

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Milla Jokitalo-Engberg

SATUHIERONTA PÄIVÄHOIDON ARJESSA

Opinnäytetyö 2015

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

MILLA JOKITALO-ENGBERG

Satuhieronta päivähoidon arjessa

Opinnäytetyö

38 sivua

Työn ohjaaja

Lehtori Miia Heikkinen

Toimeksiantaja

Kouvolan kaupunki, Viialan päiväkoti

Toukokuu 2015

Avainsanat

hieronta, kosketus, myönteinen kosketus, satu, satuhieronta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää satuhieronnan kautta Viialan päiväkodin lapsille ja aikuisille yhteisiä rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkiä. Satuhierontatuokioiden tavoitteena oli saada lapsille, niin aroille kuin levottomille ja aggressiivisille, positiivisia kokemuksia omasta itsestään sekä vuorovaikutuksesta aikuisen kanssa. Satuhieronta perustuu lapsilähtöisyyteen ja kosketukseen, se on vuorovaikutusta ilon ja leikin kautta. Satuhieronnassa käytetään yksinkertaisia, helposti kosketuskuvitettavia satuja, loruja ja leikkejä. Tarinoiden ja positiivisten mielikuvien tarkoituksena on aina tukea rentoutumista ja rauhoittumista. Satuhierontaa voi käyttää yksittäisen lapsen ja myös koko lapsiryhmän hyvinvoinnin tukemisessa.

Päivähoitopäivän aikana lapsi kohtaa useita haasteita, selvittää riitatilanteita ja odottaa omaa vuoroa sekä kilpaillaan aikuisen huomiosta. Nämä aiheuttavat lapsille turvattomuuden tunnetta. Satuhieronta on erinomainen työmenetelmä varhaiskasvatukseen. Sen kautta voidaan monin keinoin helpottaa arkea, tuoda iloa ja rentoutumisen hetkiä sekä lasten että aikuisten päivään.

Satuhierontatuokioita toteutettiin neljällä eri tavalla: aikuinen satuhierojana yhdelle lapselle kerrallaan, lapset satuhierojina toisilleen pienryhmässä aikuisen ohjauksessa, aikuiset satuhierojina isommassa lapsiryhmässä sekä lasten ja aikuisten yhteinen toiminnallinen satuhierontaleikki. Satuhieronnan keinoin voi helposti ja yksinkertaisesti välittää lapselle tärkeitä asioita: arvostusta, luottamusta, iloa, leikkiä, ihmisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sanojen ja tekojen ei tarvitse olla suuria, mutta niillä voi olla suuri vaikutus pieneen ihmiseen.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

MILLA JOKITALO-ENGBERG

Fairy Tale Massage as a Part of Daycare

Bachelor's Thesis

38 pages

Supervisor

Miia Heikkinen, Senior Lecturer

Commissioned by

The City of Kouvola, The Nursery of Viiala

April 2015

Keywords

contact, fairy tale massage, massage, positive contact, story

The purpose of this functional thesis was to find new ways of a kind through a fairy tale massage to spend calming and relaxing moments together with the children and adults in the nursery of Viiala. The goal of the fairy tale massage moments was to create positive experiences for the children, timid, restless and aggressive ones and of the interaction that they have with the adults. Fairy tale massage is based on child-orientation and touch and it is interaction through joy and play. Fairy tale massage uses simple tales, rhymes and games that can easily translate into pictures that are created by touch. The purpose of the stories and positive images in the fairy tale massage is always to support relaxation and soothing down. The fairy tale can be used to support an individual child as well as the wellbeing of the whole children's group.

During the day in the day care, a child faces several challenges, you solve dispute situations and wait for your own turn as well you compete for the attention of the adults. These are the things that cause sense of insecurity for the children. The fairy tale massage is an excellent tool for the early childhood education. Everyday life can in many ways be eased through it, bring moments of joy and relaxation into both children's and adults' day.

By the methods of fairy tale massage, it is easy to pass on things that are important to a child: appreciation, trust, joy, playfulness and sense of community. Words and actions don't have to be big but they can have a big impact on a small person.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	SATUHIERONTA	7
3	KOSKETTAMINEN	9
	3.1 Oksitosiini	9
	3.2 Suomalainen kosketuskulttuuri	10
	3.3 Myönteisen kosketuksen merkitys lapselle	11
	3.4 Satuhieronnan vaikutukset kehoon	12
4	SATUHIERONTA PÄIVÄKODISSA	14
	4.1 Satujen merkitys lapselle	15
	4.2 Sadutus	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
	5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
	5.2 Tavoitteet ja merkitys	17
	5.3 Prosessin kuvaus ja toteutustavat	18
6	SATUHIERONTATUOKIOT	19
	6.1 Toiminnallinen satuhierontatuokio	20
	6.2 Lapset ovat aarteita eli positiivista palautetta satuhieronnan keinoin	21
	6.3 Loruilua ja leikkiä satuhieronnan keinoin	22
	6.4 Kahdenkeskinen satuhierontatuokio ystävydestä ja erilaisuudesta	23
	6.5 Satuhieronta lahjaksi isälle	24
	6.6 Vuorovaikutuksellinen satuhierontatuokio	26
	6.7 Elämyksellinen hetki syntymäpäiväsankarille	26
	6.8 Satuhieronta auttaa, kun irtaantuminen vanhemmista on vaikeaa	28
	6.9 Satuhieronta apuna nukahtamistilanteissa	28
7	OPINNÄYTETYÖNI ARVIOINTIA	29
	7.1 Lasten toiminnan arviointia	29

7.2 Suosittelemani käytännöt ja satuhieronnat	31
7.3 Itsearviointi	32
8 POHDINTA	33
LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on osa sosionomin tutkintoa, ja aiheeksi valitsin Satuhieronnan päivähoiton arjessa. Tutustuin satuhierontaan ensimmäistä kertaa keväällä 2014, jolloin olin kuuntelemassa Sanna Tuovisen, menetelmän kehittäjän, luentoa satuhieronnasta. Lisäksi minulla oli mahdollisuus osallistua syyskuussa 2014 satuhierontavalmennuksen lähiopetuspäivään. Tämän päivän aikana minulle avautui vielä paremmin se, kuinka satuhieronnan keinoin on mahdollista tehdä merkittävää ennaltaehkäisevää työtä hyvinvoinnin puolesta sekä vaikuttaa myönteisesti lapsen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen.

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka tapahtuu pienten lasten eri elämämpiireissä, ja sen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva lapsi. Hyvinvointi edistää kasvua, oppimista ja kehittymistä. Hyvinvoinnin edistämiseksi päivähoitossa vaalitaan lapsen terveyttä ja toimintakykyä sekä huolehditaan lapsen perustarpeista. Lapsi saa näin tunteen siitä, että hän on arvokas omana itsenään ja hän saa vahvistusta terveelle itsetunnolle. (Stakes 2005, 11, 15.)

Varhaislapsuudessa päiväkotikiitos kuuluu monen lapsen arkeen. Hoitopäivät voivat olla hyvin pitkiä, jopa kymmentuntisia. Päiväkotiryhmät ovat nykypäivänä täynnä ääriään myöten, ryhmässä voi olla yli 20 lasta. Päiväkotipäivä on monelle lapselle hyvin stressaava, ja lasten lisääntynyt levottomuus on arkipäivää monessa päiväkotiryhmässä. Päivän aikana lapsi kohtaa useita haasteita, selvittää riitatilanteita ja odotetaan omaa vuoroa sekä kilpaillaan aikuisen huomiosta. Nämä ovat asioita, jotka aiheuttavat lapsille turvattomuuden tunnetta. Monet päiväkodit ovat ottaneet käyttöönsä erilaisia työmenetelmiä, joilla pyritään ennaltaehkäisemään ja lieventämään lapsille stressaavia tilanteita hoitopäivän aikana.

Varhaiskasvatuksessa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota myönteiseen kosketukseen, läsnäoloon ja rauhoittumisen sekä rentoutumisen hetkiin. Lapset tarvitsevat myönteisiä vuorovaikutuksen kokemuksia, ja satuhieronta on yksi tapa välittää niitä lapsille.

Toiminnallisen opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat Viialan päiväkodin Pörräisten osaston lapset sekä ryhmän aikuiset ja tarkoituksena oli tuoda satuhieronta yhdeksi

pysyväksi työmenetelmäksi päiväkodin arkeen. Satuhieronnan keinoin on mahdollista rauhoittaa, antaa lapselle jakamatonta huomiota sekä kokea yhdessäolon ja ilonhetkiä.

Satuhieronta-menetelmä ei ole ollut aikaisemmin tilaajatahoni Kouvolan kaupungin eteläisellä alueella toimivan Viialan päiväkodin toiminnassa mukana millään tavalla. Toiminnallisella opinnäytetyölläni halusin osoittaa satuhieronnan toimivuuden päivähoidon arjessa sekä sen säännöllisen käytön positiiviset vaikutukset. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta, toimintaraportista ja havaintoihini perustuvasta toiminnan arviointiraportista.

2 SATUHIERONTA

Satuhieronta on saanut vaikutteita lapsihieronnasta sekä myös Theraplaysta ja Rosen-terapiasta. Satuhieronta nimen antaminen tälle hyvin lapsihieronnan kaltaiselle menetelmälle on antanut liikkumatilaa voimaannuttavien satujen maailman suuntaan sekä mahdollisti paremmin myönteisen kosketuksen viestin viemisen vahvemmin eteenpäin. Satuhieronta on myös valmennuskokonaisuuden nimi, jonka kaikki valmennuksen läpikäyneet tietävät olevan paljon enemmän kuin pelkästään kosketuksen ja tarinan yhdistämistä. Satuhieronta on sydämenkieltä. (Tuovinen 2014c.)

Satuhierontaa käytetään työkaluna kodeissa, varhaiskasvatuksessa, lastensuojelussa, kouluissa, neuvoloissa, sairaaloissa sekä lastenpsykiatriassa. Myös eri järjestöjen toiminnassa ja harrastusten piirissä satuhieronnan suosio on kasvamassa. Satuhieronnassa luovuus virittäytyy aivan uusiin ulottuvuuksiin niin lapsilla kuin aikuisillakin. Kosketus ja läsnäolo ravitsevat vuorovaikutusta monilla tavoin myös silloin, kun sanoja ei ole käytettävissä. (Sajantola 2015, 59.)

Satuhieronnassa kosketuskuvitetaan tarinaa hierottavan keholle. Kosketuskuvitusta tehdään yleensä selkään, jalkoihin, käsivarsiin tai pään alueelle. Kädet toimivat tarinan kertojina, eli ne maalaavat ja piirtävät tarinan tapahtumia. Kun tarinaa kerrotaan kahden eri aistikanavan kautta, pysyvät ajatukset paremmin kasassa. Satuhieronnan vastaanottaja kuuntelee, kuvittelee ja ottaa kosketuksen vastaan tuntemalla samalla kosketuksen taikaa. Käsien tekemä kosketuskuvittaminen mukailee kerrottavan sadun tarinoita ja tapahtumia. Sadusta ei ole tarkoitus kuvittaa kosketuksen keinoin kaikkia tilanteita. Kannattaa valita kohdat, jotka ovat yksinkertaisia ja helppoja kertoa kosketamalla. Käsien ei tarvitse liikkua hierottavan keholla koko ajan, vaan ne voivat välillä

olla odottamassa esimerkiksi selän päällä. Erilaisilla kosketuksilla on erilaisia vaikutuksia, esimerkiksi ylöspäin suuntautuvat vedot aktivoivat ja alaspäin suuntautuvat liikkeet rentouttavat. (Tuovinen 2014a, 16.)

