

Miira Sammatti

Satuhieronnan merkitys lapsen hyvinvoinnille

Kehittämistehtävä

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kehittämistehtävän tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot (60 op)

Tekijä: Miira Sammatti

Työn nimi: Satuhieronnan merkitys lapsen hyvinvoinnille

Ohjaaja: Virpi Nikkola

Vuosi: 2020 Sivumäärä: 31 Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on tarkastella satuhieronnan merkitystä lapsen hyvinvoinnille. Kehittämistehtävä on toteutettu kirjallisuuskatsauksena eli se antaa yleiskatsauksen valitusta aiheesta.

Satuhieronta on lapsilähtöinen menetelmä, joka yhdistää toisiinsa lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeät asiat, sadut ja myönteisen kosketuksen. Satuhieronnassa aikuinen lukee satua ja samalla kuvittaa sitä lapsen keholle, yleensä selkään. Satuhierontaa voi toteuttaa milloin vain, mutta erityisen hyvin se sopii tilanteisiin, joissa lapsi tarvitsee rauhoittumisen hetken.

Satuhieronnalla on todettu runsaasti myönteisiä vaikutuksia lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Myönteinen kosketus ja satuhieronta hetken mahdollistama aikuisen jakamaton huomio viestii lapselle siitä, että hän on tärkeä, arvokas ja rakastettu. Satuhieronnan avulla aikuinen pystyy aidosti ja läsnäolevasti pysähtymään lapsen äärelle. Nämä kokemukset toimivat tärkeinä hyvinvoinnin rakennusaineina lapselle. Satuhieronnan vaikutukset perustuvat myös kosketuksen myötä lisääntyvään mielihyvähormoni oksitosiiniin. Oksitosiini muun muassa rauhoittaa, lieventää stressiä, lisää empatiaa, anteliaisuutta ja yhteistyöhalua sekä tuottaa mielihyvää.

Kehittämistehtävän tuotoksena syntyi Satuhieronta tutuksi-vihkonen, joka sisältää tietoa satuhieronnasta ja sen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille, ohjeita satuhierontahetken toteuttamiseen sekä valmiita satuhierontoja. Vihkosen tavoitteena on innostaa vanhempia kokeilemaan satuhierontaa kotona lasten kanssa ja tuoda ilmi myönteisen kosketuksen vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille sekä lapsen ja vanhemman väliselle suhteelle. Yhteistyötahonani toimii Ruoveden päiväkotinä ja vihkonen jaetaan Ruoveden päiväkodin lasten perheille.

Asiasanat: satuhieronta, sadut, myönteinen kosketus, lapsen hyvinvointi

SISÄLTÖ

Kehittämistehtävän tiivistelmä	1
SISÄLTÖ	2
1 JOHDANTO	3
2 MITÄ ON SATUHIERONTA?	5
2.1 Satujen merkitys lapselle	6
2.2 Myönteinen kosketus	8
3 SATUHIERONNAN MERKITYS LAPSEN HYVINVOINNILLE.....	11
3.1 Lapsen psyykkinen hyvinvointi.....	11
3.2 Lapsen fyysinen hyvinvointi	14
3.3 Lapsen sosiaalinen hyvinvointi.....	16
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	19
4.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	19
4.2 Satuhieronta tutuksi-vihkosen suunnittelu ja toteutus	20
4.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	21
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	23
LÄHTEET	27
LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Nykymaailmassa kiire, tehokkuuden ihannoiti ja suorituskeskeisyys ovat vahvasti läsnä lapsiperheidenkin arjessa. Lapsen aito kohtaaminen ja keskittyminen lapsen asioiden, esimerkiksi huolien äärelle vaatii todellista pysähtymistä. Muutoin lapselle välittyy viesti siitä, etteivät hän ja hänen tarpeensa ole aikuiselle tärkeitä. Kun aikuinen on aidosti läsnä ja lapsen kohtaamiselle on riittävästi aikaa, lapselle syntyy tunne nähdyksi, kuulluksi ja huomioduksi tulemisesta. (Mattila 2011, 127–128.) Satuhieronta on menetelmä, joka antaa mahdollisuuden lapsen ja aikuisen suhdetta edistäville, aidoille läsnäolon hetkille (Tuovinen 2014, 13). Satuhierontaa on helppoa toteuttaa kotona ja ottaa osaksi esimerkiksi lapsen iltarutiineja, jolloin yhteisistä rauhoittumishetkistä tulee päivittäisiä.

Ajatus satuhieronnasta kehittämistehtävän aiheena lähti eräästä arkisesta tilanteesta työpaikallani päiväkodissa. Suoritin keväällä varhaiskasvatuksen täydentäviin opintoihin kuuluvaa harjoittelua, jonka yhteydessä ohjasin lapsille pari päivää kestävän merirosvoseikkailun. Merirosvoleikkien päätteeksi rauhoituimme satuhierontahetkelle ja seuraavana päivänä teimme lasten toiveesta niin uudelleen. Lapset tuntuivat kovasti nauttivan satuhierontahetkistä ja hetket olivat levollisia, myönteisen kosketuksen sekä lämpimän läsnäolon täyttämiä. Myös minulle itselleni jäi hetkistä levollinen ja positiivinen mieli, ja halusin mielenkiinnosta lähteä tutustumaan aiheeseen tarkemmin; mikä oikein on satuhieronnan salaisuus ja mihin sen aikaansaamat vaikutukset perustuvat?

Kehittämistehtäväni tuotoksena syntyi Satuhieronta tutuksi-vihkonen. Vihkonen sisältää tietoa satuhieronnan positiivisista vaikutuksista sekä satuhierontoja, joita vanhempi voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Sen tarkoitus on innostaa vanhempia kokeilemaan satuhierontaa lastensa kanssa kotona ja sitä kautta lisätä myönteisen kosketuksen ja läsnäolon hetkiä arjessa.

Kehittämistehtäväni on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena on ollut perehtyä Satuhieronta-menetelmään ja sen merkitykseen lapsen hyvinvoinnille. Aloitan kirjallisuuskatsauksen keskittymällä siihen mitä Satuhieronta on. Samassa pääotsikossa tarkastelen lisäksi satujen ja myönteisen kosketuksen merkitystä lap-

selle. Kolmas pääotsikko käsittelee mikä merkitys satuhieronnalla on lapsen hyvinvoinnin eri osa-alueille. Neljännessä pääotsikossa kerron kehittämistehtäväni toteutuksesta ja esimerkiksi eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvistä seikoista. Viides pääotsikko koostuu johtopäätöksistä ja pohdinnasta.

2 MITÄ ON SATUHIERONTA?

Satuhieronta on lapsilähtöinen työmenetelmä, joka yhdistää kaksi lapsen kasvun ja kehityksen kannalta oleellista asiaa: sadut ja myönteisen kosketuksen (Pusa & Tuovinen 2020, 7). Satuhieronnan kehittäjä ja kouluttaja Sanna Tuovinen (2019) kertoo, että satuhieronta on kuin polku mielen tasolta sydämen tasolle, kiireestä rentoutumiseen ja stressistä läsnäoloon.

