opas sisältää helppoja myönteistä kosketusta ja vuorovaikutusta vahvistavia harjoituksia toteutettavaksi niin vauvaikeisen kuin leikkiikäisen lapsen kanssa.

Oppaan taustalla on ajatus koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen tarpeesta ja sen tärkeydestä. Koskettamisen avulla voidaan kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Koskettamisella voidaan myös vahvistaa lapsen kokemusta siitä, että hän on arvokas ja juuri oikeanlainen. Lisäksi kosketus rauhoittaa ja rentouttaa sekä tuottaa mielihyvää. Oppaan sisältö ja harjoitukset on jaettu näiden teemojen mukaisesti kolmeen eri osioon: *Yhdessä on mukavaa!*, *Ainutlaatuinen ja juuri oikeanlainen* sekä *Kun on aika rauhoittua*.

Opas on toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä Vantaan kaupungin avoimen päiväkodin Vaskikellon kanssa.

Antoisia lukuhetkiä!



Tekijät:

Jannika Matilainen ja Jenni Pomppanen
Dakonia ammattikorkeakoulu, 2020

Yhteistyössä Vaskikellon avoin päiväkodin, Vantaa

Kuvat: Pixabay



Lämmin, pehmeä, kylmä, kova, aito

Muun muassa näillä sanoilla voidaan kuvata koskettamiskokemuksia. Miten sinä kuvailisit omia kokemuksiasi? Voit myös pohtia kosketukseen liittyviä muistoja. Meillä jokaisella on kosketushistoriamme, joka vaikuttaa siihen miten kosketamme ja miten kosketuksi tulemisen tunnemme.

Kosketus

Tuntoaisti, jonka avulla aistimme kosketuksen ja muodostamme yhteyden toisiin ihmisiin, toimii kehittyneesti lapsen syntymästä alkaen. Jo pieni vauva hakee aktiivisesti kosketuksen avulla yhteyttä ympäristöönsä.

Ihminen tarvitsee hyväksyvää ja hyväntahtoista kosketusta kaiken ikäisenä voidakseen hyvin. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän hän tarvitsee fyysistä hoivaa ja läheisyyttä. Lapsen läheisyyden tarpeeseen voi vastata yhtä lailla äiti, isä tai muu lähi-ihminen. Fyysinen läheisyys vahvistaa lapsen ja häntä hoitavan henkilön välistä sidettä.

Myönteinen kosketus on arvostavaa ja kunnioittaa koskettavan rajoja, toiveita ja tahtoa.

Kosketuksella voidaan kertoa lapselle:

Olet arvokas, hyvä ja rakastettu.

Yhdessä on mukavaa!



Lapselle,
niin vauva- kuin leikki-ikäiselle,
on tärkeää saada päivittäin kokemuksia siitä,
että vanhempi pysähtyy lapsen äärelle:
katsoo, koskee ja on läsnä.

Päivittäiset hoitotilanteet (esim. ruokailu, pukeminen ja vaipanvaihto) tarjoavat loistavan mahdollisuuden vuorovaikutteiseen yhdessä oloon lapsen kanssa. Kun vanhempi katsoo ja koskee lasta, juttelee lapselle sekä hassuttelee lapsen kanssa, syntyy mukavia yhdessä olon hetkiä, joista nauttivat sekä lapsi että vanhempi!

Lapsi on kiinnostunut ympäristöstään, tutkii sitä ja on vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa heti syntymästään alkaen.

Lapselle kehittyi varhain ymmärrys sosiaalisesta kanssakäymisestä toisen kanssa. Vanhemman jäljitellessä vauvan ilmeitä ja eleitä, alkaa vauva varsin pian vastaamaan vanhemmalle. Vauva äänтелеe kun hänelle jutellaan, vastaa hymyn hymyilemällä ja niin edelleen. Näin vauvasta tulee aktiivinen vuorovaikutuksen osapuoli, joka nauttii yhteisistä hetkistä häntä hoitavan aikuisen kanssa.

Mitä pienempi lapsi on, sitä voimakkaamman merkityksen saa sanattomat vuorovaikutuksen elementit. Aluksi etusijalla on erityisesti kosketukseen ja näköhavaintoihin perustuva kommunikointi.

Myöhemmin vuorovaikutus ja kommunikointi monipuolistuu, kun lapsi kasvaa ja taidot karttuvat. Leikki-ikäinen osaa kommunikoida hienosti jo puheen keinoin, mutta hyväksyvä katse, lempeä kosketus ja syli ovat yhä tärkeitä!