Satuhieronnan keinoin lapsi kokee yhdessä aikuisen kanssa läsnäolevaa kohtaamista ilon ja leikin kautta. Nämä läsnäolon hetket lähentävät hierottavana olevaa lasta ja hierojana toimivaa aikuista, heille syntyy luottamuksellinen yhteys. Satuhierontatuokiot antavat sekä lapselle että aikuiselle mahdollisuuden rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. (Tuovinen 2014a, 12 - 13.)

Satuhieronnassa ei pyritä klassisen hieronnan tavoitteisiin, kuten lihaksia muokkaavaan hierontaan, vaan enemmänkin läsnäolevaan ja myönteiseen kosketukseen. Hierominen ja hierottavana oleminen voi olla jollekin lapselle uusi ja hämmäntävä asia, jota täytyy opetella ja joka vaatii totuttautumista. Lapselta kysytään aina lupa satuhierontaan. Tämä opettaa samalla kunnioittamaan omaa kehoa sekä asettamaan rajat sille, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Satuhieronnassa sääntönä on se, että siinä ei sallita kuttamista eikä liian rajuja otteita. Hieronnan tulee tuntua hyvältä ja siitä tulee jäädä miellyttävä kokemus. (Tuovinen 2014a, 18.)

Satuhieronnassa voi käyttää hyvin monenlaisia ja yksinkertaisia liikkeitä. Kosketuksen rytmi antaa suuntaa sadun tapahtumista. Koskettamisen muodot voivat olla silityksiä, painalluksia, ylös- tai alaspäin suuntautuvia vetoja, keinutusta, kevyttä hankausta, taputuksia, sivelyjä tai sormilla piirtelyä. Välillä kädet voivat olla paikallaan selän päällä lämmittämässä sitä. Satuhierontahetki voi olla kestoltaan hyvinkin lyhyt, jo kahden minuutin aikana voi tehdä paljon hyvää. Satuhieronta ei ole tarkoitettu vain lapsille, siitä voivat nauttia myös aikuiset. (Tuovinen 2014a, 22; Story Massage 2015.)

Rauhallisen satuhierontatuokion tavoitteena on aina saada lapsi pysähtymään ja rentoutumaan. Satuhierontatuokiota varten on hyvä valita tila, joka ei sisällä liikaa virikkeitä. Valaistusta himmentämällä ja makuualustojen valmiiksi sijoittelulla sekä rentouttavalla taustamusiikilla saadaan aikaiseksi rauhallinen tunnelma satuhierontatuokion aloittamiselle. Aikuinen pystyy toiminnallaan lisäämään rauhoittumisen tunnelmaa myös rauhallisella puheella ja sanattomilla viesteillä. (Tuovinen 2014a, 91.)

3 KOSKETTAMINEN

Iho on ihmisen suurin aistieliin, jonka avulla ihminen hahmottaa ja jäsentää maailmaa. Kosketusaisti välittää ihmiselle tietoa kaikesta ympärillämme, se on varhaisin ja sosiaalisin aistimme. Kosketusaisti kytkee ihmiset yhteen toisten kanssa, se toimii yhteyden väylänä. (Mäkelä 2011, 28.)

Koskettaessamme saamme yhteyden itsemme ulkopuolelle. Kosketusta on sekä konkreettista sekä abstraktia. Konkreettiosessa kosketuksessa kosketus on fyysistä, esimerkiksi kahden ihmisen välillä tapahtuvaa kosketusta. Abstraktiosesta kosketuksesta voidaan puhua silloin, kun koskettaminen tapahtuu tunnetasolla. (Arponen & Airaksinen 2007, 9.)

Myönteisen kosketuksen tarkoituksena on viestittää toiselle jotakin, esimerkiksi myötätuntoa, iloa, hellyyttä tai rohkaisua. Kosketus voi olla myös negatiivinen kokemus, sen kautta voi välittyä esimerkiksi pelkoa ja vihaa. Kosketuksessa on myös väärin tulkitsemisen mahdollisuus ja sen vuoksi se ei johda toivottuun reaktioon. Tilanne, kulttuuri, persoonallisuus, aikaisemmat kokemukset ja jopa sosiaalinen asema voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat kosketuksen tulkintaan. Kosketus on sanatonta viestintää ja voi joissakin tilanteissa kertoa enemmän kuin sanat. Usein kosketus toimiikin sanallisen viestin vahvistajana tai päinvastoin. Ristiriitaisia tilanteita kosketushetkelle voivat aiheuttaa vääränlaiset äänensävyt, ilmeet ja eleet. (Arponen & Airaksinen 2007, 9.)

Koskettaminen on joillekin ihmisille hyvin luonteenomaista. Nämä ihmiset ovat yleensä hyvin välittömiä ja avoimia ihmiskontakteissaan. Joillakin ihmisillä kosketukseen liittyy epämiellyttäviä kokemuksia ja muistoja, tämä leimaa kaiken koskettamisen uhkaavaksi ja pelottavaksi. Pelot voivat juontaa fyysistä rangaistusta suosineesta kasvatuksesta, seksuaalisesta hyväksikäytöstä tai jostakin muusta väkivaltaisesta kokemuksesta. Kosketustapahtuma koetaan tällöin intiimireviirille tunkeutumisena, kosketetuksi tullut tuntee olevansa uhattuna ja reaktiona on silloin kosketuksen torjuminen. (Arponen & Airaksinen 2007, 10.)

3.1 Oksitosiini

Oksitosiini on hormonia ja hermojärjestelmän välittäjäainetta, jota välittyy kehossa veren kautta ja jolla on ratkaiseva merkitys tilanteissa, joissa yhteisenä tekijänä on

rauha ja rentoutuminen. Oksitosiini toimii mielenrauhaa parantavien toimintojen käynnistäjänä ja voimme itse vaikuttaa helposti oksitosiinin vapautumiseen. Järjestelmä käynnistyy ajatuksilla, assosiaatioilla ja mielikuvilla. Ihmisten välinen kehon kautta tapahtuva läheisyys ja koskettaminen ovat niitä asioita, jotka tuottavat meille turvallisuutta, rentoutta ja rauhaa. Äidin ja lapsen välinen kiintymyssuhde on osoitus oksitosiinin vaikutuksista kiintymyssuhteen vahvistajana. Oksitosiinipitoisuus on korkealla synnytyksen yhteydessä sekä imettäessä. (Tuovinen 2014b.)

Oksitosiinin voidaan sanoa olevan hyvä stressilääke, jota ei tarvitse syödä pillereinä. Oksitosiinin vapautuessa verenkiertoon stressihormoni kortisolin määrä verenkierrossa puolittuu. Halaaminen, hierominen, silittely ja sylissä pitäminen saavat lapsella oksitosiinin vapautumaan elimistöön. Ihon ja hormonien välillä on suora yhteys ja tapamme koskettaa joko lisää tai vähentää fysiologista stressiä. Kosketuksen ollessa liian kivuliasta stressi lisääntyy ja elimistö alkaa tuottaa stressihormonia. Myönteinen kosketus saa aikaan kehossa rauhoittumishormonin eli oksitosiinin lisääntymisen. (Nurmilaakso 2013.)

Stressaantunut lapsi hakeutuu usein aikuisen lähelle ja haluaa päästä syliin. Tämä on luonnollinen reaktio stressiin, ja kosketus on paras apukeino stressitilanteen helpottamiseksi. Kosketus ja syliin ottaminen todennäköisesti rauhoittaa lapsen nopeammin kuin keskustelu, koska kosketus vaikuttaa suoraan kehon sisälle. (Nurmilaakso 2013.)

3.2 Suomalainen kosketuskulttuuri

Suomalaiset ovat hyvin pidättyväisiä koskettamisen suhteen, kosketuskammoisuus on siirtynyt perintönä sukupolvelta toiselle. Lapsuudessa koettu vähäinen koskettaminen vaikuttaa aikuisuuden ihmissuhteisiin. Kosketuskulttuurin köyhyys on syynä myös muihin vakaviin ongelmiin, kuten alkoholismiin, masentuneisuuteen, väkivaltaan ja lisääntyneeseen yksinäisyyteen. Suomalaiset ajattelevat, että on parempi selvitä iloista ja suruista yksin, ilman kosketusta. (Huutonen 2013.) Suomalainen halailee lähinnä erikoistilanteissa, kuten urheilukisoissa, hautajaisissa ja humalassa ollessaan. Halaa-mattomuus ei kerro kuitenkaan suomalaisten kylmyydestä, vaan kulttuurilliset perinteet määrittelevät pitkälti sen, miten kiintymystä Suomessa osoitetaan. (Jokela & Vähsärja 2014.)

Suomalaisessa kulttuurissa vanhemman ja vastasyntyneen lapsen välillä kosketusta on luonnottoman vähän. Vastasyntyntä lasta usein nukutetaan omassa sängyssään ensimmäisten kuukausien ajan ja seuraavaksi lapsi siirtyy nukkumaan yksin omaan huoneeseensa. Valitettavasti Suomessa jätetään lapsi liian varhain pärjäämään omillaan eikä vanhempia rohkaista tarpeeksi hellimään lapsiaan ja ottamaan heitä syliinsä. Suomessa on edelleen vallalla käsitys, että hellyys voisi pilata lapsen. (Kinnunen 2013, 41 - 43.) Suomalaisessa kulttuurissa onneksi lasta kuunnellaan ja heille jutellaan enemmän kuin muissa kulttuureissa. Lapselle puhuminen ja hänen kuunteleminen kompensoivat koskettamista. Suomalaisilla tulisi olla tarpeeksi uskallusta antaa kosketuskulttuurimme kehittyä, silloin vähenisivät monet stressiin liittyvät oireet ja sairaudet. (Mäkelä 2015, 36.)

Lapsuuteen tulisi kuulua aivan oleellisena osana aikuisen kosketuksen tuomia toistuvia myönteisiä aistimuksia. Lapsi tulisi ottaa syliin, kun hän kaipaa lohdutusta. Voidaan silittää hiuksia ohimennen ja nostatetaan näin kuplivaa iloa lapsen silmiin, Myös halauksin voidaan antaa lapselle lohtua ja rohkaisua. Valitettavasti kaikki nämä voidaan vääristää käyttämällä lasta aikuisen seksuaalisten halujen kohteena. Länsimaaisessa kulttuurissa on jo pitkään ollut vallalla suuntaus, joka hävittää ihmisten välisen terveen kosketuksen seksualisoimalla sitä. (Mäkelä 2011, 28 - 29.)

3.3 Myönteisen kosketuksen merkitys lapselle

Kosketuksesta saadaan elämänvoimaa. Kosketusta tapahtuu sanallisesti, katseella ja teoilla. Katseella voi myös kertoa välittämisestä. Katsekontaktilla on iso osuus lapsen tunne-elämän tarpeita täytettäessä, kuten nähdyksi ja kuulluksi tuleminen tarve. Katseellakin voi koskettaa myönteisellä tavalla. Tämän näkee parhaiten vauvoista, joille yhteys rakastavaan aikuiseen on yhtä elintärkeä kuin fyysinen ravintokin. Sylin, läheisyyden, hellyyden ja myönteisen kosketuksen puute saattaa olla syynä vauvan hitaaseen kehitykseen sekä jopa aliravitsemuksen kaltaiseen tilaan. Keskoslapsella kosketushoitona käytetään kenguruhoitoa. Kenguruhoidossa vanhemmat pitävät vauvaansa rinnallaan ihoa vasten ja tämä on auttanut keskosen painon nousussa sekä fysiologisten rytmien löytymisessä. (Tuovinen 2014a, 41 - 42.)

Lapsen kiintymyssuhde muodostuu siitä, kuinka luotettavasti ja ennustettavasti aikuinen reagoi lapsen läheisyyden tarpeeseen. Lapsen kiintymys läheisiinsä on suurin turvallisuuden tunteen tuoja. Turvallinen yhteys tarkoittaa sitä, että aikuinen vastaa lap-

sen tunnetarpeisiin ja lapsi tuntee olevansa aikuiselle tärkeä ja arvokas. Myönteinen kosketus on hyvää rakennusainetta lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen lapsi voi luottaa olevansa aikuiselle tärkeä ja arvokas. ja, rakentamiselle. Lapsuudenajan kiintymyssuhteella on vaikutusta lapsen persoonan kehittymiseen sekä aina aikuisuuden parisuhteeseen. (Tuovinen 2014a, 41 - 42.)