Satuhieronnessa kerrotaan satua tai tarinaa, joka kuvitetaan samanaikaisesti kosketuksella ”piirtäen” lapsen keholle. Kuvittaminen mukailee kerrottua tarinaa: lapsen kehoon kuvitetaan tarinan sellaiset kohdat, jotka on helppo toteuttaa erilaisilla kosketuksilla kuten silityksellä, hellillä paineluilla, sormien naputtelulla tai keinutuksilla. Satuhieronnessa tarina vastaanotetaan usean eri aistikanavan kautta, jolloin lapsen on helpompi keskittyä hetkeen ja uppoutua sadun ja kosketuksen maailmaan. Tarina voi olla jokin valmis satuhieronta tai tarinan voi keksiä itse. Niitä voi myös muokata lapselle ja itselle sopiviksi. Tärkeintä on, että keskittyy olennaiseen ja uppoutuu satuhieronnan tunnelmaan. (Tuovinen 2014, 12–13, 19).

Satuhierontaa voi tehdä milloin vain, mutta erityisesti silloin kun lapsi ja aikuinen kaipaavat rauhoittumisen ja pysähtymisen hetkeä. Satuhierontaa voi myös hyödyntää tilanteissa, joissa tarvitaan keskittymistä tai se voi olla keino auttaa lasta selviytymään kiukun, pettymyksen ja levottomuuden tuntemuksista. (Tuovinen 2014, 15.) Aikuisen turvallinen läsnäolo ja myönteinen kosketus yhdistettynä satujen mielikuviin ovat erinomainen keino rauhoittaa lasta, antaa hänelle jakamattoman huomion hetkiä sekä viestittää lapselle, että hän on tärkeä ja arvokas. Satuhieronnessa tärkeintä onkin aikuisen aito läsnäolo ja pysähtyminen kiireettömästi lapsen äärelle. (Pusa & Tuovinen 2020, 7–8.)

Satuhieronalla on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen; satuhieronta esimerkiksi tukee lapsen perusturvallisuuden, terveen itsetunnon, stressinhallinnan ja myönteisen kehosuhteen kehittymistä. Satuhieronnan on huomattu myös auttavan lasta nukahtamaan, lievittämään pelkoja, ahdistusta ja kiputiloja, auttavan muutos- ja kriisitilanteiden käsittelyssä sekä edistävän sosiaalisten taitojen ja empatiakyvyn kehittymistä. Satuhieronta myös vahvistaa lapsen ja

aikuisen välistä yhteyttä ja luottamusta, ja siitä voi olla apua esimerkiksi vanhemmuuden haasteissa. (Pusa & Tuovinen 2020, 7–8.) Satuhierontaa voidaan hyödyntää esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, perhepalveluissa ja vammaispalveluissa, mutta se soveltuu aivan yhtä hyvin käytettäväksi kotona lapsen kanssa. (Talentia 2016.)

Satuhieronta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten ennen satuhieronnan aloittamista on tärkeää kysyä lupa satuhierottavalta lapselta. Täten lapsi tulee kuulluksi ja oppii, että jokaisella ihmisellä on omat rajansa, joita tulee kunnioittaa. Jos lapsi ei tahdo satuhierontaa, ei kannata huolestua, sillä sadut ja kosketus voivat näkyä lapsen elämässä muillakin tavoin kuin satuhierontana. Joskus lapsen kieltäytyminen satuhieronnasta voi johtua pitkittyneestä stressitilasta. Lapselle on tärkeää antaa aikaa ja tukea. Lapsi voi esimerkiksi olla samassa tilassa ja katsella kun toisille tehdään satuhierontaa. Pelkästään jo se rauhoittaa lasta, ja kun lapsi on rauhassa saanut tutkailla mistä satuhieronnassa on kyse, hän voi itsekkin rohkaistua hierottavaksi tai hierojaksi. Kosketuksesta kieltäytyminen voi johtua myös aistiyliherkkyydestä, jolloin kosketus yksinkertaisesti ei tunnu lapsesta mukavalta. (Tuovinen 2014, 18, 116–117.)

Jos lapsi antaa luvan satuhieronnalle, etsitään satuhieronnalle sopiva rauhallinen tila. Lapsi voi joko istua tai maata jollakin pehmeällä alustalla, esimerkiksi viltin päällä, sohvalla tai sängyllä. Halutessaan valaistusta voi himmentää ja taustalla voi soida rauhallinen musiikki. Älylaitteet kannattaa laittaa sivuun, jotta lapselle välittyy kokemus siitä, että hän on tärkeä ja aikuinen antaa jakamattoman huomionsa juuri nyt hänelle. Jos satuhierottavia lapsia on useita, satuhieronnan voi tehdä jokaiselle vuorotellen. (Pusa & Tuovinen 2020, 9–10.) Lapsi voi myös itse tehdä satuhieronnan aikuiselle tai toiselle lapselle. Tärkeää on, että aikuinen ohjaa lasta koskettamaan toista siten, että kosketus tuntuu mukavalta; satuhieronnassa ei satuteta tai kutiteta. (Tuovinen 2014, 18.)

2.1 Satujen merkitys lapselle

Satujen tarkoitus on ollut viihdyttää, tuoda iloa ja rohkaista lapsia, mutta lisäksi satujen kertomisella ja kuuntelemisella on paljon vaikutuksia lapsen kehitykseen. On

esimerkiksi tutkittu, että lapselle ääneen lukeminen hänen ensimmäisinä elinvuosinaan vaikuttaa suuresti lapsen kielen ja lukutaidon kehittymiseen (Lukukeskus 2020.) Ääneen lukeminen kehittää lapsen tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, kuulun ymmärtämistä sekä mielikuvitusta (Raise Smart Kid 2020). Lukeminen ylipäänsä kannattaa aina: se avaa lapselle ovia uusiin maailmoihin ja opettaa tärkeitä asioita ympäröivästä maailmasta (Ahonen 2017, 185).

Sadut edistävät monien asioiden oppimista, mutta keskeistä niissä on tunne-elämään vaikuttaminen (Ylönen 2000, 7). Satujen kautta lapsen on mahdollista turvallisesti tarkastella omia tunteitaan ja vaikeita aiheita (Lukukeskus 2020). Lapsi voi esimerkiksi samaistua jonkin sadun hahmoon ja siten käsitellä omia tunnetiloja, toiveita, haaveita, pettymyksiä ja pelkoja. Sadut voidaan mieltää terapeuttisiksi silloin, kun niissä käydään läpi asioita, jotka koskettavat lasta tunnetasolla. Terapeuttisilla saduilla voidaan vähentää ja käsitellä lapsen tunne-elämän ongelmia kuten yksinäisyyttä tai lapsen kohtaamia kriisitilanteita kuten vanhempien eroa tai läheisen poismenoa. (Ylönen 2000, 28–29, 62–63).

Satujen opetukset voivat auttaa lasta selviämään arkielämän haasteista sekä ristiriitatilanteista ja niillä voidaan helpottaa tilanteita, jotka ovat lapselle uusia tai arveluttavia. Esimerkiksi satu päiväkodin aloittamisesta tai lääkärissä käymisestä voi tehdä jännittävästä tilanteesta helpomman, kun lapsi tietää ennalta mitä odottaa. (Pyykkö 2015.) Saduilla pystytään vaikuttamaan myös lapsen myötätunnon kokeamiseen: tietynlaiset sadut voivat saada lapsen ymmärtämään miltä toisista esimerkiksi kiusaaminen tai syrjiminen tuntuu (Ylönen 2000, 63). Tutkimukset osoittavat, että lapsi, jolle luetaan säännöllisesti satuja, on oikeudenmukaisempi ja yhteistyökykyisempi. Myös lapsen sosiaalisuus, mielikuvitus, eläytymiskyky ja empaattisuus vahvistuvat satujen lukemisen myötä. (Lukukeskus 2020.)