Lapsi nauttii kun saa olla mukana arjen touhuissa. Lisäksi voit esimerkiksi leikkiä, laulaa ja lorutella lapsesi kanssa! Seuraavalta aukeamalta löydät ohjeet vuorovaikutustanssiin ja loruleikkiin.

Vauvapäiselle:

VAAVATANSSI (vauvatus)

Vauvatanssilla on useita positiivisia vaikutuksia vauvan kasvuille ja kehitykselle. Se kehittää muun muassa vanhemman ja vauvan välistä kommunikointia sekä tukee vauvan itsetunnon ja minäkuvan kehitystä. Vauvatanssia voi aloitella, kun vauva on kahden kuukauden ikäinen ja hakee selkeästi äännähdyksillä ja hymyillä vuorovaikutusta. Tanssille voi olla hyvä hetki siltoihin, kun vauva on virkeä, hyvän tuulinen ja malttaa olla selällään. Vauvaa voi tanssittaa päivittäin yksi tai kaksi kertaa. Tanssi kestää noin viisi minuuttia tai sen aikaa, kun vauva itse haluaa. Liikkeet toistetaan samankaltaisesti ja samassa järjestyksessä joka kerta. Jos vauva ei pidä jostain liikkeestä jätetään se pois ja jatketaan seuraavaan liikkeeseen. Tärkeintä on kuunnella vauvaa ja vaihtaa liikettä siltoihin, kun vauva näin viestittää. Jossakin vaiheessa roolit vaihtuvat ja vauva alkaa ohjata liikkeitä vanhemman nyötäillessä. Kun vauva alkaa ohjata tanssin kulkua, ei ole enää tarpeen laskea liikkeitä tai miettiä milloin siirrytään seuraavaan vaan vauvan annetaan ohjata tanssin kulkua. Kun vanhempi ihastelee ja kehuu vauvaa, vauva saa itsevarmuutta ja lisää rohkeutta.

Vauvatanssin aloittaminen:

Voit olla lattialla polvillaan ja vauva selällään niin, että vauvan jalat ovat jalkojesi välissä. Vauvaa kutsutaan mukaan hakemalla katsekontaktia, hymyilemällä ja puhelemalla vauvalle. Tämän jälkeen vie peukalot vauvan kämmeniin ja kysy vauvalta lupa tanssiin.

Leikki-ikäiselle:

LORULEIKKI

Loruleikit ovat hauskaa ja myönteistä yhdessä oloa ja tekemistä. Loruleikeissä vain mielikuvitus on rajana sille, kuinka loru elävöitetään ilmein ja kosketuksin. Leikki mahdollistaa yhdessä hassuttelun ja leikki voi olla joka kerta juuri siihen tilanteeseen sopiva, milloin rauhallisempi ja milloin villimpi. Loruleikit tukevat myös lapsen kielellistä kehitystä, muistia ja luovuutta. Lorujen avulla voidaan auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan, niiden avulla lapsi myös luo visuaalisia mielikuvia, joiden myötä kielellinen tietoisuus lisääntyy. Loruhetkessä tärkeintä on kuitenkin lapsekas ja höpsöilevä asenne, joka vahvistaa osapuolten välistä tunnesidettä.

(1) Halausliike. Vauvan kädet kuljetetaan auki sivuille alustaan ja tuodaan takaisin rinnan päälle ristiin, niin että vauva haluaa itseään. Juttele vauvalle ja kehu vauvaa. Tee liike tasaisessa ja rauhallisessa rytmissä, toistaen noin 5-7 kertaa.

Vaihdetaan liikettä...

(2) Ylös alas liikkeeseen. Vanhemman peukalot ovat yhä vauvan kämmenissä. Vauvan käsiä kuljetetaan vuorotellen ylös ja alas joko kytkien viereen tai rinnan päälle, siten kun toinen käsi on ylhäällä on toinen alhaalla. Toistetaan 5-7 kertaa.

Vaihdetaan liikettä...

(3) Perhonen liikkeeseen. Vanhempi pitää yhä peukaloita vauvan kämmenien sisällä. Aloita liike niin, että vauvan kädet ovat kytkien mukaisesti. Sitten lähdä kuljettamaan vauvan käsiä alustaa pitkin ylös pään yläpuolelle ja tuo kehon yläpuolelta ilmassa takaisin kytkiin. Toistetaan liikettä 5-7 kertaa tasaisessa rytmissä.