Kosketuksella pitäisi olla lapsiperheiden terveysneuvonnassa yhtä keskeinen osa kuin unella, ravinnolla tai liikunnalla. Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Kosketus on vuorovaikutuksen muodoista kaikkein syvällisin, se on suora väylä ihmiseen. (Mäkelä 2015, 36.) Silittäminen ja hierominen ovat hyvin vaistonvaraisia kommunikoinnin keinoja. Hierontaa on käytetty monissa kulttuureissa ihmisten välisessä kanssakäymisessä jo tuhansien vuosien ajan. Myönteistä kosketusta ei voi tehdä väärin, mutta tapoja on monia. Yksi keino välittää myönteistä kosketusta on satuhieronta, jonka kautta lapsi saa viestin siitä, että hän on tärkeä. (Jämsén 2015.)

3.4 Satuhieronnan vaikutukset kehoon

Ihminen reagoi erilaisiin tilanteisiin taistelu- ja pakoreaktioilla tai rauhoittumisreaktiolla. Rauhoittumisreaktio on aivan yhtä tärkeä ihmisen eloonjäämisen kannalta kuin taistelu- ja pakoreaktiokin. Kun reaktiojärjestelmät ovat tasapainossa keskenään, saamme tarvittavat avaimet hyvinvointiimme ja terveytemme ylläpitämiseksi. (Tuovinen 2014a, 46.)

Taistelu- ja pakoreaktion avulla ihminen pyrkii selviytymään uhkaa ja stressaavia tilanteita vastaan. Uhkaavissa tilanteissa taistelemme ja pakenemme, ja jos näistä kummastakaan ei ole apua, jähmetymme. Tällöin olemme vihaisia, peloissamme tai mahdollisesti molempia yhtä aikaa. Nämä ovat tilanteita, jolloin sydän- ja verisuonijärjestelmä toimivat ylikierroksilla sekä ruoansulatusjärjestelmä ja ravinnonotto ovat melkein pysähdyksissä. Näissä tilanteissa ihminen katsoo parhaaksi vetäytyä kauemmaksi kokien samalla yksinäisyyden ja uhattuna olemisen tunnetta. (Tuovinen 2014a, 46.)

Rauhoittumisreaktioon liittyy luottamus ja uteliaisuus sekä ystävällisyys. Sydän- ja verisuonijärjestelmä toimivat rauhallisesti ja samanaikaisesti ruoansulatusjärjestelmä ja ravinnon varastointijärjestelmä työskentelevät aktiivisesti. Kehossamme vallitsevan rauhallisen tilan ansiosta oloamme on tunteikas, avoin ja kiinnostunut läheisyydes-
sämme olevista ihmisistä. Rauhallinen olotila näkyy verenpaineen ja stressihormonita-

son laskuna, kivun tuntemusten vähenemisenä sekä rauhallisena sosiaalisena vuorovaikutuksellisenä käyttäytymisenä. (Tuovinen 2014a, 52.)

Koska lapsen hermosto on kehittymätön, hän tarvitsee ulkopuolelta tulevaa opastusta ja tukea palatakseen stressitilasta rauhoittumisen tilaan. Rentoutumista ja rauhoittumista voidaan opetella kosketuksen keinoin. Kosketus aktivoi rauhoittumisjärjestelmän ja auttaa näin palautumaan monenlaisista haasteista. Satuhieronta on yksi reitti lapselle päästä rauhoittumisen tilaan. Kaikki lapsena koetut positiiviset stressinhallintakokemukset helpottavat rentoutumista aikuisena. Lapsi tarvitsee kuitenkin vielä aikuisen ohjausta ja opastusta päästäkseen rentoutuneeseen tilaan. (Tuovinen 2014a, 52.)

Fyysiset vaikutukset

Satuhieronta kehittää lapsen kehonhallintaa sekä motoriikkaa. Kehonhahmotus auttaa uuden oppimisessa sekä näiden uusien taitojen käyttöönotossa. Tuntoaistijärjestelmän avulla lapsi rakentaa rajaa oman minän ja ympäristönsä välille. Satuhieronta auttaa lasta tunnistamaan oman kehonsa ääriviivat ja satuhierontahetkiä voidaan hyvin hyödyntää kehon osien opettelussa. Satuhieronta auttaa lasta rauhoittumaan, koska verenpaine sekä stressihormonipitoisuudet laskevat. Myös unen laadun on huomattu parantuvan lapsella satuhieronnan vaikutuksesta. (Tuovinen 2014a, 13.)

Psyykkiset vaikutukset

Tasapainoisen tunne-elämän kehittymisen kannalta olisi hyvä, jos lapsi saisi paljon miellyttäviä kosketusaistimuksia. Satuhieronnan keinoin on mahdollista opetella lapsen kanssa tunnetaitoja. Lapsen läsnäolevalla kohtaamisella ja koskettamisella voidaan vaikuttaa lapsen tunnekokemuksiin myönteisesti ja tämä auttaa positiivisen maailmankuvan kehittämisessä. Lapsi tuntee olevansa arvokas omana itsenään, koska hän saa aikuisen jakamattoman huomion ja tällä on suora vaikutus lapsen elämänlaatuun. Satuhieronnan on myös huomattu vahvistavan luottamus- ja kiintymyssuhteita sekä tukevan itsetunnon kehittymistä. (Tuovinen 2014a, 12.)

Sosiaaliset vaikutukset

Satuhieronta lujittaa lapsen ja aikuisen välistä luottamussuhdetta. Lapsen on helpompaa hakeutua fyysiseen läheisyyteen aikuisen kanssa silloin, kun hän tarvitsee lohdutusta. Satuhieronnan on myös huomattu vähentävän konfliktitilanteiden syntymistä eli se toimii kiusaamisen ennaltaehkäisijänä. Lasten käyttäytymisessä on havaittu selviä muutoksia säännöllisesti annetun satuhieronnan myötä, lapset ovat rauhallisempia, ystävällisempiä ja yhteistyöhaluisempia. (Tuovinen 2014a, 13.)

4 SATUHIERONTA PÄIVÄKODISSA

Kasvattajien ensisijainen tehtävä ja tavoite päivähoidossa on huolehtia lapsien hyvinvoinnista. Päivähoidossa olevien lasten hyvinvoinnin kannalta on tärkeätä, että arki sujuu hyvin ja lapset kokevat olonsa turvalliseksi. Hoitopäivä koostuu erilaisista hetkistä, tapahtumista ja siirtymisistä. Tämän arjen pyörittämisessä ja ohjaamisessa kasvattajilta vaaditaan tietysti osaamista, mutta myös kiinnostusta sekä myönteistä suhtautumista haastavan työnsä hoitamiseen. (Koivunen 2013, 9.)

Pieni lapsi vaistoo erilaisia tunnetiloja ympärillään. Se, miten aikuinen huomioi lapsen ja vastaa hänen tarpeisiin, herättää lapsessa erilaisia tunnetiloja. Lapsi voi kokea mielihyvää, turvallisuutta, pelkoa tai turhautumista. Perusturvallisuus kehittyy ja vahvistuu vain, jos lapsi saa osakseen myönteistä läheisyyttä ja hyväksyntää. Lapselle on erittäin tärkeää tietoa siitä, että hän on erityinen ja arvokas jollekin aikuiselle tai joillekin aikuisille. (Mikkola & Nivalainen 2013, 20.)

Lapsen kehitykselle ovat erittäin tärkeitä hänen saamansa keholliset kokemukset, kuten silittely, taputtaminen, hyväily, kosketus ja sylissä pitäminen. Myönteisellä kosketuksella on hyvin suuri emotionaalinen merkitys, syli antaa lapselle turvaa ja hellä silitys viestii välittämisestä sekä huomiosta. (Koivunen 2013, 140.)

Päivähoito tarjoaa lapselle erilaisia virikkeitä ja kehitysmahdollisuuksia. Lapsi pääsee leikkimään ikäistensä kavereiden kanssa, opettelemaan sosiaalisia taitoja sekä luomaan suhteita uusiin aikuisiin. Päivähoito tuo mukanaan myös monenlaisia haasteita. Lapsi saattaa stressaantua suuresta lapsiryhmästä, korkeasta melutasosta, kiireisestä arjesta ja aikuisen huomion jakamisesta. Satuhieronta vastaa näihin haasteisiin tarjoa-

malla rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkiä tekemällä arjesta sujuvampaa sekä hoitopäivistä mielekkäämpiä. (Tuovinen 2014a, 90.)

Satuhieronta on hyvä työkalu päiväkodin arkeen, sen avulla lapsi oppii empatiaa ja se tasoittaa nopeasti lapsen energisyyttä. Satuhieronnan keinoin lapsi oppii myös koskettamaan ollessaan satuhieronnan antajana ja ottamaan kosketusta vastaan ollessaan satuhieronnan vastaanottajana. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että satuhierontahetkestä muotoutuisi miellyttävä kokemus niin lapselle kuin aikuisella ja hetki olisi kiireetön myönteisen kosketuksen hetki. Satuhierontaa voi myös soveltaa monenlaisiin hoitotilanteisiin. (Sajantola 2015, 56 - 58.)

Päiväkotiryhmässä lapsena saadut positiiviset sekä negatiiviset kokemukset vaikuttavat sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Satuhieronnan keinoin saadaan paremmin arkakin lapsi mukaan toimintoihin ja leikkeihin. Monissa päiväkotiryhmissä on erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Erityislapsi pystyy olemaan mukana satuhierontatuokioissa samalla tavalla kuin kaikki muutkin ja ei näin ollen leimaudu erilaiseksi lapsiryhmässä. Satuhieronta rohkaisee myös lasta ottamaan rohkeammin kontaktia toisiin lapsiin ja ryhmän aikuisiin. On huomattu, että satuhieronta tasapainottaa ääripäitä eli rohkaisee vetäytyvää ja rauhoittaa levotonta. (Tuovinen 2014a, 106.)

Satuhierontojen sadut eivät ole aivan perinteisiä satukirjojen satuja. Satukirjoissa sadut voivat olla vauhdikkaita ja jännittäviä. Satuhieronnessa toimivat paremmin lempeät sadut, koska niiden tehtävänä on luoda myönteisiä mielikuvia ja tukea hyvää oloa sekä rentoutumista. Sadun onnellinen loppu on tärkeässä asemassa, koska se viestittää lapselle, että hänenkin on mahdollista selvitä haasteista ja voittaa pelkonsa. Satuhierontatuokion voi rakentaa valmiiden satujen ympärille tai sadun voi keksiä myös itse. Kerrottaessa satua on äänenpainoilla ja -sävyillä suuri merkitys tunnekokemusten luojana. Äänen rytmi sekä sen nousevat ja laskevat kuviot tekevät ihmisäänen eri tunteisävyjä lapselle tutuksi. (Tuovinen 2014a, 77 - 79.)

4.1 Satujen merkitys lapselle

Satujen lukemista ja kertomista lapsille suositellaan, koska sadut tukevat kehitystä huomattavasti paremmin kuin visuaalinen viihde. Satuja kuunnellessaan lapsi usein kuvittelee sadussa esiintyvät henkilöt sekä tapahtumat ja luo niistä mieleensä omat mielikuvansa. Sadut tarjoavat lapselle ratkaisuja erilaisiin pulmiin tavalla, jonka lapsi

kykenee käsittelemään ja ymmärtämään oman kehitystasonsa mukaisesti. (Sinkkonen 2008, 256 - 257.)