Satujen kautta lapsille voidaan välittää tärkeitä arvoja: saduissa arvostetaan rehellisyyttä, ystävällisyyttä ja toisten huomioon ottamista ja vastaavasti paheksutaan epärehellisyyttä, itsekkyyttä ja ylimielisyyttä (Ylönen 2000, 39). Lisäksi sadut kehittävät lapsen moraalista ajattelua, koska sadut perinteisesti rakentuvat hyvän ja pahan taistelulle. Sadussa hyvä voittaa pahan ja siten kannustaa myös lasta tekemään moraalisesti oikeita ratkaisuja. Kun lapsi tajuaa, että hyvä on pahaa vahvempi, hän

ymmärtää, että oikeassa elämässä kannattaa asettua hyvän puolelle ja tavoitella hyvää. (Pyykkö 2015.)

Satuhieronnessa käytetyt sadut eivät ole aivan niin vauhdikkaita, jännittäviä ja draamaattisia kuin perinteiset sadut vaan ne ovat lempeitä ja rauhallisia. Niiden tarkoituksena on tuoda hyvää oloa, rentouttaa ja rauhoittaa sekä luoda mukavia mielikuvia. Sadut voivat sisältää pieniä haasteita, jotka synnyttävät erilaisia tunnekokemuksia. Satuhieronnessa tärkeintä on sadun onnellinen loppu, joka luo lapselle uskoa tulevaan ja siihen, että haasteista selvitään. (Tuovinen 2014, 78.)

2.2 Myönteinen kosketus

Myönteisellä kosketuksella tarkoitetaan läsnäolevaa, toista ihmistä ja hänen rajojaan, toiveitaan ja tahtoaan kunnioittavaa sekä ihmisen hyvinvointia tukevaa kosketusta. Kosketus on toisen huomioimista ja itse huomatuksi tulemistä. Kun koskettaa toista samalla kun puhuu, viesti menee syvemmin perille. Joskus tulee vastaan tilanteita, ettei sopivia sanoja löydy ja silloin kosketuksella on oma erityinen voimansa: kosketus viestii siitä, että ”välitän ja olen tässä sinua varten”. (Tuovinen 2014, 32–34.)

Kosketus on yksi elämän perustarpeista. Jo vastasyntynyt lapsi tarvitsee sitä osakseen, jotta kasvua edistäviä hormoneja vapautuu kehossa. Myönteinen kosketus stimuloi kehon sisäistä rauhoittumisjärjestelmää ja siten edistää palautumista fyysisistä ja psyykkisistä rasituksista. Myönteinen kosketus lisää turvallisuudentunnetta, edistää lapsen tunteiden säätelyä ja on perusta luotettavien ihmissuhteiden rakentumiselle. Kosketuksen avulla lapsi oppii hahmottamaan oman kehonsa rajat sekä saa tietoa ympäröivästä maailmasta ja toisista ihmisistä. (Kinnunen ym. 2019, 29–31.)

Myönteisellä kosketuksella on todettu lukuisia eri terveysvaikutuksia. Kosketus esimerkiksi lieventää stressiä, vähentää pelko-, ahdistus- ja kiputiloja, rauhoittaa ja tuo mielihyvää. Vaikutukset perustuvat siihen, että kosketus laskee stressihormonita-

soa ja vastaavasti lisää mielihyvähormonien, erityisesti oksitosiinin määrää. (Tuovinen 2014, 51.) Oksitosiinia kutsutaankin rakkauden, läheisyyden ja hoivan hormoniksi (Kinnunen ym. 2019, 30).

Jokaisella meistä on oma kosketushistoriamme, joka muodostuu omista kosketuskokemuksistamme. Kosketushistoriaan vaikuttaa esimerkiksi lapsuudessa koettu läheisyys ja kosketus tai vastaavasti niiden puuttuminen. Kosketushistoria määrittelee pitkälti sen, miten nykyään suhtaudumme kosketukseen. Kosketus voi korjata ja voimaannuttaa tai vastaavasti vahingoittaa: epämiellyttävät kokemukset jättävät meihin jälkensä, kun taas myönteinen kosketus auttaa tunteiden ja traumojen läpikäynnissä. (Tuovinen 2014, 33; Kinnunen ym. 2019, 17.)

Kosketukseen suhtautuminen on sidoksissa myös kulttuuriin. Suomalaisessa kulttuurissa koskettamiseen suhtaudutaan melko varauksellisesti. Kun tapaamme toisen ihmisen, tervehdimme, mutta emme esimerkiksi vaihda poskisuudelmia tai sylleile. Joitakin sukupolvia sitten oli hyvin tavallista, ettei lapsenakaan pidetty sylissä tai silitetty. Pärjääminen itse ja eristäytyminen ovat aikoinaan olleet tapoja selviytyä vaikeista tapahtumista, kuten sota-ajoista. Koskettamista voi kuitenkin opetella ja myös Suomessa kosketuskulttuurissa on huomattu muutoksia. Esimerkiksi nuorempien sukupolvien keskuudessa koskettaminen on jo selkeästi luontevampaa ja ”halaamiskulttuuri” on tullut osaksi nuorten elämää. Nähtäväksi jää kuinka koronapandemia, siitä johtuvat poikkeusolot ja uudet käytännöt kuten turvavälien pitäminen ja koskettamisen minimointi vaikuttavat siihen, miten jatkossa kosketamme toisiamme. (Antila 2020.)

Valitettavasti kaikki lapset eivät saa osakseen myönteistä kosketusta, vaikka sitä tarvitsisivat ja kaipaisivat. Jos lapsi ei saa tuntea olevansa tärkeä ja arvokas, hän ei myöskään itse opi arvostamaan itseään. Jos lapsi ei saa tavanomaisia myönteisen kosketuksen kokemuksia tai kokemukset ovat vääränlaisia, lapsi ei opi tunnistamaan omia rajojaan eikä myöskään toisten. Lapsi ei tiedä miten toista saa koskea tai miten häntä itseään saa koskea. (Tuovinen 2014, 70 – 71.) Tilanne voi pahimmillaan johtaa siihen, että kosketusta vaille jääneelle lapselle kelpaa mikä tahansa kosketus ja läheisyys: läheisyyttä haetaan helposti vääristä paikoista ja vääriltä ihmisiltä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 178.) Kosketuksen puute

voi näkyä myös keskittymisvaikeuksia, aggressiivisuutena, ahdistuneisuutena, masennuksena ja riippuvuutena esimerkiksi alkoholiin tai muihin nautintoaineisiin (Uro & Lithovius 2020).

3 SATUHIERONNAN MERKITYS LAPSEN HYVINVOINNILLE

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä kokemusta elämän mielekkyydestä ja merkillisyydestä. Siihen vaikuttaa elämänlaatu sekä ihmisen kokema onnellisuus ja tyytyväisyys omaa elämää kohtaan. Ihmisen hyvinvointi jaetaan pääsääntöisesti kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jos jollakin hyvinvoinnin osa-alueella on haasteita, niitä ilmenee todennäköisesti muillakin alueilla. Jotta ihminen voi kokonaisvaltaisesti hyvin, on osa-alueiden oltava riittävän tasapainossa. (Fennogate Finland Oy 2020.)