Vaihdetaan liikettä...

(4) Poljenta liikkeeseen. Ota vauvaa nitkoista kiinni. Kuljeta vauvan jalkoja vuorotellen koukussa vatsan päälle ja tuo takaisin alas. Vauva polkee jaloillaan. Toistetaan 5-7 kertaa.

Tanssin lopuksi vie peukalot takaisin vauvan kämmeniin ja kiitä vauvaasi tanssista!

Yli kolmikuisen vauvan kanssa, joka pystyy kannatella itse päätään, voi ottaa käyttöön myös viidennnen liikkeen, mikä on istumaan nousu.

(5) Vanhemman peukalot ovat vauvan kämmenissä ja kysyy vauvalta "tuletko ylös?". Vanhempi vetää vauvan käsistä kiinni pitäen istumaan ja laskee varovasti takaisin selälleen. Toistetaan muutaman kerran. Pienen vauvan kanssa korkeintaan kolme kertaa.

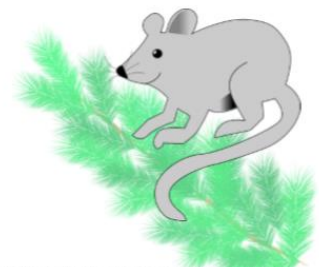
Lähde: Jouhki, T. & Merikainen, R. (2007). Perhosen silvin - opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita

Hiiri mittaa maailmaa

Hiiri mittaa maailmaa männynneulasella (*köröttele lasta sylissä*), heinäkorrella punnitsee (*kallista lasta vuoroin oikealla ja vuoroin vasemmalla*), Kovin miettii, mittailee, järkeänsä käyttää: "Isolta maailma näyttää!" (*Nosta lapsi korkealle ilmaan*)

Liikuntaleikkinä sama loru:

Hiiri mittaa maailmaa männynneulasella (*kävellään käsikädessä ympäriinsä*), heinäkorrella punnitsee (*kallista lasta vuoroin oikealla ja vuoroin vasemmalle tai vaihtoehtoisesti otetaan lasta molemmista käsistä kiinni ja liikutetaan käsiä yhdessä vuoroin oikealle ja vuoroin vasemmalla*), Kovin miettii, mittailee, järkeänsä käyttää: "Isolta maailma näyttää!" (*Tehdään käsillä suuri ympyrä ilmaan*)



Lähde: Perkiö, S. & Huovi, H. (2008). Vauvan vaaka - Lauluja ja leikkejä vauvaperheille. Helsinki: Tammi

Ainutlaatuinen ja juuri oikeanlainen

Siihen minkälaiseksi lapsi kokee itsensä ja kehonsa vaikuttaa hoiva ja huolenpito, kasvun ja kehityksen eri vaiheet, ympäristö (esim. vanhemmat, päiväkotit, kaverit) sekä perimä.

Kun vauva saa riittävästi hoivaa ja huolenpitoa, hänelle alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestään ja arvostaan. Riittävän hoivan ja läheisyyden sekä tarpeisiin vastaamisen myötä lapsen perusturvallisuus muodostuu vahvaksi.

Hyväntahtoinen koskettaminen vaikuttaa myönteisesti lapsen kehohallinnantaitojen kehittymiseen sekä kehonkuvaan. Koskettamisen avulla kehon ääriiviivat tulevat lapselle tutuksi. Uusien taitojen oppiminen on helpompaa, kun lapsi hahmottaa oman kehonsa rajat.

Lapsen kasvaessa yhä tärkeämmäksi muodostuu se, minkälaisena

vanhemmat lasta pitävät, minkälaisia odotuksia heillä on lasta kohtaan ja miten he suhtautuvat lapsen suoriutuksiin, onnistumisiin sekä epäonnistumisiin.

Turvallinen ja aina läsnä oleva syli on paras keino tukea lapsen itsenäistymistä sekä luottamusta itseensä. Syli voi myös rauhoittaa tunteiden vallassa olevaa lasta ja sylissä vanhempi ja lapsi voivat yhdessä opetella tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. Tunteiden ilmaiseminen ja niiden käsitteleminen ovat myös yhteydessä lapsen itsenannon rakentumiseen.

- Katso, kosketa ja kuuntele!
- Kehu ja kannusta!
- Ota syliin!
- Kerro lapselle miten tärkeä hän on ja miten mukavaa hänen kanssaan on olla!