Lukemalla satuja on mahdollista välittää lapselle ikiaikaista viisautta, koska sadut ovat piilotajuista viestintää. Satujen kautta lapsi saa henkistä ravintoa ja saduista on apua tunteiden löytämisessä sekä käsittelemisessä. Lisäksi sadut voivat avata polkuja uusille kokemuksille ja ratkaisumalleille. Usein lapsi haluaa kuulla saman sadun yhä uudelleen ja uudelleen. Jokaisessa sadussa menee oma aikansa, kunnes sadun viesti on sisäistetty. (Tuovinen 2014a, 77.)

4.2 Sadutus

Lapsen on mahdollista tutustua satuihin myös sadutuksen keinoin. Sadutus on menetelmä, jonka avulla lapsi ja aikuinen muokkaavat ajatuksiaan tarinoiksi. Sadutustapah-tuma on helppo toteuttaa. Saduttajalla eli aikuisella täytyy olla todellinen kiinnostus asiaan. Hänen täytyy olla valmis kuuntelemaan lasta ja kiinnostunut siitä, mitä lapsi haluaa omilla keinoillaan ja sadullaan välittää. Sadutusmenetelmässä lapsi kohdataan avoimesti, lasta kuunnellaan ja hänet otetaan vakavasti. Sadutushetki voi olla lapselle hyvinkin vapauttava kokemus. Sadutuksessa lapsi saa itse keksiä aiheen ja kertoa siitä sadun haluamallaan tavalla. Aikuisen tehtävänä on kirjata satu ylös sanasta sanaan, juuri niin kuin lapsi sen kertoi. Aikuinen lukee valmiin sadun lapselle ja lapsella on vielä tässä vaiheessa mahdollisuus korjata kertomaansa satua. Lapsen mieli on hyvin luova ja hänelle tulisi antaa riittävästi aikaa ja tilaa löytää mielikuvituksen rajaton maailma. Jokaisesta sadutushetkestä muodostuu tärkeä yhteinen hetki saduttajalle ja sadun kertojalle, hetki on juuri sen lapsen näköinen, joka oli sillä hetkellä sadun kerto-jana. (Karlsson 2014, 23 - 27.)

Satuhierontahetken tarina on myös mahdollista keksiä sadutuksen keinoin. Kokeilin sadutuksen käyttöä neljän lapsen pienryhmässä. Lapset keksivät yhdessä sadulle ai-heen, ja jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa sadulle jatkoa. Kirjasin sadun ylös juuri niin kuin lapset sen kertoivat. Sadun valmistuttua luin sadun lapsille ja he hyväksyivät sen. Tämän jälkeen keksin satuun kusketuskuvituksen. Lapsista oman satuhieronnan keksiminen oli jännittävää ja hauskaa. Lapset saivat keksimästään satuhieronnasta oman kappaleensa kotiin viemiseksi.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on ohjeistaa ja opastaa käytännön toimintaa erilaisten konkreettisten tuotosten kuten esimerkiksi oppaiden, ohjeistusten, kirjojen, kansioden, näyttelyiden tai tapahtumien avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Opinnäytetyöllä opiskelija osoittaa oman alansa tietojen ja taitojen hallinnan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 - 10.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli löytää satuhieronnan kautta kasvattajille Viialan päiväkodin Pörriäisten ryhmän arjen työhön uudenlaisia keinoja rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Työ koostuu teoriaosuudesta, ennalta suunnitelluista ja muutaman ennalta suunnittelemattoman satuhierontahetken toimintaraportista sekä tekemieni havaintojen pohjalta laaditusta arviointiraportista.

5.2 Tavoitteet ja merkitys

Toiminnallisilla satuhierontatuokioilla halusin selvittää myönteisen kosketuksen vaikutuksia lapsiryhmässä, positiivisten vuorovaikutustilanteiden vaikutuksia lasten ja kasvattajien suhteissa sekä lisätä kasvatushenkilöstön rohkeutta ottaa käyttöön uusia menetelmiä päästämällä mielikuvitus ja leikkimielisyys valloilleen.

Päiväkodin arki on usein kiireistä. Lapset saattavat kokea sylimulaa ja yksilöllisen huomion tarve on suuri. Satuhieronta auttaa pääsemään helpommin yhteyteen lasten kanssa, koska se on lapsilähtöinen ja leikinomainen menetelmä. Satuhierontatuokioiden avulla paremmin tiedostamaan myönteisen kosketuksen positiiviset vaikutukset lasten tunnetiloihin. Satuhierontatuokioiden keinoin on myös mahdollista saada lapsille, niin aroille kuin levottomille ja aggressiivisille, positiivisia kokemuksia omasta itsestään sekä vuorovaikutuksesta aikuisen kanssa. Erilaiset satuhierontatuokioiden avulla myös kasvatushenkilöstöä entistä rohkeammin heittäytymään työssään mielikuvituksen ja leikin maailmaan. Tämä edesauttaa lasten ja kasvattajien luottamussuhteen syntymistä sekä viestittää lapsille, että heidän kanssaan on mukavaa olla.

Suunnittelin erilaisia satuhierontatuokioita, jotta saamani tieto satuhieronnan toimivuudesta ja vaikutuksista olisi mahdollisimman kattava. Näitä tuokioita toteutettiin

neljällä eri tavalla: aikuinen satuhierojana yhdelle lapselle kerrallaan, lapset satuhierojina toisilleen pienryhmässä aikuisen ohjauksessa, aikuiset satuhierojina isommassa lapsiryhmässä sekä lasten ja aikuisten yhteinen toiminnallinen satuhierontaleikki.

5.3 Prosessin kuvaus ja toteutustavat

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni havainnointi oli hyvin keskeisessä asemassa. Jokaisen satuhierontatuokion jälkeen kirjasin päiväkirjaan havaintojani tuokion sujuvuudesta, toimivuudesta, tunnelmasta ja vaikutuksista.

Havainnointia käytetään paljon silloin, kun halutaan oppia tuntemaan lapsi paremmin ja halutaan ymmärtää lapsen käyttäytymistä sekä käyttäytymisen syitä paremmin. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa lapsen kokemuksista, oppimisesta ja mielenkiinnon kohteista sekä kasvun ja kehityksen edistymisestä. Havainnointi mahdollistaa paremman tutustumisen lapseen ja helpottaa lapsen käyttäytymisen ja toimintatapojen ennakoinnissa. Havainnointi mahdollistaa asioiden ymmärtämisen lapsen näkökulmasta ja toiminnan suunnittelun lähtökohtana päiväkodissa ovat tiedot lapsesta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 16.)

Päiväkodin arki koostuu perushoitotilanteista ja tilanteista, jotka eivät kuulu päiväkodin jokapäiväiseen arkeen. Näitä erikoistilanteista voivat olla esimerkiksi retket, juhlat, vierailut tai päiväkodissa järjestetyt erilaiset toiminnalliset teemahetket. Erikoistilanteissa lapsen käytös voi olla tavanomaisesta poikkeavaa. Ilmassa voi olla innostuneisuutta, jännitystä tai levottomuutta, mutta ne kuuluvat asiaan. Uudenlaiset tilanteet ja hetket herättävät yleensä voimakkaista tunteita lapsilla, ja lapset näyttävät tunteensa yleensä hyvin avoimesti. (Koivunen & Lehtinen 2015, 30.) Opinnäytetyöni toiminnallista osuutta tehdessäni kiinnitin huomiota näihin erikoistilanteisiin ja hyödynsin satuhieronnan keinoja niissä.

Satuhierontatuokioiden suunnittelu lähti käyntiin syyskuussa 2014, heti käymäni satuhierontavalmennuksen jälkeen. Syyskuun loppupuolen tiimipalaverissa kerroin työtiimilleni ottavani satuhieronnan mukaan viikko-ohjelmaan kerran viikossa heti loka-kuun 2014 alusta lähtien. Tiimin kesken päätimme, että satuhierontatuokio pidettäisiin aina keskiviikkoisin. Keskiviikko valikoitui satuhierontapäiväksi sen vuoksi, että silloin Pörriäisten ryhmällä oli myös päiväkodin jumppasali käytössään. Lapsiryhmän jakaminen pienempiin ryhmiin onnistui tällöin paremmin. Lisäksi tiedotin satuhieron-

nan käyttöönotosta vanhemmille 30.9.2014 pidettävässä vanhempainillassa. Kerroin lyhyesti käymästäni satuhierontavalmennus-koulutuksesta sekä itse satuhieronnasta. Lisäksi tein myös osaston ilmoitustaululle tietoposterin satuhieronnasta.

Viialan päiväkodin Pörriäisten osaston tilat soveltuivat hyvin satuhierontaan. Pääsääntöiseksi tilaksi satuhierontatuokioille vakiintui osaston pienin huone. Tilassa ei ollut liiaksi muita virikkeitä sekä huoneen valot sai himmennettyä ja tila oli mahdollista rauhoittaa muulta toiminnalta ilman suurempia järjestelyjä. Ryhmän 3-5 -vuotiaat lapset osallistuivat satuhierontaan viikko-ohjelman mukaisesti keskiviikkoisin ja joskus ennalta suunnittelematta. Viikko-ohjelma oli nähtävillä ryhmän ilmoitustaululla lapsille ja vanhemmille, johon satuhieronta oli merkitty omalla kuvallaan. Satuhieronnan kuvaksi valikoitui piirretty kuva oravaäidistä, joka silittelee oravalastaan. Osallistuvat lapset valittiin joka viikko erikseen; tarkoituksena oli, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan. Loka-marraskuun aikana toteutettavat satuhierontahetket olivat osa toiminnallista opinnäytetyötäni.

Satuhierontatuokioihin valitsin valmiita hyvin yksinkertaisia, helposti kosketuskuvitettavia satuja, loruja ja leikkejä tai itse keksimiäni loruja. Yksi satuhierontatuokio kesti 10 - 30 minuuttia. Mahdollisuuksien mukaan satuhierontatuokioihin osallistui useampi aikuinen, tämä merkittiin myös ennalta viikko-ohjelmaan.

6 SATUHIERONTATUOKIOT

Viikko-ohjelmaan suunnittelemani satuhierontatuokiot pohjautuivat satuhierontavalmennuksessa saamaani tietoon ja koulutusmateriaaliin sekä satuhierontakirjan teoriatietoon ja käytännön vinkkeihin.

Satuhierontatuokioiden tavoitteena oli kosketuksen kautta antaa lapsille mahdollisuus rauhoittumiseen ja levollisiin hetkiin päiväkodin arjen keskellä. Lapsiperheiden elämänmeno on nykyään hyvin kiireistä ja perheiden yhteistä aikaa on vähän. Lasten levottomuus, keskittymiskyvyttömyys ja aggressiivisuus ovat lisääntyneet, ja tämä kertoo kosketuksen ja hyvää tarkoittavan läsnäolon puutteesta. Kosketuksella satuhieronnan keinoin on mahdollista parantaa lasten hyvinvointia.

Satuhierontatuokion paikaksi sopii hyvin avara tila, jonka pystyy rauhoittamaan kaikelta muulta toiminnalta. Ennen jokaista hetkeä laitoin tilan valmiiksi. Mikäli tarvittiin

makuualustoja, olin sijoittanut niitä tarvittavan määrän lattialle. Jos satuhieronta vaati rauhallista taustamusiikkia, olin etsinyt levyn valmiiksi cd-soittimeen. Myös valaistukseen liittyvät asiat huomioin ennalta: jos valojen himmentämistä tarvittiin, olivat valot himmennettynä jo lasten saapessa tuokiotilaan.