Hyvinvoiva lapsi selviää jokapäiväisestä arkielämästä ilman suurempia haasteita ja ahdistusta. Hän syö ja nukkuu hyvin, viihtyy toisten ihmisten seurassa ja kykenee muodostamaan ystävyssuhteita sekä käy mielellään varhaiskasvatuksessa tai koulussa. Hyvinvoiva lapsi osaa ilmaista erilaisia tunteita, sietää epäonnistumisia, tunnistaa kehitystasonsa mukaisesti oikean ja väärän sekä kykenee tuntemaan empatiaa. Lapsi on hyvinvoiva silloin kun hän suhtautuu elämäänsä tyytyväisesti ja lapsi uskoo omiin kykyihinsä sekä siihen, että on hyvä juuri sellaisena, kun on. (Caciatore ym. 2008, 77.)

3.1 Lapsen psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi liittyy ihmisen tunne-elämään ja ajatteluun. Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen luottaa itseensä ja elämäänsä: hän kokee elämän merkityksellisenä sekä myönteisenä vastoinkäymisistä ja haasteista huolimatta. (CABA 2020.) Ihmisen voi psyykkisesti hyvin silloin, kun hänen mielensä on sisäisesti ehjä, tasapainoinen ja ulkoisen maailman kanssa sopusoinnussa (Haarakangas 2011, 173).

Psyykkinen hyvinvointi on kykyä elää hetkessä ja sitä, että ihminen suhtautuu toiveikkaasti tulevaisuuteensa. Murehdimme kuitenkin helposti menneitä ja tulevaisuuden näkymät saattavat huolettaa. Näiden tietoisuus- ja läsnäolotaitojen eli mindfulness-taitojen vahvistamisessa voi hyödyntää rentoutumisharjoituksia. Mindfulness-harjoitusten on todettu auttavan esimerkiksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. (Kotiliesi 2020; MIELI Suomen mielenterveys ry 2020a.) Myös

satuhieronta menetelmänä pitää sisällään mindfulness-ajattelua, joten sen avulla on mahdollista vahvistaa lapsen tietoisuus- ja läsnäolotaitoja (Satuhieronta 2014).

Tunnetaitojen tukeminen. Kun kosketamme lasta, kosketamme samalla hänen kokemusmaailmaansa, alitajuntaansa ja tunteitaan. Kosketuksella on suuri merkitys lapsen tunteisiin ja tunnekokemusten läpikäymiseen. Aikuisen tehtävä on tukea lasta tunnetilojen kohtaamisessa ja tunnistamisessa, koska lapsen tunteet ovat usein voimakkaita ja tunteiden kirjo on laaja. Aikuisen myönteinen kosketus viestii lapselle siitä, että hän on turvassa ja eri tunnetilojen tunteminen ja näyttäminen on sallittua. Yhdessä aikuisen kanssa voidaan selvittää mitä tarpeita tunteiden taustalta löytyy. (Tuovinen 2014, 66–67.) Omien tunteiden havainnointi, tiedostaminen, ilmaiseminen ja säätely ovat tunnetaitoja, joita lapsi opettelee ja vahvistaa läpi elämänsä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS 2020). Omien tunteiden hahmottamisen lisäksi on tärkeää, että ihminen pystyy ymmärtämään toisen ihmisen tunnetiloja ja tunnetaidot ovatkin olennaisessa roolissa silloin kun ihminen on vuorovaikutuksessa toisten kanssa (MIELI Suomen mielenterveys ry, 2020b).

Satuhieronnan myönteinen kosketus ja läsnäolo edistävät lapsen tunnetaitojen rakentumista, koska ne tukevat lapsen tunnesäätelyn kehittymistä ja kertovat lapselle, että hän on tärkeä ja arvokas kaikkine tunteineen. Lisäksi aikuisen myönteinen kosketus ja lämmin läsnäolo lisäävät luottamusta, ja rohkaisee lasta puhumaan ikävistä ja vaikeistakin asioista aikuiselle. (Tuovinen 2014, 66–68.) Satuhieronnan saduiksi voidaan valita satuja, jotka koskettavat lasta tunnetasolla ja joiden avulla lapsi voi käydä läpi hänelle mieltä askarruttavia asioita tai vaikeita tilanteita, kokemuksia ja tunnetiloja. Samaistuminen sadun hahmoon, joka selviää haasteista, luo lapselle toivoa omista vaikeista ja jopa traumaattisista kokemuksista selviämiseen. (Ylönen 2000, 64–65.)

Kiintymyssuhteen vahvistaminen. Tunteista puhuminen, tunteiden sanoittaminen lapselle sekä lapsen tunnekokemusten ja -ilmaisujen vahvistaminen ovat hyviä tapoja luoda ja vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta (Tuovinen 2014, 44). Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja tämän hoitajan välille muodostuvaa yhteyttä ja suhdetta. Psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby kehitti tämän ajatuksen ympärille teorian, jota kutsutaan kiintymyssuhdeteoriaksi. Lapsella on

synnynnäinen tarve kiintyä toiseen ihmiseen, koska vastasyntynyt lapsi on riippuvainen toisen ihmisen huolenpidosta. Se, miten ja millä tavoin lapsen tarpeisiin vastataan, vaikuttaa siihen millainen kiintymyssuhde lapsen ja hoitajan välille muodostuu. Kiintymyssuhde vaikuttaa lisäksi siihen, miten lapsi jatkossa säätelee sisäistä maailmaansa, tunteitaan ja tarpeitaan sekä miten hän ilmaisee itseään. Kiintymyssuhteen perusteella lapsi rakentaa käsityksiä ja oletuksia itsestään ja ympäristöstään. Nämä kokemukset ovat tärkeitä lapsen myöhemmälle kehitykselle ja se on pohja esimerkiksi perusluottamuksen ja -turvallisuuden rakentumiselle. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 97–98.) Kiintymyssuhde vaikuttaa myöhemmin elämässä esimerkiksi lapsen persoonan kehitykseen ja aikuisiällä kykyyn toimia toisten ihmisten kanssa, rakastaa ja ottaa rakkautta vastaan (Tuovinen 2014, 41).

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tunteisiin ja tarpeisiin vastataan riittävän herkästi. Sen myötä lapsi oppii luottamaan toisiin ihmisiin ja kokee olonsa turvalleiseksi, arvokkaaksi ja rakastetuksi. Lapsi oppii näyttämään sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita ja kokee, että hänen tunteillaan on merkitystä ja niihin suhtaudutaan tosissaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 99.) Kun lapsi tuntee olonsa turvalleiseksi, lapsi voi keskittyä tutkimaan ympäristöään ja oppimaan uutta (Huttu & Heikkinen 2017, 91).

Turvallista kiintymyssuhdetta voi vahvistaa läpi elämän. Vahvistumisen kannalta olennaista on se, että lapselle osoitetaan aitoja ja myönteisiä tunteita. Satuhieronnan myönteinen kosketus ja jakamaton huomio ovat erinomaisia keinoja osoittaa lapselle rakkautta ja siten vahvistaa kiintymyssuhdetta sekä taata hyvät edellytykset lapsen myöhemmälle kehitykselle. (Tuovinen 2014, 41.)