Vauvaikaiselle:

KEHONTUNTEMISLEIKKI

Kanssakäymistä on hyvä alkaa harjoitella jo pienestä pitäen esimerkiksi leikin avulla. Vauvalle ominaista on leikkiä äänellään. Vauva saattaa toistella tavuja, kuten "pa, pa tai ma, ma". Kun vanhempi vastaa ääntelyihin vauvalle syntyy kokemus, että vanhempi vastaa hänen viesteihinsä. Alkaa myöten toiminta muuttuu vuorotteluksi. Vanhemman on hyvä käyttää monipuolisesti eri tavuja sekä äänenkorkeutta ja rytmiä. Äänensävyistä vauva oppii tunnistamaan myös tunneviestejä, kuten vanhemman välittämistä. Kehontuntemisleikeissä yhdistyy kosketus, ääni ja liike. Niiden avulla lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan kehonosia.

Kehontuntemisleikeissä opetellaan yhdessä nimeämään kehonosia. Vauva voi istua vanhemman sylissä. Vanhempi ottaa lapsen käden käteensä ja kosketttaa kevyesti jotakin kehon osaa ja samalla nimeää sen. Tähän voi yhdistää tavuttamista, loruttamista tai kehonosat voi sanoittaa esimerkiksi laulamalla: piip, piip, pikkunenä "Mimosanenä (vauvan nimi)", si, si, sileät hiukset mummin sileät hiukset" ja niin edelleen. Samalla tavalla voidaan tutustua ja nimetä omia sekä toisten eri kehon osia.

Engblom, J., Hänninen, K & Honkanen, L. (toim.) (2017). *Käsi käden päällä - näkövammaisen lapsen kuntouttava arki*. Helsinki: Näkövammaiset lapset ry 2017

Leikki-ikäiselle:

KEHON MAALAAMINEN

Maalausuhkeen voi toteuttaa kahdestaan tai ryhmässä. Maalauksen aluksi sovitaan kumpi on ensin maalaja ja kumpi maalattava. Myöhemmin osia voi vaihtaa ja lapsi saa kokemuksen olla sekä maalattava, että maalaja. Maalari voi koko ajan kertoa maalattavalle, mitä hän maalaa ja mitä värejä käyttää. Esimerkiksi "maalaan selkään kukkapeltoa. Nyt maalaan kirkkaan vihreällä heiniä. Tumman vihreällä kukan vartta ja lehtiä. Nyt maalaan punaisella kukan terälehtiä ja keltaisella kukan keskiosaa. Ruskealla maalaan kiven ja niin edelleen."

Väreillä on myös terapeuttisia vaikutuksia. Mielikuva tietystä väristä voi välittyä tunnetasolle saakka. Lapsi voi esimerkiksi kokea olonsa turvalliseksi, kun hän ajattelee lempilelunsa väriä. Rauhoittumistarkoituksessa tehtävään maalausuhkeen voi valita rauhallisia liikkeitä ja värejä. Hassutteluhetken voi valita kirkkaita ja energisiä värejä sekä tehdä nopeampia liikkeitä.



Kun maalataan laajoja pintoja, kuten vaikka talon seinää tai autoa, sitä elävöittämään sopii vaikka tela (esimerkiksi maalaustela) tai vaihtoehtoisesti voi tehdä laajoja liikkeitä kämmenellä.

Koristeluun sopii esimerkiksi sivellin (tai sormi), jolla voidaan tehdä pienempää ja tarkempaa kuvioita.

Maalattavaa voi osallistaa siten, että hän voi ehdottaa värejä ja kuvioita mitä kuvaan tulee.

Kun kuva on valmis, maalaja kertoo tämän ja merkiksi laskee kädet vierkkäin hartioille tai selän päälle. Sitten voidaan vaihtaa osia.

Lähde: Tuovinen, S. (2014) Satuhieronta Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY

Kun on aika rauhoittua ja rentoutua

Koskettamisella voidaan rentouttaa ja rauhoittaa lapsen kehoa ja mieltä. Lisäksi se tuottaa mielihyvää niin lapselle kuin aikuisellekin.

Rauhoittavalla kosketuksella voi rauhoittaa ja rentouttaa lasta erityisesti, jos lapsi jännittää, on levoton tai peloissaan. Siitä on myös hyötyä ennen nukkumaan menoa rauhallisen unen saamiseksi.

Koskettajan tulisi olla itse tyyni ja rauhallinen sekä yhdistää rauhoittava äänenpaine rauhalliseen kosketukseen. On hyvä pitää mielessä, että lapset vaistoavat tunnetilojamme herkemmin kuin aikuisimmekaan.