6.1 Toiminnallinen satuhierontatuokio

Ensimmäisellä satuhierontakerralla kerroin lapsille, että satuhieronta on lasten omaa hierontaa. Painotin heille sitä, että kaveria saa koskettaa vain siten, että se tuntuu toisesta mukavalle. Kerroin lapsille vielä, että satuhieronnassa kerrotaan satu tai tarina ja samalla hierotaan kaverin selkää. Lopuksi näytin vielä konkreettisen esimerkin satuhieronnasta tekemällä lyhyen satuhieronnan ryhmän lastenhoitajan selkään. Lapset kuuntelivat ja seurasivat tarkasti ja heidän uteliaisuutensa heräsi

Satuhieronta toteutettiin koko ryhmän kanssa, paikalla oli tuolloin 15 lasta. Minun lisäkseni satuhierontaan osallistui lastenhoitaja ja opiskelija. Toteutuspaikkana oli päiväkodin liikuntasali. Makuualustat oli levitetty valmiiksi salin lattialle ja valot oli himmennetty hämäräksi. Lisäksi taustalla soi hiljaa rauhallinen musiikki.

Tämän toiminnallisen satuhieronnan olin keksinyt itse. Satuhieronta toteutettiin pareittain, joten lapset toimivat tässä satuhieronnassa sekä hierojina, että hierottavina. Lastenhoitaja, opiskelija ja minä saimme myös omat lapsiparimme. Asetuimme saliin niin, että kaikki näkivät, miten tein satuhieronnan parilleni. Kun satuhieronta oli tehty ensimmäisen kerran, parit vaihtoivat paikkaa eli hierojasta tuli hierottava ja hierottavasta hieroja. Itse toimin satuhieronnan antajana koko ajan. Yhtä lasta uusi tilanne hämmensi ja hän ei halunnut osallistua satuhierontatuokioon hierojana eikä hierottavana. Lapsen ei ollut pakko osallistua, hän sai seurata satuhierontaa omalta makuualustaltaan.

Maalari maalasi taloa

Maalari maalasi taloa.

Ensin hän otti ison pensselin.

Hän maalasi talon seiniä sinisellä maalilla.

Maalari teki pensselillä pitkiä vetoja ylhäältä alas, ylhäältä alas (*koko kämmenellä liikutaan selän alueella ylhäältä alas ja ylhäältä alas useita kertoja*).

Seinät maalattuaan maalari otti pienemmän pensselin ja jatkoi maalaamista vesiränneihin.

Ensin hän maalasi toisen rännin ja sitten toisen rännin (*molemmilla käsillä vedetään sivelyjä pitkin käsivarsia useita kertoja*).

Vesirännien jälkeen olisi vuorossa savupiipun maalaaminen.

Tähän maalari tarvitsi pitkät tikapuut.

Maalari kiipesi tikapuita pitkin aivan katolle saakka (*tehdään kämmenellä askeleita pakaroista päähän asti*).

Savupiipun maalari päätti maalata harmaaksi (*sivellään hiuksia*).

Saatuaan savupiipun valmiiksi maalari tuli varovasti tikapuita pitkin alas (*tehdään molemmin käsin kevyitä painalluksia kävelyaskeleita jäljitellen päästä pakaroihin asti*).

Viimeisenä maalipinnan sai talon kivijalka.

Kivijalan maalari päätti maalata mustaksi.

Tähän maalari tarvitsi tosi ison pensselin.

Maalari teki tarkkaa työtä ja maalasi rauhallisin vedoin (*sivellään molemmin käsin jalkoja ylhäältä alas, ylhäältä alas useita kertoja*).

Nyt on talo maalattu.

Talosta tuli niin kaunis, että maalari halusi halata taloa (*halataan lasta*).

Satuhierontatuokio kesti kokonaisuudessaan parin vaihtoiseen 40 minuuttia. Alussa tunnelma oli jännittynyt ja paikoilleen asettuminen vei oman aikansa. Lapset oivalsivat satuhieronnan nopeasti ja ottivat tarkasti mallia minusta. Parien vaihtaessa paikkoja esiintyi pientä levottomuutta, mutta tilanne rauhoittui kuitenkin nopeasti ja pääsimme jatkamaan. Tästä ensimmäisestä satuhieronnasta jäi tunne, että lapset ja aikuiset tykkäsivät. Satuhierontatuokion jälkeen siirryimme salista takaisin omalle osastolle. Lapset kulkivat rauhallisesti jonossa ja jostakin kuului: *Mä maalasin sut*. Satuhieronta oli selvästi lunastanut paikkansa Pörriäisten ryhmässä.

6.2 Lapset ovat aarteita eli positiivista palautetta satuhieronnan keinoin

Tämä satuhieronta toteutettiin pienryhmissä niin, että lapset toimivat satuhieronnan antajina toisilleen. Ryhmässä oli seitsemän lasta kerrallaan mukana. Itse toimin myös satuhieronnan tekijänä ja samalla luin Merirosvolaiva-satuhieronnan ja näytin lapsille mallia satuhierontaotteissa. Satuhieronta tehtiin kahteen kertaa, jotta jokainen lapsi pääsi vuorollaan hierottavan ja hierojan rooliin. Satuhierontatuokiot toteutettiin pie-

nessä huoneessa, hämärässä valaistuksessa ja rauhallisen musiikin soudessa taustalla. Satuhieronta tehtiin kaverin selkään niin, että hierottavana oleva lapsi makasi vatsallaan makuualustalla ja hierojana toimiva lapsi oli polvillaan kaverin vieressä.

Merirosvolaiva

Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle (*kädet selän päällä*).

Laiva keinui aaltojen mukana.

Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja (*tehdään 3 kertaa isoja aaltoja alaselästä olkapäihin asti ja pieniä aaltoja yläselälle*).

Alkoi sataa vettä, ensin vettä tuli kaatamalla (*sormilla sateen ropinaa*).

ja sitten se hiljeni.

Saari alkoi näkyä ja aurinko alkoi paistamaan (*kämmenillä auringon lämmittävää pyöritystä*).

Aurinko paistoi lämpimästi. Laiva saapui rantaan (*kädet paikoillaan selällä*).

Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät seuraamaan aarrekarttaa (*kämmenillä kävelyaskeleita*).

He kulkivat ylös ja alas, ja etsivät ja etsivät.

He tiesivät että saarella oli kallisarvoinen aarre ja he tahtoivat löytää sen.

He kulkivat pitkin rantoja ja kallioita ja etsivät aarretta (*kämmenillä kävelyä*).

Sitten he löysivät aarteen!

Tiedätkö mikä se aarre on? (*kysytään kysymys lapselta*)

Se olet sinä! (*halataan lasta*). (Kärki, Nummi-Heikonen, Paakkonen & Vesterinen.)

Jokaisen pienryhmän satuhierontatuokio kesti kokonaisuudessaan 20 minuuttia. Kaikkien seitsemän ryhmän tuokioihin meni aikaa yhteensä tunnin verran. Tämä satuhieronta oli erityisesti poikien mieleen. Lapset kuuntelivat satuhieronnan satua tarkasti ja tunnelma oli levollinen. Lapset pysähtyivät selvästi tarinan ja kosketuksen äärelle.

6.3 Loruilua ja leikkiä satuhieronnan keinoin

Tässä toiminnallisessa satuhieronnassa yhdistyy loru ja leikki ja se on syntynyt satuhierontavalmennuksessa käytännön harjoitusten tuloksena ryhmäläisen keksimänä. Satuhierontatuokiossa oli paikalla viisi lasta kerrallaan. Istuimme pienessä huoneessa maton päällä ja asetuiimme ympyrään niin, että varpaamme koskettivat ympyrän keskellä toisiaan. Tällä kertaa en himmentänyt valoja eikä mukana ollut taustamusiikkia.

Tässä satuhieronnassa sai olla normaalia enemmän vauhtia, iloa ja riemua. Jokainen lapsi teki satuhieronnan tavallaan itselleen antamani mallin mukaan. Hetkestä välittyi lasten riemu ja hauskuus. Satuhierontatuokiot toteutettiin aamupäivällä ennen ulkoilun alkamista. Pukemaan pääsi sitä mukaan, kun toiminnallinen satuhierontatuokio oli pidetty. Näin saatiin samalla kätevästi porrastettua ulos lähtemistä.

Toiminnallista satuhierontaa suunniteltaessa ei ole oikeaa tai väärää tapaa. Jokaisen ryhmän kanssa vietetty hetki muodostui omanlaisekseen. Kun olimme asettautuneet ympyrään, kerroin lapsille, että nyt on vuorossa hiukan reippaampi satuhieronta.

Syksy

Syksyn lehdet varisee (*varpaat vastakkain, istutaan ympyrässä*).

Koivun lehdet, vaahteran lehdet, pihlajan lehdet (*varpaat heiluu*).

Haravat sitten heilumaan (*lehtiä haravoidaan: samaan tahtiin jalkojen hierontaa*).

Pienet kasat, suuret kasat (*kasataan lehtiä*).

Vettä sataa ropisee (*sormilla pientä sadetta, kämmenillä suurta sadetta*).

Työtä tehdä jaksetaan (*jalkojen hierontaa vuorotahtiin*).

Aurinko vielä pilkahtaa (*kädellä ympyröitä ja sivelyä*).

Tuuli hiljaa puhalttaa. (Satuhierontavalmennus 2014.)

Yhden ryhmän kanssa satuhierontaan meni aikaa noin kymmenen minuuttia. Kaikkiaan toiminnallisessa satuhieronnassa kävi yhteensä 20 lasta ja kokonaisuudessaan neljän ryhmän kanssa aikaa meni 40 minuuttia. Satuhierontatuokiosta lähti iloisia lapsia, ja tähän satuhierontaan uskalsi ottaa osaa lapsi, joka oli kaksi edellistä kertaa seurannut sivusta.

6.4 Kahdenkeskinen satuhierontatuokio ystävydestä ja erilaisuudesta

Lasten kanssa keskusteltiin loka - marraskuun aikana ystävydestä ja erilaisuudesta. Näitä keskusteluja tukemaan keksin kaikenlaisesta ystävydestä kertovan satuhieronnan. Satuhierontatuokio toteutettiin kahden kesken lapsen kanssa pienessä huoneessa. Rauhallinen musiikki soi hiljaa taustalla ja valaistus oli himmeä. Istuimme lapsen kanssa makuualustalla peräkkäin, ja tein satuhieronnan lapsen selkään. Ennen satuhieronnan aloittamista kerroin lapselle, millaisia ystäviä minulla itselläni on.

Kaikenlaista ystävyyttä

Aurinko hymyilee taivaalla ja nallekarhu tulee laituriin sinisellä laivalla (*piirretään kämmenellä iso aurinko lapsen selkään*).

Tulevat linnut nallekarhun laivaa katsomaan ja tulee pa sieltä etanakin ystäväänsä tapaamaan (*tehdään käsillä lintujen siipien havinaa muistuttavia liikkeitä, jonka jälkeen käden syrjällä tehdään etanan liikehdintää muistuttavia koukeroita*).

Aurinkokin vielä paistaa, mutta haluaa sadepilvikin tätä hauskuutta maistaa (*piirretään kämmenellä iso aurinko, jonka jälkeen sormilla tehdään sadepisaroi*ta).

On auringolla ja sadepilvellä värikäs kaveri, sieltähän sateenkaarikin taivaalle ajeli (*piirretään kämmenellä sateenkaari*).

Oli tässä tarinassa monenlaisia kavereita: aurinko, sadepilvi ja sateenkaarikin, lintuja, nallekarhu ja pienen pieni etanakin (*piirretään iso aurinko, sormilla sadepisaroi*ta, *sateenkaari, lintujen siipien havinaa ja etanan liikehdintää*).

Ei se haittaa vaikka erilaisia ollaan, kun yhdessä leikitään silloin tutuksi tullaan (*hierotaan selkää molemmin käsin kevyesti*).

On ystävyys mukavaa, ei sitä hukata saa (*lopetetaan halaamalla lasta*).

Kahdenkeskinen satuhieronta yhden lapsen kanssa kesti noin kymmenen minuutta. Kokonaisuudessaan kahdenkeskisiin satuhierontoihin sinä päivänä paikalla olleiden lasten kanssa meni aikaa noin tunnin verran.