Itsetunto ja oman arvokkuuden kokemukset. Hyvä itsetunto edistää lapsen kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi, joka arvostaa itseään ja on toiveikas itsensä, ympäristönsä sekä tulevaisuutensa suhteen. On siis ensiarvoisen tärkeää, että lapsi saa itsetuntoa rakentavia ja vahvistavia kokemuksia kuten aikuisen aitoa läsnäoloa, tukea ja arvostusta. Lapsi, joka on tasapainossa itsensä kanssa, on avoin, ystävällinen ja tulee helposti toimeen muiden kanssa. Itsetunto ja itsearvostus vaikuttavat myös lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin sekä lapsen asemaan ja käsitykseen itsestään sosiaalisissa tilanteissa. (Cacciatore ym. 2008, 8, 15, 149.) Itsetuntoon liittyy

myös käsite kehoitsetunnosta eli siitä, millainen käsitys ihmisellä on omasta kehostaan: onko kehoni riittävän hyvä, hyväksytty tai arvokas? Kosketuksella on suuri merkitys kehoitsetunnon rakentumisessa, sillä kehoitsetunto kasvaa sen myötä, mitä enemmän läheisyyttä ja myönteistä kosketusta ihminen saa. (Cacciatore ym. 2008, 176.)

Satuhieronta on hyvä keino lapsen itsetunnon tukemiseen ja rakentamiseen, koska kosketus välittää aivojen turvallisuus-, tasapainoisuus ja hyvinvointialueille viestiä siitä, että ihminen on tärkeä, hyväksytty ja, että kaikki on hyvin: se on palautetta, jota lapsi tarvitsee eheän ja hyvän itsetunnon rakennusaineiksi (Cacciatore ym. 2008, 176; Ellillä 2017).

Mielikuvituksen kehittyminen ja oppimisen tukeminen. On tutkittu, että säännöllinen satujen lukeminen vahvistaa lapsen mielikuvitusta ja sen kehittymistä (Lukukeskus 2020). Lapsen mielikuvitusta ja luovuutta kehittää myös sadutus, jota voi hyödyntää satuhieronnassa. Sadutuksessa lapsi itse keksii tarinaa ja vie sitä eteenpäin juuri niin kuin haluaa. Se on menetelmä, joka antaa lapselle kuulluksi tulemisen kokemuksen sekä aikuisille tietoa siitä, mitä asioita lapsen mielessä saattaa pyöriä. Satuhierontaan sadutuksen voi yhdistää siis siten, että lapsi ensin keksii tarinan, jonka aikuinen kirjoittaa ylös. Aikuinen lukee sadun ja samalla kuvittaa sen lapsen keholle. (Tuovinen 2014, 79.)

Satuhierontaa voi käyttää oppimisen tukena uusia asioita opetellessa. Oppiminen tehostuu, kun opittava asia piirretään lapsen selkään ja sitä kautta tallentuu kosketusmuistiin. Samalla oppiminen on leikinomaista ja hauskaa. (Tuovinen 2014, 112.) Myös kosketuksesta lisääntyvä oksitosiinin määrä kehossa, tehostaa oppimista. Oksitosiini rauhoittaa ja siten parantaa keskittymiskykyä sekä vähentää stressiä, jolloin oppimisen edellytykset parantuvat. (Uvnäs Moberg 2007, 83.)

3.2 Lapsen fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin kulmakivi on huolehtia kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Käytännössä se tarkoittaa riittävää lepoa ja unta, rentoutumisen hetkiä, stressinhallintaa ja kykyä irrottaa ajatukset mielessä pyörivistä asiasta. (Fennogate

Finland Oy 2020.) Lisäksi käsitys omasta kehosta ja terveydentilasta sekä kehonhallinta vaikuttavat fyysiseen hyvinvointiin (Uskalla innostua 2020). Satuhieronta liittyy vahvasti kaikkien näiden edellä mainittujen seikkojen tukemiseen ja siksi satuhieronnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin (Tuovinen 2014, 13).

Motorinen kehitys ja kehonhallinta. Kehonhallinta on kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Hyvässä kehonhallinnassa hermosto, lihaksisto ja aistitoiminnot muodostavat yhteistoiminnassa sujuvia, tarkoituksenmukaisia ja turvallisia liikesuorituksia. (Pasanen 2020.) Kehonhallintaan liittyy oman kehon hahmotus, eli oman kehon rajojen tunteminen. Satuhieronnassa kehon rajat tulevat tutuksi kosketuksen kautta ja sillä on suora yhteys lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. Hyvä oman kehon hahmotus auttaa lasta uusien motoristen taitojen käyttöönottamisessa. (Tuovinen 2014, 62.)

Tuntoaistin avulla lapsi tulee tietoiseksi omasta minästään ja ympäristöstä sekä niiden välisestä suhteesta. Tuntoaisti antaa ihmiselle korvaamatonta tietoa ympäröivästä maailmasta ja siten myös suojelee meiltä vaaroilta. Lapsi on liikkuen ja leikkien kosketuksissa maailman kanssa. Satuhieronta voi toimia myös konkreettisena tunteharjoituksena. Rauhoittava kosketus voi auttaa tuntoyliherkkää lasta sietämään paremmin kosketusta ja vastaavasti alituntoherkkää lasta keskittymään kosketuksen aistimiseen. (Tuovinen 2014, 62–63.)

Rauhoittuminen ja rentoutuminen. Kyky rauhoittua ja rentoutua on tärkeää kehomme hyvinvoinnin ja palautumisen kannalta. Kun ihminen rentoutuu, välittyy rauhoittava viesti koko keskushermostolle, joka leviää koko kehoon. Stressihormonien taso laskee ja vastaavasti mielihyvähormonien kuten oksitosiinin erityys lisääntyy. Rentoutuminen auttaa kehon voimavarojen palautumisessa, vähentää jännitystiloja, parantaa unen ja levon laatua sekä rauhoittaa aineenvaihduntaa. Rentoutuminen antaa mahdollisuuden omien tunteiden ja ajatusten havainnoimiselle, mikä auttaa itsetuntemuksen kehittämisessä. Hankalat tunteet kuten ahdistus, pelko ja levottomuus tuntuvat kehossa usein jännityksinä, mutta rauhoittumisen avulla jännitys vapautuu ja hankalat tunteet lieviytyvät. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2020c.) Rentoutuminen ja lisääntynyt oksitosiinin määrä lieventävät myös kivuntuntemuksia (Uvnäs Moberg 2007, 85).

Lapsen voi olla joskus vaikeaa itse rauhoittaa itseään, jolloin hän yliaktiivisella käyttäytymisellä yrittää pitää itsensä virkeänä väsymyksestä huolimatta. Levoton lapsi tarvitsee pysähtyäkseen ja rauhoittuakseen aistikokemuksen, kuten kosketuksen. Satuhieronnassa voidaan käyttää aluksi tuntuvampaa kosketusta, ja kun lapsen hermosto alkaa rauhoittua, voi aikuisen kosketuskin olla kevyempää. Satuhieronta on oivallista yhdistää nukahtamistilanteisiin, sillä myönteinen kosketus ja aikuisen läsnäolo rauhoittavat lasta, mutta tuovat lapselle lisäksi turvallisuuden tunteen ja sitä tarvitaan nukahtamisessa. Iltasatuhieronnasta voi tehdä kotona lapsen kanssa jokailtaisen rutiinin. (Tuovinen 2014, 42, 52, 97.)

Stressinhallinta. Aikuisten tavoin myös lapset kärsivät stressistä. Stressin, omien tunteiden ja fysiologisten reaktioiden säätelyssä lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja apua. Aikuisen tuki ja malli auttavat lasta itse säätelemään tuntemuksiaan ja reaktioitaan. Lasten aivot ovat herkempiä stressin haitallisille vaikutuksille kuin aikuisten aivot, joten aikuisen vastuulla on huolehtia siitä, ettei lapsi kuormitu oman sietokykynsä yli. (Kyllönen 2013.) Stressi voi oirehtia lapsella esimerkiksi vatsakipuina, päänsärkynä, unihäiriöinä ja levottomuutena (Cacciatore ym. 2008, 177). Pitkittyneenä stressi voi johtaa mielenterveyden oireisiin kuten masennukseen ja ahdistukseen. Tutkimusten mukaan mielihyvähormoni oksitosiini, jota vapautuu elimistömme kosketuksen voimasta, vähentää merkittävästi stressiä, joten kosketuksen voidaan todeta lievittävän ja helpottavan stressiä. (Kyllönen 2013.)

Satuhieronta on hyvä tapa tukea lasta stressaavissa tilanteissa, koska satuhieronnan myönteinen kosketus laskee lapsen stressitasoa. Lapsuudessa koetut rentoutumisen hetket kehittävät lapsen stressinhallintaa ja sen hyödyt näkyvät aikuisena. On myös tutkittu, että säännöllinen myönteinen kosketus rakentaa aivoihin soluyhteyksiä, jotka kehittävät stressinhallintaa. (Tuovinen 2014, 51, 63.)

3.3 Lapsen sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisesti hyvinvoiva ihminen kykenee solmimaan ja ylläpitämään myönteisiä ihmissuhteita sekä olemaan toimivassa vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Sosi-

aalista hyvinvointia lisää tärkeät ja merkitykselliset ihmissuhteet, perheistä ja ystävistä muodostuvat turvaverkot sekä luottamuksen, avoimuuden ja osallisuuden kokemukset ihmissuhteissa. (Fennogate Finland Oy 2020.)

Käsite sosiaalisuus tarkoittaa ihmisen synnynnäistä temperamenttipiirrettä, joka näkyy haluna olla ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot taas kuvaavat kykyä olla ihmisten kanssa ja niihin kuuluu kyky analysoida sosiaalisia tilanteita ja ymmärtää toisten ihmisten mielialoja sekä ratkaista ongelmia, neuvotella, sovitella ja tehdä kompromisseja. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49–50.) Toisin sanoen ihmisellä voi siis olla hyvät sosiaaliset taidot, mutta ei ole välttämättä luonteeltaan eli temperamentiltaan sosiaalinen. Sosiaalinen kehitys on ihmisen kehittymistä eri ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Kun sosiaalinen kehitys etenee, ihmisen sosiaaliset suhteet muuttuvat ja laajenevat. Sen myötä ihminen tulee tietoiseksi omasta erillisyydestään ja tarpeestaan olla toisten ihmisten seurassa. Se, miten lapsi toimii sosiaalisissa tilanteissa sekä niistä saatu kokemus ja palaute vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi lapsen minäkäsitys muodostuu. (Koivunen & Lehtinen 2016, 174–175.)

Sosiaalisia taitoja opitaan kokemuksien ja kasvatuksen kautta. Lapsi harjoittelee niitä ollessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja ottaa mallia toisten ihmisten vuorovaikutussuhteista. Myöhemmin lapsi ottaa nämä opit käyttöön toimiessaan oman ikäistensä vertaisryhmässä. Kun lapsi kokee tulevansa hyväksytyksi vertaisryhmässään, hänen sosiaaliset taitonsa ja vuorovaikutustaitonsa vahvistuvat. Hyväksyntä ja positiiviset kokemukset vertaisryhmässä vaikuttavat myös siihen, kuinka aktiivisesti lapsi jatkossa hakeutuu sosiaalisiin tilanteisiin. Aikuisen on tärkeää toimia lapsen tukena ja mallina sosiaalisia taitoja opetellessa. (Koivunen & Lehtinen 2016, 175–178.)

Satuhieronta tarjoaa aikuiselle mahdollisuuden hienovaraisesti ohjata lasta ystävälliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa. Toimiessaan hierottavana ja vastaavasti itse hierojana, lapsi saa mahdollisuuden opetella sitä, mitä toisesta ihmisestä tuntuu; toista ei tarvitse töniä, lyödä tai muuten satuttaa vaan toista voi koskettaa hellästi ja se tuntuu mukavalta. Samaan aikaan lapsi saa uusia kokemuksia sosiaalisista tilanteista ja hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja empatiakyky kasvaa. (Tuovinen 2014, 105.) Ruotsissa on tehty tutkimuksia hieronnan vaikutuksista päiväkotii-

ja kouluikäisiin. Yhdeksän kuukautta kestäneissä tutkimuksissa huomattiin, että hieronnan liittäminen osaksi päivittäisiä rutiineja rauhoitti lapsiryhmää. Lapsista tuli rauhallisempia ja sosiaalisesti kypsempiä kuin niistä lapsista, jotka eivät tutkimuksessa saaneet hierontaa. Levottomien lasten kohdalla huomattiin, että hieronta vähensi myös aggressiivista käytöstä. (Uvnäs Moberg 2007, 136.)

Kun satuhierontaa tehdään lapsen vertaisryhmässä esimerkiksi päiväkodissa, se luo yhteisöllisyyden kokemuksia. Myönteinen kosketus viestii siitä, että lapsella on oma paikkansa ryhmässä ja hän on tärkeä osa sitä. Hyvä ryhmähenki, positiiviset kokemukset ryhmässä toimimisesta ja luottamus toisiin vähentää myös kiusaamista. Lisäksi varhaiskasvatuksen kentällä on huomattu, että hiljaiset ja rauhalliset lapset, jotka eivät hae huomiota, rohkaistuivat satuhierontakertojen jälkeen ottamaan enemmän kontaktia toisiin lapsiin ja aikuisiin. Tässäkin avainasemassa on myönteisen kosketuksen synnyttämä luottamus toisiin. (Tuovinen 2014, 106.)

Tutkimukset osoittavat, että kosketuksen myötä lisääntyvällä oksitosiinihormonilla on vaikutuksia myös ihmisen sosiaalisiin suhteisiin. Oksitosiini lisää empatiaa, anteliaisuutta, yhteistyöhalua ja ihmisten luottamusta toisiinsa sekä helpottaa sosiaalisten vihjeiden ja ilmeiden tunnistamista. Se myös vähentää pelkoa ja hermostuneisuutta, joita usein liittyy sosiaalisiin tilanteisiin ja siten tekee ihmisten lähestymisestä helpompaa. (Viljakainen 2017.) Lisäksi osketus vähentää vihamielisyyttä ja puolustautumisen tarvetta (Uvnäs Moberg 2007, 32).