Hieronnan voi aloittaa siten, että vauva on selällään lattialla jalat vanhemman suuntaan, vanhempi on polvillaan tai risti-istunnassa. Vauvaa kutsutaan mukaan hakemalla katsekontaktia, hymyilemällä ja puhelemalla, sekä kysymällä lupa hierontaan. Voit halutessasi käyttää hieronnassa öljyä tai rasvaa.

Rinnan kaarisively ja käsivarsien sively

Aseta kädet kevyesti vauvan vatsan päälle kämmenpuoli alaspäin ja sormet kohti vauvan kasvoja. Sormenpäät ovat vauvan rinnan alaosan tasolla. Liuta käsiä yhtä aikaa rintaa pitkin olkapäille (keskeltä ulospäin vaakatasossa). Koukista sormet ja sivele olkavarsia. Sen jälkeen kuljeta käsiä sormiin asti, sivele matkalla käsivarsia ja käsiä, ja lopuksi suorista vauvan sormet. Toista tämä sarja muutaman kerran.

Käsivarsien pusertelu ja kierto

Aseta kummankin käden etusormi ja peukalo vauvan toisen olkavarren ympärille. Puserra olkavartta kevyesti ja kierrä varovasti vastakkaisiin suuntiin. Jatka liikettä ranteisiin saakka samalla hyvin kevyesti vetäen kättä suoraksi. Käsittele toinen käsi samoin. Toista liike kaksi kertaa.

Kämmenen avaaminen ja sormien hieronta

Tue toisella kädellä vauvan kättä ranteesta ja pitele vauvan kättä kämmenpuoli ylöspäin. Sivele toisella kädellä vauvan kämmenen sisäpuolta kohti sormenpäitä, sormi kerrallaan. Toista kaksi kertaa kummallekin kädelle.

Vatsan kaarisively

Aseta toinen käsi kevyesti vauvan ylävatsan päälle ja toinen alavatsan päälle. Kädet liikkuvat ylhäältä alas siten, että toinen käsi koskettaa koko ajan vatsaa. Toista muutamia kertoja rauhallisessa tahdissa.

Vauvaikäiselle:

VAUVAHIERONTA

Hieronalla on monia positiivisia vaikutuksia vauvan kasvuun ja kehitykselle. Hieronta muun muassa tukee vauvan kehonkuvan muodostumista, vahvistaa lihaksia, parantaa verenkiertoa ja kehittää vauvan vuorovaikutustaitoja. Vauvaa voi hieroa pienestä pitäen ja päivittäin. Hieronnalle on hyvä varata kiireetöntä aikaa. Hyvä hetki hieronnalle voi olla silloin, kun vauva on rauhallinen, virkeä ja malttaa olla aloillaan. Vauvan viestejä on hyvä tarkkailla: hieronnan voi aloittaa, kun vauva hymyilee ja vaikuttaa muuten tyytyväiseltä. Jos vauva on levoton tai ärtynyneen oloinen, hieronta kannattaa keskeyttää ja siirtää toiseen hetkeen. Kosketuksen on hyvä olla varmaa, kuitenkin lempeää ja tahdittaan rauhallista.



Seuraavalta sivulta löydät erilaisia hierontaotteita, joita voitte kokeilla yhdessä vauvasi kanssa.

Pieniä pyörteitä navan ympärillä ja vatsalla

Aseta toisen käden etu- ja keskisormi vauvan navan viereen. Paina kevyesti ja tee pieniä pyöriviä liikkeitä navan ympärillä myötäpäivään. Liikettä voi laajentaa tekemällä kevyitä pyörteitä koko vatsan alueelle suurentaen pyörteiden kokoa. Painalluksen tulee olla koko ajan kevyt.

Jalkojen pusertelu ja kierto

Aseta kädet vierekkäin vauvan reidelle. Paina kevyesti ja kierrä varovasti vastakkaisiin suuntiin kuljettamalla käsiä samalla alaspäin kohti nilkkoja. Toista kahdesti kummallekin jalalle.

Pyörteitä jalkapohjalla

Pitele toisella kädellä vauvan nilkasta ja tee toisen käden peukalolla pieniä pyöriviä liikkeitä kantapäästä kohti varpaita. Tee kahdesti molemmille jalkapohjille.