Tämän satuhieronnan kautta halusin välittää lapsille viestin, että erilaisuus on hyvä asia ja ystävät ovat aarteita, joista kannattaa pitää huolta. Satuhieronnan päätyttyä alkoivat muutamat lapset kertoa omista ystävistään, ja näille keskusteluille annoin riittävästi aikaa. Tämän satuhierontakerran aikana huomasin pääseväni yhteyteen erään lapsen kanssa, joka oli ollut minulle etäisempi siihen saakka. Näistä kahdenkeskisistä tuokioista jäi erityisen hyvä ja rauhallinen olo sekä minulle että lapsille.

6.5 Satuhieronta lahjaksi isälle

Lapset askartelivat isälle kortin, johon liimattiin satuhieronta isälle. Tätä satuhierontaa harjoiteltiin lasten kanssa viikon aikana kolme kertaa. Jotkut lapsista halusivat harjoitella muutamia lisäkertoja. Isänpäivän satuhierontaa harjoitelimme kahdella eri tavalla. Alkuviiikosta harjoitelimme kaikki yhdessä niin, että istuimme lattialla ympyrässä

ja jokainen teki satuhieronnan edellä istuvan selkään. Minä toimin myös yhtenä satuhieronnan tekijänä sekä lorun lukijana. Satuhieronta toteutettiin isossa leikkihuoneessa aamupiirin yhteydessä. Istuimme piirissä maton päällä.

Viikon varsinaisena satuhierontapäivänä eli keskiviikkona jokainen lapsi sai yksilöllisen satuhieronnan. Minä toimin hieronnan antajana ja lapset olivat hierottavina. Lopuviikosta sama satuhierontatuokio pidettiin vielä kerran, myös silloin minä toimin satuhieronnan antajana yhdelle lapselle kerrallaan. Nämä kaikki yksilölliset satuhierontatuokiot toteutettiin pienessä huoneessa niin, että lapsi istui edessäni makuualustalla ja tein satuhieronnan lapsen selkään. Valot oli himmennetty myös sopivan hämäräksi.

Tämän lorun alkuperää ja tekijää en tiedä. Olen saanut lorun ystävältäni kauan aikaa sitten. Muokkasin alkuperäistä lorua paremmin isänpäivän satuhierontaan sopivaksi.

Satuhieronta isälle

Kuka on maailman vahvin ja komein supermies?

No tietysti oma isä (*laske kädet isän olkapäille ja pidä ne siinä hetken aikaa*).

Kuka se on maailman viisain ja ahkerin mies?

No tietysti oma isä (*kuljetetaan käsiä selkää pitkin ylös ja alas muutamia kertoja*).

Kenen kanssa on hauskinta touhuta ja pelejä pelata?

No tietysti kullannarvoisen iskän (*piirretään sormella ympyröitä selkään*).

Kenen sylissä on turvallista istua ja nukkua?

No tietysti maailman parhaan iskän (*piirretään sydän selkään*).

Kenen kanssa on hauskaa nauraa ja vitsejä kertoa?

No tietysti oman iskän kanssa (*tehdään sormenpäillä pientä naputtelua selkään*).

Kenen kanssa on mukavaa retkelle ja matkalle lähteä?

No tietysti iskän kanssa (*liikutetaan kämmeniä selkää pitkin ylös ja alas*).

Kenen päivää tänään vietetään ja kuka halaukset saa?

Onnittelut rakas, oma isä (*lopuksi halataan isää*).

Koko ryhmän yhteiseen satuhierontatuokioon meni aikaa noin 15 minuuttia. Jokaisen lapsen yksilöllisiin satuhierontoihin meni aikaa noin kymmenen minuuttia molempina kertoina. Yksilölliset satuhieronnat toteutettiin aamupäivällä ennen ulkoilua. Tämä useamman satuhierontatuokion viikko oli erityisen antoisa. Lapset olivat innolla mukana, olihan asia tärkeä eli lasten oma isä. Lapset harjoittelivat isänpäivän satuhieron-

talahjaa innostuneesti. Pientä jännitystä oli ilmassa, lasten täytyi yrittää pitää salaisuus ja maltaa olla kertomatta isälle tulevasta lahjasta.

6.6 Vuorovaikutuksellinen satuhierontatuokio

Lapset tulivat vuorovaikutukselliseen satuhierontatuokioon pienryhmissä. Lapset istuivat makuualustalla peräkkäin ja tekivät satuhieronnan parinsa selkään. Valoja ei himmennetty tällä kertaa eikä taustamusiikkia käytetty. Lapset vaihtoivat välillä osia, joten kaikki pääsivät vuorolleen sekä hierojiksi että hierottaviksi.

Siili

Sii sii siili (*tee selkään siilin sipsutusta*).

metsikössä hiipi

kalliolle kiipesi.

Mitä siellä näki (*kädet pysähtyvät selälle, piirrä sormella, mitä siili näki ja anna lapsen arvuutella*). (Tuovinen 2014a, 94.)

Tutut lorut sopivat hyvin satuhierontahetkiin. Siili-loru on hyvin vuorovaikutuksellinen ja lapsi iloitsee selvästi siitä, kun saa itse keksiä lorulle haluamansa lopun. Siili-satuhieronta viestii lapselle sitä, että maailmassa on paljon ihmeellistä nähtävää ja kannattaa katsella uteliaana ympärilleen, tehdä löytöretkiä ja tutustua uusiin asioihin. (Tuovinen 2014a, 94 - 95).

Tämä lyhyt loru oli suosittu ja osa pareista halusi tehdä satuhieronnan useamman kerran. Kokonaisuudessaan satuhierontoihin meni aikaa ryhmän lasten kanssa noin tunnin verran. Hierontahetket toteutettiin aamupäivällä ja tuokion jälkeen lapset siirtyivät pukemaan ulkoilua varten.

6.7 Elämyksellinen hetki syntymäpäiväsankarille

Loka - marraskuulle, jolloin tein opinnäytetyöni toiminnallista osuutta päiväkotiryhmässä, sijoittuivat myös muutamat ryhmän lasten syntymäpäivistä. Syntymäpäiviä on ryhmässä vietetty aina tietyllä tavalla. Päivänsankari saa kortin, hänelle lauletaan ja leikitään muutama sankarin valitsema laululeikki. Satuhieronta haluttiin ottaa myös osaksi lasten syntymäpäiväjuhlia. Satuhieronta antoi päivänsankarille ainutkertaisen

hetken tulla huomatuksi, tämä hetki toi hymyn ujommankin päiväsankarin huulille. Syntymäpäiväjuhlia oli tapana viettää osaston isossa huoneessa, jossa monet muutkin toiminnalliset tuokiot vietetään. Istuin sankarin kanssa lattialla ja tein satuhieronnan lapsen selkään. Muut lapset saivat seurata ja kuunnella satuhieronnan tarinaa.

Syntymäpäivä

Tuuli salaisuuden kuiskasi (*tee tuulen liikkeitä olkapäille ja selkään*).

On sinulla tänään synttärit (*pysäytä kädet lapsen olkapäille*).

Kokonaista_____vuotta täytät (*piirrä lapsen ikä lapsen selkään*).

Ja ihan päiväsankarilta näytät (*voit laskea kädet selän päälle ja keinuttaa hieman*).

Metsän eläimet tahtovat lahjoja antaa (*tee tuulen liikkeitä olkapäille ja selkään*).

Jokainen jotain tärkeää mukanaan kantaa.

Jänöjussin loikkivan kuulen (*pompi jäniksen jälkiä selkään*).

Se tuo tullessaan hyvän tuulen.

Nallekarhu hitaasti askeltaa (*tee karhun tassun painalluksia*).

Rohkeutta otso sydämeen lahjoittaa.

Pikkulinnut iloiset (*naputtele sormilla hiuksia, olkapäitä ja käsivarsia*).

Ripottelevat päällesi onnen siemenet.

Orava juhlistaa onnenpäivää (*piirrä selkään oravan reittejä*).

Iloa antaa, ei ole huolen häivää.

Nyt kerron vielä mitä sait (*pidä käsiä hetki selän päällä*).

Hyvää tuulta (*tee tuulen liikkeitä*).

Rohkeutta sydämeen (*piirrä sormella sydän selkään*).

Onnen siemeniä (*naputtele sormenpäillä kevyesti*).

Ja sädehtivää iloa (*tee pyörittävää liikettä kämmenellä*).

Nämä kaikki sinulle tänään annetaan (*pysäytä kädet lopuksi olkapäille*).

Näitä lahjoja ei voi nähdä, ne tuntee vaan!

Hyvää syntymäpäivää! (*sano lapsen nimi ja halua lasta*). (Kaski & Tuovinen 2013.)

Syntymäpäivän satuhieronta toteutettiin aina hyvin rauhallisesti, ja ajallisesti se vei aikaa noin kymmenen minuuttia.

6.8 Satuhieronta auttaa, kun irtaantuminen vanhemmista on vaikeaa

Toiminnallisen opinnäytetyöni aikana tuli eteen myös muutamia tilanteita, jolloin katsoin satuhieronnasta olevan apua lapselle. Tilanteita oli muutamana aamuna, kun lapsi tuli vanhempansa tuomana päiväkotiin ja irtaantuminen vanhemmista oli vaikeaa.

Vanhemman lähdettyä otin lapsen syliini ja hetken aikaa hieroin lapsen selkää kevyesti ilman mitään tarinaa. Huomattuani lapsen mielen ja olon parantuneen, jatkoin selän hieromista ja aloin kertomaan lorua päiväkotipäivästä. Keksinkin lorun aina kyseisessä tilanteessa, tässä esimerkki yhdestä sellaisesta lorusta.

Päiväkodissa tänään, meillä mukava päivä on.

Pelataan ja leikitään, ulkona myös pistäydytään.

Nälkä, kun kurnii vatsassa, silloin syömään aletaan ja syönnin jälkeen nukkariin mennään satua kuuntelemaan.

Iltapäivällä lisää leikitään, vaikka palapelejä tehdään tai jotakin muuta hauskaa keksitään.

Hyvä päivä tästä tulee ja nopeasti se menee, eikö niin?

Satuhierontalorun päätteeksi halasin vielä lasta. Tässä vaiheessa lapsen murhe ja paha mieli oli yleensä väistynyt ja hän oli valmis siirtymään leikkeihin kavereiden kanssa.

6.9 Satuhieronta apuna nukahtamistilanteissa

Nukahtamistilanteissa toimivat hyvin lyhyet satuhieronnat. Uni ei tule käskemällä, mutta satuhieronnan avulla uni saattaa tulla hyvinkin nopeasti. (Tuovinen 2014a, 97 - 99.) Lepohuoneessa eräs poika pyysi satuhierontaa, koska hänen oli vaikeaa olla pyörimättä ja nukahtaminen oli vaikeaa.

Kultahippu

Oma pikku kultahippu, sinut uneen peittelen. (Silitä selkää peiton päältä).

Päivän touhut mukavimmat tilkuiksi peittoosi ompelen. (Painele kämmenellä ”tilkkuja” selkään).

Onnentähti taivaalla sinulle kirkkaasti vilkuttaa. (Aseta toinen käsi yläselän päälle ja liikuta sitä kuin vilkuttaen).

Se kuiskaa hiljaa toivotuksen: katsele unta ihanaa! (Kuiskaa lapsen korvaan, mistä

hän voisi nähdä unta. Voit myös kysyä, mitä unta lapsi itse haluaisi nähdä). (Linja-aho, 99.)

Satuhieronnan tehtyäni jäin vielä pojan viereen ja jatkoin silittelyä. Tästä lyhyestä satuhieronnasta oli pojalle apua, hän rauhoittui ja lopulta nukahti.

7 OPINNÄYTETYÖNI ARVIOINTIA

Opinnäytetyössäni havainnointi oli hyvin keskeisessä asemassa ja havainnoimalla satuhierontakertoja halusin vastauksia myönteisen kosketuksen ja kerrotun sadun vaikutuksista erilaisten lasten hoitopäivien kulkuun. Tavoitteena oli löytää satuhierontatuokioiden avulla päivähoidon arjen työhön uudenlaisia keinoja päästä yhteyteen ja viettää mukavia hiljentymisen hetkiä yhdessä lasten kanssa sekä lisätä lasten positiivisia tunnetiloja myönteisen kosketuksen keinoin. Tavoitteena oli myös satuhieronnan keinoin rohkaista kasvattajia heittäytymään mielikuvituksen maailmaan ja tätä kautta edesauttaa lapsen ja kasvattajan luottamussuhteen syntymistä.

7.1 Lasten toiminnan arviointia

Ensimmäisen satuhierontatuokion aikana ilmassa oli pientä jännitystä, ja tästä syystä lapsilta meni enemmän aikaa asettautua omille paikoilleen. Muutama arempi lapsi oli sivustaseuraaajana kahden ensimmäisen satuhierontatuokion ajan. Myöhemminä kertoina lapset uskaltautuivat minun hieromaksi sekä lopulta myös kaverin hierojaksi ja kaverin hierottavaksi. Muutaman lapsen satuhierontatuokio meni isomman ryhmän kanssa toteutettuna pelleilyksi, mutta yksilöllisesti tehtynä hetki onnistui hyvin levottomienkin lasten kanssa. Pääasiassa lapset kokivat satuhieronnat mieluisina. Yhden kosketusherkän lapsen kanssa täytyi kiinnittää enemmän huomiota kosketuksen voimakkuuteen. Sormenpäillä koskettaminen kutitti lasta, mutta koko kämmenellä tehty koskettaminen tuntui lapsesta miellyttävämmältä. Kun satuhierontaa oli toteutettu jonkin aikaa, opin tuntemaan ryhmäni lapset satuhieronnan vastaanottajina ja tästä oli suurta apua satuhierontatuokioiden suunnittelussa.

Lapset pitivät erityisesti siitä, kun saivat olla itse hierottavina, mutta tekivät satuhieronnan mielellään myös kaverille. Kahdenkeskisissä satuhierontatuokioissa tunnelma oli hyvin rauhallinen ja lapsista aisti sen, että he kuuntelivat tarinaa tarkasti. Erityisesti viikolla, jolloin teimme isänpäivän satuhierontoja useamman kerran huomasi selvästi,

kuinka lapset pysähtyivät arjen keskellä nauttimaan rauhallisista ja rentouttavista hetkistä. Lapset olivat erittäin innostuneita isänpäivän satuhieronnan harjoittelusta. Palautetta tulikin kodeista, että isät pitivät kovasti isänpäivän lahjastaan ja monet isät olivat saaneet hieronnan useamman kerran.

Vilkkaampia lapsia joutui muistuttamaan useita kertoja siitä, miten kaveria kosketaan. Otteet olivat muutamalla pojalla välillä melko kovia. Tekemieni havaintojen perusteella voin sanoa, että satuhierontahetki toimi hyvin pysäyttäjänä vilkkaammilla lapsilla. Tehtävänäni oli ennakoida vilkkaan lapsen kohdalla levottomuutta aiheuttavia tilanteita ja katkaista tilanne positiivisella kohtaamisella satuhieronnan keinoin. Satuhieronta oli myönteinen tapa hidastaa vauhtia, ja pysähtymisen myötä lapset huomasivat paremmin ympärillään pieniä, tärkeitä asioita. Koskettaminen oli satuhieronnan keinoin hyvin luontevaa ja sitä kautta vilkkaiden sekä kosketusherkkien lasten oli helpompaa oppia vastaanottamaan ja antamaan myönteistä kosketusta.

Pääsääntöisesti satuhierontatuokioita oli kerran viikossa keskiviikkoisin, isänpäivää edeltävällä viikolla hetkiä oli useampia. Ennalta suunniteltuja satuhierontatuokioita voisi hyvin olla viikon aikana kolmekin kappaletta. Havaintojeni perusteella kävi hyvin selväksi se, että satuhieronnasta sai parhaimman hyödyn silloin, kun niitä toteutettiin säännöllisesti. Satuhieronta antoi silloin lapsille selvästi enemmän positiivisia kokemuksia itsestä ja vuorovaikutuksesta aikuisen kanssa. Satuhieronta todettiin ryhmässä oivalliseksi menetelmäksi, ja se oli lunastanut paikkansa ryhmän viikko-ohjelmassa. Satuhieronnan säännöllisyyden seurauksena lapsista tuli itsevarmempia, empaattisia ja hyväntuulisia sekä he maltoivat pysähtyä arjen keskellä. Satuhieronnasta saadaan parempi hyöty ja mahdollisuudet lasten ohjaamiseen ovat paremmat, kun satuhierontatuokioita suunnitellessa huomioidaan tuokioon osallistuvien aikuisten ja lasten määrä. Isomman lapsiryhmän kanssa satuhierontatuokiossa tulisi olla ainakin kaksi aikuista mukana. Satuhierontatuokio onnistuu yhden aikuisen vetämänä hyvin enintään viiden lapsen pienryhmässä. Suunnitellessa satuhierontatuokioita ennalta viikko-ohjelmaan tulisi muistaa huomioida myös hetkien pituudet lasten jaksamisen mukaan.

Satuhierontatuokiot todistivat, että myönteinen koskettaminen ja sadun kerronnan yhdistäminen tuovat päiväkotipäivään niin lapsille kuin aikuisille enemmän aitoa läsnä-

oloa, mahdollisuuden hengittää rauhassa, eheyttäviä vuorovaikutustilanteita ja avaavat ovia mielikuvituksen ja leikin maailmaan.

Kyselin vanhemmilta satuhierontakuulumisia aina tilaisuuden tullen, esimerkiksi vasu-keskusteluiden yhteydessä. Vanhemmat ottivat satuhieronnan hyvin vastaan. Monet lapsista olivat kertoneet kotona satuhierontapäivistä ja tehneet satuhierontoja vanhemmilleen tai sisaruksilleen. Erään perheen äiti kertoi poikansa olevan aivan hurah-
tanut satuhierontaan ja satuhieronta on ollut heillä käytössä usein.

Kasvattajat voisivat vielä rohkeammin käyttää satuhieronnan keinoja päiväkodin arjessa. Satuhierontatuokioita voi helposti yhdistää mukaan päivän touhuihin. Erilaisissa odotustilanteissa on mahdollista luoda lapsista hierontajono, jossa kaverin selkään voi piirrellä sormella. Satuhieronnasta on selvästi hyötyä myös tilanteissa, joissa lapsi on kokenut mielipahaa tai ikävä yllättää kesken hoitopäivän. Tämä tuli todistettua useamman kerran toiminnallisen opinnäytetyöni aikana. Nämä ennalta suunnittelemat satuhierontatuokiot vaativat työntekijältä ennakoitavuutta ja kykyä lukea lasta.

7.2 Suosittelemani käytännöt ja satuhieronnat

Suosittelen kokeilemaan syntymäpäiväsankarin satuhierontaa. Syntymäpäivä-satuhieronnan symboliset viestit lapselle ovat ainutlaatuiset ja tärkeät. Lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen juhlapäivänsä on tärkeä ja iloinen asia, jota on syytä juhlia. Omassa päiväkotiryhmässäni tästä satuhieronnasta on tullut osa lasten syntymäpäivä-juhlia. Se on hetki, jota lapset odottavat.

Yksi omista suosikeistani on Merirosvolaiva-satuhieronta. Satuhieronnan voi tehdä jonossa tai ringissä, jolloin kokemuksesta tulee kaikkien osallistuvien lasten ja aikuisten yhteinen. Satuhieronnan viesti on koskettava ja se saa lapset hymyilemään. Tämän satuhieronnan jälkeen lapsilta on tullut oivallisia kommentteja: *Kivaa, minä olen aarre!* tai *Ihan kuin olisin ollut itse merirosvo ja löytänyt aarteen, itseni!*

Erilaiset aktiiviset satuhierontatuokiot ovat lapsille erittäin mieluisia. Maalari maalasi taloa -satuhieronnan voi toteuttaa myös käyttämällä kämmenen sijasta pensseleinä oikeita erikokoisia pensseleitä tai maalausteloja. Hierojana toimiva lapsi on maalari, joka maalaa hierottavan väritoiveiden mukaan. Näin sekä hieroja että hierottava pääse-

vät osallistumaan. Ryhmän ohjaaja voi viedä satua eteenpäin kertomalla maalareille maalausohjeita. Tämän satuhieronnan lapset tekevät mielellään pareittain.

Siili-loru on sopivan lyhyt toteutettavaksi ennalta suunnittelematta esimerkiksi aamu-tuokion yhteydessä tai ruokaa odotellessa. Lorusta on myös helppo keksiä erilaisia muunnoksia, kuten esimerkiksi *Koi koi koira, metsikössä hiipi, kivelle kiipesi ja mitä-hän siellä näki?* Lapsi saa itse keksiä mitä koira näki tai hieroja voi piirtää selkään vastauksen, jota hierottavana oleva lapsi lähtee arvailemaan. Jos on aikaa, voisi lyhyttä satuhierontatuokiota vielä jatkaa niin, että lapset jäävät makuualustoille hetkeksi hierontaosuuden jälkeen kuuntelemaan satua, näin rentoutumisen hetki saisi vielä jatkoa.

7.3 Itsearviointi

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni suunnitteleamalla erilaisia satuhierontatuokioita viikko-ohjelmaan. Lisäksi havainnoin sekä kirjasin kokemuksiani näistä tuokioista. Olisi ollut tärkeätä, että havainnoinnit olisi saanut kirjattua mahdollisimman pian satuhierontatuokion jälkeen, mutta se ei ollut aina mahdollista aikapulan vuoksi. Kahden satuhierontatuokion kohdalla kirjasin havainnot vasta illalla kotona. Näillä kerroilla minulle jäi hiukan epävarma olo siitä, muistinko kaiken oleellisen. En kuitenkaan usko, että nämä kaksi kertaa vaikuttivat mitenkään tutkimukseni luotettavuuteen.

Satuhierontatuokiot onnistuivat erittäin hyvin ja lapset ottivat ne omakseen melko lyhyessä ajassa. Ensimmäinen yhteinen satuhieronta Pörriäisten ryhmän lasten kanssa oli toiminnallinen satuhieronta. Toiminnallinen satuhieronta sopi hyvin tähän hetkeen, koska satuhieronta ja kosketus olivat siinä vaiheessa vielä uusia asioita. Näin satuhieronta tuli lapsille nopeammin tutuksi ja yksilöllisten sekä pienryhmässä toteutettavien satuhierontatuokioiden aloittaminen oli helpompaa.

Vaikka satuhieronnat suunniteltiin ennalta viikko-ohjelmaan, tuli kertoja jolloin jouduin muuttamaan jo valmiiksi suunniteltua toimintaa. Ennalta suunnitellut ryhmät menivät uusiksi muutamana kertana lasten ja kasvattajien poissaolojen vuoksi. Silloin minulta vaadittiin tilannetajua, joustavuutta sekä valmiutta nopeisiin suunnitelman muutoksiin. Mielestäni onnistuin tässä hyvin ja satuhierontatuokiot eivät kärsineet näistä äkillisistä suunnitelmamuutoksista mitenkään.

Satuhierontatuokioissa pyrin olemaan hyvin luonteva, rauhallinen sekä helposti lähestyttävä. Oma rauhallisuuteni peilautui myönteisesti lasten käytökseen ja satuhierontatuokioista muodostui levollisia ja rentouttavia. Lapsien palaute näkyi heidän kasvoiltaan hymynä, ilona ja rauhallisuutena. Lapset osallistuivat satuhierontoihin mielellään ja odottivat omaa satuhierontatuokiotaan innokkaasti. Myös ryhmän kasvattajat ottivat satuhieronnat hyvin vastaan ja olivat valmiita käyttämään erilaisia satuhierontoja jatkossakin.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus sisälsi hyvin erilaisia satuhierontatuokioita. Hetket olivat rentouttavia, toiminnallisia, pienryhmässä tehtyjä, koko ryhmän kanssa toteutettuja sekä yksilöllisesti tehtyjä. Tuokioissa käytettiin valmiita satuhierontoja sekä itse keksimiäni loruja. Sain näiden erilaisten satuhierontatuokioiden myötä itselleni kattavan näkemyksen satuhieronnan käyttö- ja toimintamahdollisuuksista sekä vaikutuksista päiväkodin arjessa. Olen erittäin tyytyväinen antiin, jonka sain itselleni sekä Pöriäisten ryhmän lapsille ja aikuisille. Tästä on hyvä jatkaa matkaa satuhieronnan lumotussa maailmassa.

Kehityshaasteena pitäisin itselleni pysähtymistä vielä enemmän päiväkotiarjen kiireen keskellä. Työn, rutiinien ja kiireen keskellä tulisi muistaa huomioida se, että aikuiset saattavat kylvää levottomuutta myös lapsiin. Työn ja kiireen keskellä tulisi osata itse hakeutua välillä rentoutumisen ja rauhoittumisen tilaan, tällöin olisi helpompaa ohjata lapsia pääsemään levolliseen olotilaan.

8 POHDINTA

Vuonna 1994 suoritin klassisen hieronnan tutkinnon ja tein niitä töitä muun työn ohella neljän vuoden ajan, joten hieronnan positiiviset vaikutukset hierottavaan olivat tiedossani. Keväällä 2014 Kuusankosken varhaiskasvatuspäivillä menin mielenkiinnolla kuuntelemaan Sanna Tuovisen, satuhieronnan kehittäjän, luentoa satuhieronnasta eli läsnäolevasta kosketuksesta sadun keinoin. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kuulin satuhieronnasta.

Minulle oli heti selvää, että tekisin satuhieronnasta toiminnallisen opinnäytetyön. Ensimmäistä kertaa otin toiminnallisen opinnäytetyöni puheeksi työpaikallani Viialan päiväkodissa toukokuussa 2014. Asiaan suhtauduttiin myönteisesti, mutta sopimus opinnäytetyöstä allekirjoitettiin tilaajan kanssa kuitenkin vasta syyskuun 2014 loppu-

puolella. Tässä vaiheessa olin jo hyvällä alulla kirjoittamisessa ja toiminnallisen osuuden toteutuksen aloitin lokakuussa 2014.

Opinnäytetyöprosessi on ollut tunteikas matka. Matkan varrella olen kokenut iloa, surua, onnistumisia, haasteita ja positiivisia elämyksiä. Välillä kirjoittamisessa on ollut pitkiäkin taukoja, mutta eteenpäin minua tässä prosessissa on vienyt koko ajan periksiantamaton luonteeni ja haaveeni valmistumisesta kesään 2015 mennessä.

Haasteeksi opinnäytetyötä tehdessäni koin sen, että lähdeteoksia itse satuhieronnasta oli hankalaa löytää. Menetelmän kehittäjän, Sanna Tuovisen, ensimmäinen kirja satuhieronnasta julkaistiin vasta vuoden 2014 loppupuolella. Tästä syystä olen tukeutunut paljon Tuovisen teokseen. Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden tein omalla työpaikallani ja siinä lapsiryhmässä, jossa työskentelen. Haasteellista oli löytää riittävästi aikaa havaintojen kirjaamiseen heti satuhierontahetkien jälkeen. Havainnot olisi ollut hyvä päästä kirjaamaan aina tuoreeltaan eikä illalla kotona työpäivän jälkeen.

Omasta lapsuudestani muistan, kun vanhempani piirsivät selkääni ennen nukahtamistani tai vaihtoehtoisesti lukivat minulle iltasadun ja istuivat sänkyni reunalla nukahtamiseeni asti. Silloin ei vielä puhuttu satuhieronnasta, mutta näissä hetkissä oli omalla tavallaan jo sadun, läsnäolon ja kosketuksen taikaa.

Koskettaminen on tärkeää ja se tiedostetaan varhaiskasvatuksessa, mutta tulisi muistaa, että koskettaminen voi olla muutakin kuin hoidollista koskettamista. Kasvattajat ja hoidossa olevat lapset viettävät suurensa päivästään päiväkodissa, joten tulisi kiinnittää enemmän huomiota yhdessäolon sekä työn mielekkyyden tukemiseen ja vahvistamiseen. Päiväkodissa tulisi lisätä sensitiivisyyttä ja emotionaalista yhteyttä esimerkiksi ohimennen taputtamalla lasta tai pörröttämällä lapsen hiuksia. Pitäisin tärkeänä, että päiväkodeissa käytäisiin enemmän arvokeskustelua kosketuksen tärkeydestä ja otettaisiin satuhieronta ennakkoluulottomasti osaksi päiväkodin arkea.

Satuhierontatuokioissa pääsin työssäni hienolle matkalle kosketuksen, hieronnan, satujen, rentoutumisen, rauhoittumisen ja yhteisöllisyyden maailmaan. Satuhieronnan käytössä on hienoa se, että sitä voi käyttää yksittäisen lapsen ja myös koko lapsiryhmän hyvinvoinnin tukemisessa. Toiminnallisen opinnäytetyöni aikana tuli todistettua se, että satuhieronta ja sen kautta välittyvä myönteinen koskettaminen toimii. Hyvin lyhyessä ajassa huomattiin muutoksia lasten sosiaalisuudessa. Myönteinen sosia-

lisuus lisääntyi sekä lasten positiivisuus omasta itsestään ja taidoistaan kasvoi. Satuhierontatuokioiden avulla päiväkotipäivään saatiin hengähdyshetkiä niin lapsille kuin aikuisille, näissä hetkissä pystyi aistimaan levollisuuden ja rentoutumisen. Lapset oppivat pysähtymään päiväkotipäivän touhujen keskellä ja alkoivat aistia ympärillään asioita, joihin eivät olleet aikaisemmin juuri kiinnittäneet huomiota. Suosittelen myös kokeilemaan satuhierontahetkien rakentamista erilaisten teemojen ympärille. Näihin tilanteisiin ei aina välttämättä löydy valmiita satuhierontoja, mutta teemoihin liittyviä satuhierontoja on helppoa keksiä itse tai yhdessä lasten kanssa. Teemat voivat olla asioita, jotka sillä hetkellä ovat pinnalla päiväkotiryhmässä, kuten esimerkiksi kiusaaminen ja erilaisuus. Myös positiivisen palautteen antamisen voi yhdistää satuhierontaan. Aamutuokion yhteydessä voisi esimerkiksi kehua jokaista lasta vuorollaan ja samalla kosketuskuvittaa kehujen tarinaa lapsen selkään. Lasten ilmeet kertovat tässä tilanteessa hyvin sen miten merkityksellinen kehumisen hetki lapsille on. Lasten kasvoilla näkyy ujoja hymyjä, nolostumista, silmien loistetta ja ylpeyttä omasta itsestään.

Satuhieronta lunasti paikkansa Viialan päiväkodin Pörräisten ryhmän arjessa. Satuhieronta on toimiva työkalu lasten kanssa työskenteleville. Satuhieronta on hyvin muuntautumiskykyinen menetelmä, vain mielikuvitus on rajana sen toteuttamisessa. Säännöllisesti käytettynä, hyvin lyhyessä ajassa, voidaan jo huomata hoitavan kosketuksen moninaiset vaikutukset. Tänä päivänä varhaiskasvatuksessa eletään kiireen ja levottomuuden keskellä. Satuhieronta on menetelmä, jonka kautta opetellaan leikin kautta rauhoittumista ja rentoutumista, annetaan psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeitä nähdäksi tuleminen kokemuksia sekä voidaan jopa ennaltaehkäistä kiusaamistilanteita.

Tarkoitukseni on jatkaa tätä hienoa matkaa ja tavoitteenani on tehdä uusia löytöretkiä satujen ja kosketuksen ihmeellisessä maailmassa. Sanojen ja tekojen ei tarvitse olla suuria, mutta niillä voi olla suuri vaikutus pieneen ihmiseen.

LÄHTEET

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2007. Hoitava Hieronta. 1. - 3. painos. Porvoo: WSOY.

Huutonen, T. 2013. Suomalaiset ovat kosketuskammoista kansaa. Mtv- uutiset internetsivut. Päivitetty 19.6.2013. Saatavissa:

<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/suomalaiset-ovat-kosketuskammoista-kansaa-/1903816> [viitattu 25.2.2015].

Jokela, S. & Vähäsarja, S. 2014. Suomalainen haluaa surussa ja humalassa. Yle-uutiset internetsivut. Päivitetty 16.3.2014. Saatavissa:

http://yle.fi/uutiset/suomalainen_halaa_surussa_ja_humalassa/7132482 [viitattu 25.2.2015].

Jämsén, S. 2015. Kosketus, joka ei vaadi mitään – Satuhieronta. Satuhierontatunnit internetsivut. Saatavissa: <http://satuhierontatunnit.fi/2015/03/03/kosketus-joka-ei-vaadi-mitaan-satuhieronta/> [viitattu 8.3.2015].

Kaski, P. & Tuovinen, S. 2013. Syntymäpäivä-satuhieronta. Saatavissa:

<http://satuhieronta.fi/tarina-ja-kosketus-oy-2-vuotta/> [viitattu 27.2.2014].

Karlsson, L. 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Koivunen, P.-L. 2013. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015 Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kärki, P., Nummi-Heikonen, I., Paakkonen, T. & Vesterinen, A. Merirosvolaiva-satuhieronta. Saatavissa: <http://satuhieronta.fi/merirosvolaiva-satuhieronta/> [viitattu 27.2.2015]

Linja-aho, T. 2014. Kultahippu. Teoksessa: Tuovinen, S. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2013. Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. 6. painos. Saarijärvi: Pedatieto Oy.

Mäkelä, J. 2011. Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista? Teoksessa Nivala, E. (toim.) Kymmenen kysymystä kasvatuksesta, 28 - 30. Saatavissa: http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/642-10_kysymysta_kasvatuksesta_julkaisu_2011.pdf [viitattu 26.2.2015].

Mäkelä, J. 2015. Kosketus on lapselle yhtä tärkeää kuin uni. Meidän perhe 2/2015. s. 36.

Nurmilaakso, T. 2013. Syliä ja silityksiä stressiin. Yle Areena. Akuutti. Päivitetty 16.10.2013. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/27/syilia-ja-silityksia-stressiin> [viitattu 28.2.2014].

Sajantola, M. 2015. Satuhieronta opettaa lapsille miten kaveriin saa koskea. Super 2/2015. Saatavissa: http://www.superliitto.fi/site/assets/files/7918/super_2_2015.pdf [viitattu 27.2.2015].

Satuhierontavalmennus 2014. Käytännön harjoituksen koulutusmuistiinpanot.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1> [viitattu 13.3.2015].

Story Massage. 2015. Positive touch activities for the home, school & community. Saatavissa: <http://www.storymassage.co.uk/blog/> [viitattu 28.2.2014].

Tuovinen, S. 2014a. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Tuovinen, S. 2014b. Koulutusmateriaali. Satuhierontavalmennus. 16.9.2014.

Tuovinen, S. 2014c. Miten satuhieronta eroaa lapsihieronnasta. Blogi 29.3.2014. Saatavissa: <http://satuhieronta.fi/miten-lapsihieronta-eroaa-satuhieronnasta/> [viitattu 8.3.2015].

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