Vartalolon loppusively ja hieronnan päättäminen

Aseta toinen käsi kevyesti vauvan oikealle olkapäälle ja pitele toisella kädellä vasemman nilkasta. Olkapäältä käsi sivelee vauvan kehoa viistosti rinnan ja vatsan yli kohti lonkkaa vasempaan nilkkaan asti. Toistetaan sama liike vasemmalta olkapäältä kohti oikeaa nilkkaa. Toistetaan kaksi kertaa. Kiitetään lopuksi vauvaa hieronnasta.

Vauvat palelevat herkästi, joten huolehdiathan, että vauvallasi on lämmin hieronnan aikana!



Lähde: Heath, A. & Bainbridge, N. (2007). Vauvahieronta. Helsinki: WSOY

Leikki-käiselle:

SATUHIERONTA

Sadun elävöittämiseksi voi käyttää monenlaisia liikkeitä, rytmiä ja suuntaa kuvaamaan tarinan tapahtumia. Erilaisia kosketuksen muotoja on paljon: somilla piirtelyä, sivelyjä, silityksiä, ylös- ja alaspäin suuntautuvia vetoja ja kevyitä hankauksia, tassuttelua ja taputuksia. Satuhierontahetken voi aloittaa ja lopettaa laskemalla kädet lapsen hartioiden tai selälle hetkeksi, ele rauhoittaa ja viestittää lapselle mitä seuraavaksi tapahtuu. Sadut ja tarinat voivat olla valmiita tarinoita, joita elävöitetään tai niitä voi keksiä itse.



- tukee oppimista
- lisää luovuutta
- kehittää tunnetaitoja
- opettaa sosiaalisia taitoja

Lopuksi

Oppaan harjoitukset ovat yksi keino vahvistaa myönteistä kosketusta ja siten myös kosketuksen hyviä vaikutuksia. Voit rohkeasti kokeilla eri harjoituksia lapsesi kanssa ja katsoa löytyisikö sieltä teille sopivia. Harjoituksia voi soveltaa eikä niitä voi tehdä väärin. Jos harjoitukset eivät kuitenkaan tunnu teille luontevalta, älä huoli, arjen yhdessä olo, helliminen ja hoivaaminen ovat aivan yhtä merkityksellisiä! Tärkeintä on, että jokainen perhe löytää itselleen sopivan ja mieluisan tavan olla yhdessä ja osittaa läheisyyttä.

Lopuksi vielä lyhyesti: helli, hoivaa, silittele, syiittele ja hassuttele, mitä vaan!

Nbuti ja iloitse lapsestasi!

Taikapuu

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä, ja siemeniä (*kävele rauhallisesti sormen päällä selän alueella väillä pysähdellen*). Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan (*tee painallus sormenpäällä alaselkään rangon kohdalle*). Se oli taikapuun siemen. Siemen alkoi kasvaa, ja siitä tuli taimi. Se kasvoi suureksi, kauniiksi puuksi (*kuujeta käsiä lähellä rankaa ylös päin*). Ympäri runkoa ilmestyi oksia, jotka olivat täynnä vihreitä lehtiä (*tee vetoja rangasta sivulle kylkiä kohti*). Puu kasvoi niin suureksi, että sen latva ulottui melkein pilviin asti (*tee rauhallisia vetoja ylös päin kohti niskaa ja päälakea, jos lapsen kädet ovat pään yläpuolella voi vetoja tehdä käsiin*). Puu oli taikapuu, ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä."

Ensimmäiset sadepisararat tippuivat taikapuun oksille, rungolle ja lehdille (*tee kevyesti naputtavaa liikettä sormen päällä selän alueella*). Sade voimistui, ja kohta vettä tuli kaatamalla (*tee vetoja selkää, käsiä ja päätä pitkin kuin rankkasade*). Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kun halusi (*tee vetoja jalkoja pitkin kohti nilkkoja ja jalkateriä*).

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoa!" (*Tuo kädet takaisin selälle*). Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdistä (*tee pyöriä, lämmittäviä liikkeitä koko selän alueella*). Puu imi auringonvaloa itsensä ja nautti lämmöstä. Auringonpaiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille (*paina kämmenellä niihin kohtiin, joihin lintu laskeutuu*). Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen laulua sekä tuulen suhinaa oksistossaan (*tee pyöriä, tuulimaisia liikkeitä selän alueella*). Sen pituinen se (*laske kädet lapsen selän tai hartioiden päälle ja paina kevyesti lopetuksen merkiksi*).

Lähde: Tuovinen, S. (2014) Satuhieronta Läsäntölevän kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY