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

4.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Toteutin kehittämistehtäväni kuvailevana, narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on keskittyä valitun aiheen kannalta oleelliseen kirjallisuuteen sekä näyttää mistä näkökulmasta ja miten aihetta on tutkittu aiemmin. Kirjallisuuskatsauksessa esitellään lukijalle tutkimusaiheeseen keskeisimmät näkökulmat, teorit ja tutkimustulokset sekä tuodaan ilmi aiheen tärkeimmät tutkijanimet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121, 258). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä ja se on yleiskatsaus valittuun aiheeseen. Narratiivisuus viittaa siihen, että aiheesta pyritään antamaan mahdollisimman laaja käsitys. (Salminen 2011, 6–7.) Kirjallisuuskatsauksen tekeminen vaatii huolellista paneutumista aiempiin tutkimuksiin ja aiheen tuntemusta, jotta tutkimukseen tulee valittua asianmukaista ja aiheeseen suoraan liittyvää kirjallisuutta. Vastaavasti kirjallisuuskatsauksen tekeminen myös opettaa paljon valitusta aiheesta ja tutkimuksen tekemisestä. Lisäksi se opettaa referoimaan lähdetietoa eli poimimaan tutkimustiedoista tärkeimmät ja oleellisimmat seikat sekä rakentamaan poimitusta tutkimustiedosta oman tutkimuksen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121, 259.)

Omassa kehittämistehtävässäni kirjallisuuskatsaus tarkoittaa käytännössä sitä, että olen etsinyt kirjallisuutta satuhieronnasta, kosketuksen merkityksestä ja niistä lapsen hyvinvoinnin osa-alueista, joihin satuhieronnalla on myönteisiä vaikutuksia. Tarkoituksenani on ollut selvittää ja selittää mihin satuhieronnan myönteiset vaikutukset perustuvat. Yksinomaan satuhieronnasta on vähän julkaistua kirjallisuutta ja kehittämistehtäväni lähtökohtana on toiminut SatuhierontavalmennuksenTM kehittäjän Sanna Tuovisen kirja Satuhieronta: Läsäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Siitä saadun pohjatiedon ympärille olen koonnut lisää tietoa muuta kirjallisuutta ja lähde- materiaaleja käyttäen. Aluksi kirjallisuuden etsintä tuotti haasteita: lapsen hyvinvointi on laaja käsite, joka pitää sisällään eri osa-alueita ja siksi kirjallisuutta piti etsiä laajasti. Kirjallisuutta löytyi runsaasti, mutta koen että pystyin poimimaan tutkimukseeni sellaisia lähteitä, jotka parhaiten palvelevat tutkimukseni tavoitteita.

4.2 Satuhieronta tutuksi-vihkosen suunnittelu ja toteutus

Kehittämistehtäväni tuotos on Satuhieronta tutuksi -vihkonen, jossa on lyhyesti tietoa satuhieronnasta, ohjeita satuhierontojen toteuttamiseen sekä 12 satuhierontaa toteutettavaksi kotona. Vihkosen teoreettinen sisältö on koottu kehittämistehtävästäni ja satuhieronnat on poimittu Sanna Tuovisen kirjasta Satuhieronta: Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Yhteistyötahonani toimii oma työpaikkani, Ruoveden päiväkoti ja vihkonen jaetaan Ruoveden päiväkodin lasten perheille. Vihkosta ei ole vielä jaettu lasten koteihin, koska halusin odottaa kehittämistehtävien yhteisistä seminaaripäivistä saatavaa palautetta opettajalta ja työni oponoijalta. Palautteen myötä olen pystynyt tekemään vihkosen sisältöön tarpeellisia lisäyksiä.

Työstin vihkosen Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmalla sekä Canva-kuvankäsittelyohjelmalla. Halusin jokaisen satuhieronnan ja sen ohjeiden yhteyteen siihen sopivan kuvituksen ja se onnistui Canvalla. Canvan käyttö mahdollisti sen, ettei minun tarvitse huolehtia kuvituksen suhteen tekijänoikeuksista, sillä Canvan kuvat ja elementit ovat vapaasti käytettävissä. Tekstiosuudet loin Wordilla, joihin lisäsin luomani kuvitukset. Käytin Wordissa kirjaittoasetuksia, jolloin tiedosto tulostuu automaattisesti A5-kokoiseksi vihkoseksi. Halusin toteuttaa kehittämistehtävän tuotoksen nimenomaan paperisena, vihkoversiona, enkä esimerkiksi internetversiona. Vihko soveltuu paremmin käyttötarkoitukseensa, sillä satuhieronnassa on oleellista, että satuhierontahetki on rauhallinen ja hetkestä minimoidaan mahdolliset häiriötekijät, kuten älylaitteet. A5-kokoinen vihko on kätevän kokoinen, eikä se vie liikaa tilaa satuhierontaa tehdessä. Vihkonen on kehittämistehtäväni liitteenä (Liite 1.) Tämän tekstin rakenne- ja asetteluasetusten vuoksi vihkonen ei ole siinä muodossa, että sen voisi liitteestä suoraan tulostaa vihkomuotoon vaan minulla on vihkosesta erillinen tiedosto, jossa käytän kirjaittoasetuksia.

Satuhieronta tutuksi-vihkosen avulla haluan levittää satuhieronnan tärkeää viestiä eteenpäin, jotta yhä useampi perhe pystyy hyötymään sen myönteisistä vaikutuksista. Sen vuoksi vihkosen saa minun kauttani vapaasti käyttöönsä, vaikka sitä ei varsinaisesti missään julkaistakaan. Vaikka vihkonen on suunnattu lasten vanhemmille kotona käytettäväksi, sitä voi aivan hyvin käyttää sellaisenaan esimerkiksi var-

haiskasvatuksessa satuhierontahetkillä. Saatan myöhemmin työssäni kohdata perheitä, jotka voisivat hyötyä satuhieronnan kokeilusta ja tutustuttaa heidät aiheeseen tekemäni satuhierontavihkosen avulla. Vihkonen on myös konkreettinen osoitus omasta osaamisestani ja perehtyneisyydestäni satuhierontaan liittyen.

4.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsausta tehdessä on tärkeää huomioida hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Niiden huomioiminen takaa sen, että tutkimus on eettisesti hyvin toteutettu. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu muun muassa rehellisyys sekä yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustietojen esittämisessä. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu kunnioittaa toisten tutkijoiden tekemää työtä ja viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla, jos niitä käyttää omassa tutkimuksessaan. Tutkimustyössä on vältettävä epärehellisyyttä kaikissa sen vaiheissa. Esimerkiksi plagiointi eli toisten tekstien luvaton lainaaminen, tulosten sepittäminen tai kaunistelu sekä puutteellinen tai harhaanjohtava raportointi ovat kiellettyjä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23 – 27.)

Käytin kriittisyyttä ja huolellisuutta valitessani lähteitä kirjallisuuskatsaukseeni. Halusin tarpeeksi tuoretta ja ajantasaista tietoa, mutta tiedostin myös sen, että on olemassa teoriaa, joka ei ajansaatossa kovasti muutu ja on siksi hyödynnettävissä. Erityistä huomiota kiinnitin internetlähteiden valintaan ja luotettavuuteen. Käytin vain sellaisia lähteitä, jotka osoittivat esimerkiksi kirjoittajan tai julkaisijan perusteella olevansa luotettavia. Hyödynsin internetlähteitä tutkimuksessani paljon, koska internetistä löytyy paljon ajantasaista ja uutta tietoa, ja se on siellä helposti ja nopeasti saatavissa.

En plagioinut työssäni toisten tekstejä tai muuttanut lähteistä saamaani tietoa toisenlaiseksi. Noudatin tekstissäni Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeita. Niissä annetaan ohjeita liittyen tekstin ulkoasuun sekä teksti- ja lähdeviitteiden merkitsemiseen (SeAmk 2020). Työssäni kunnioitan toisten tutkijoiden työtä ja viitaan heidän julkaisuihinsa SeAmkin kirjallisten töiden ohjeiden mukaisella tavalla.

Lisäksi Satuhieronta tutuksi-vihkosessa mainitut satuhieronnat poimin Sanna Tuovisen kirjasta. Hyviä tieteellisiä käytänteitä noudattaakseni, mainitsin asian vihkosessa, jotta myös vihkon lukijat ovat tietoisia siitä, etteivät satuhieronnat ole omiani.

Tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun liittyy vahvasti käsite reliaabelius eli tulosten toistettavuus. Jos tutkimuksen tulokset ovat toistettavissa siten, että tulos pysyy samana eikä siten anna ei-sattumanvaraisia tuloksia, tulokset ovat reliaabeleja. (Hirsjärvi ym. 2009, 321.) Ilmaisin alkuperäisestä lähteestä saadun tiedon kirjallisuuskatsauksessa omin sanoin, mutta kuitenkin siten, ettei asian merkitys tai sanoma muuttunut. Täten alkuperäisissä lähteissä ja omassa tekstissäni itse asia ja tieto pysyy samana eli tulokset ovat toistettavissa.

Reliaabeliuden lisäksi voidaan tarkastella tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä. Se tarkoittaa, sitä että tutkimukseen on valittu sellaiset menetelmät, jotka tutkivat juuri sitä asiaa mitä on tarkoituksin. (Hirsjärvi ym. 2009, 321.) Koen, että olen valinnut kirjallisuuskatsaukseeni sellaisia aineistoja ja lähteitä, jotka ovat antaneet minulle tarvitsemani tiedon kehittämistehtäväni aiheesta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Meistä jokainen on varmasti omassa elämässään kohdannut tilanteita, joissa toisen ihmisen kosketus on tuottanut mielihyvää, rauhoittanut, lohduttanut ja viestinyt siitä, että olen toiselle tärkeä. Kosketuksella on tutkitusti positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, joten ei turhaan korosteta sitä, että ravinnon ja unen ohella, kosketus on yksi elämän perustarpeista. (Kinnunen ym. 2019, 29–31).

Työskentelen lastenhoitajana ja minulle kosketus on aina ollut yksi tärkeimmistä työvälineistä työssäni. Puhuttu viesti menee esimerkiksi paremmin perille silloin, kun koskettaa samalla ihmistä, jolle puhuu (Tuovinen 2014, 32). Lasten kanssa tulee usein tilanteita, jolloin ainoastaan sanat eivät riitä. Kyse voi olla esimerkiksi tilanteesta, jossa lapsen on tärkeää muuttaa toimintatapaansa, jotta ei aiheuta vaaratilanteita. Kun lapsen äärelle pysähtyy, koskettaa ja ilmaisee sitten asiansa, lapsi ymmärtää aikuisen sanoman paremmin. Vastaavasti myös tilanteissa, joissa lasta kehuu ja kannustaa, kannattaa hyödyntää kosketusta korostaakseen sanojen merkitystä. Kosketus on työssäni erityisen merkittävässä roolissa niiden lasten kohdalla, jotka eivät kotona saa niin paljon kosketusta ja läheisyyttä kuin tarvitsivat. Tuovisen (2014, 73) mukaan varhaiskasvatus voi olla lapselle sellainen paikka, jossa hän saa mallia myönteisestä kosketuksesta ja esimerkiksi satuhieronta voi olla keino antaa lapselle läheisyyden kokemuksia, joita hän ei muuten saisi.

Hiljattain, erään iltapäivän leikkihetken yhteydessä syntyi tilanne, jossa kiteytyi hyvin satuhieronnan parhaat puolet. Muutama lapsi oli leikkinyt samaa majaleikkiä jo jonkun aikaa. Yhden lapsen osalta leikki alkoi selkeästi menettää kiinnostusta, koska hän alkoi juoksennella ympäri majaa päämäärättömästi. Huomautin hänelle, ettei kannata lähteä juoksentelemaan, jonka jälkeen lapsi istahti syliini lattialle seuraamaan, kun pelasin toisen lapsen kanssa muistipeliä. Pelin loputtua kysyin sylissäni istuvalta lapselta, sopiiko, jos piirrän hänen selkäänsä. Olin kuluneiden viikkojen aikana työstänyt kehittämistehtävää aktiivisesti eteenpäin, joten satuhierontaan liittyvät seikat pyörivät ajatuksissa ja siksi sen tekeminen tuli tilanteessa mieleeni. Saatua luvan aloin spontaanisti kuvittaa hänen selkäänsä majan rakentamista. Piirsin tuolit, jotka toimivat majan seininä; piirsin peittoja, joista tehtiin majaan katto: piirsin

pehmusteita, joista tehtiin majaan sängyt ja niin edelleen. Muistipeliä kanssani pelannut lapsi ilmaisi haluavansa myös piirtelyä selkään. Keksimme yhdessä jatkoa majatarinalle ja kuvitin tarinaa sitä mukaa lasten selkiin. Pian touhumme huomasi kolmas lapsi, joka tahtoi myös mukaan. Ohjeistin yhtä lapsista piirtämään samaa kaverin selkään, mitä minä piirtäisin hänen selkäänsä. Puoli tuntia myöhemmin tarina tuli päätökseen. Tunnelma oli muuttunut lempeän levolliseksi. Yksi lapsista lähti jatkamaan omia touhujaan ja kaksi muuta lasta makoilivat sylissäni vielä tovin satuhierontahetkemme jälkeen.

Tuovisen (2014, 15) mukaan satuhierontaa voi tehdä milloin vain, mutta erityisesti silloin kun lapsi ja aikuinen kaipaavat rauhoittumisen ja pysähtymisen hetkeä kuten kertomassani tilanteessa. Aikuisen läsnäolon, myönteisen kosketuksen ja satujen yhdistäminen on hyvä keino rauhoittaa lasta ja samalla antaa lapselle jakamattoman huomion hetkiä (Pusa & Tuovinen 2020, 7–8). Huomasin aivan selkeästi, kuinka koskettaminen rauhoitti lapsia ja kuinka he keskittyivät tunnustelemaan kuvitukseni jälkiä selässään. Itsellenikin jäi spontaanista yhteisestä aidon läsnäolon hetkestä hyvä mieli ja koen, että tällaiset hetket vahvistavat yhteyttä lasten ja minun välillä.

Rauhoittumisen ja läsnäolon lisäksi yhteinen hetkemme antoi lapsille kokemuksen yhteisöllisyydestä. Myönteinen kosketus aikuisilta ja toisilta lapsilta kertoo lapselle siitä, että hän on tärkeä osa ryhmää ja hänellä on siinä oma paikkansa (Tuovinen 2014, 106). Hetkessä mukana olleista lapsista kaksi tuntee toisensa jo pitemmältä ajalta, mutta kolmas lapsi on aloittanut vasta syksyllä esiopetusryhmässämme ja siksi hänen kannaltaan hetki oli erityisen tärkeä. Tuovisen (2014, 106) mukaan toistuvat positiiviset kokemukset yhteisöllisyydestä ja ryhmässä toimimisesta helpottavat lasta löytämään oman paikkansa ryhmässä. Myönteinen kosketus myös lisää luottamusta toisiin ja se rohkaisee arempiakin lapsia ottamaan kontaktia toisiin lapsiin ja aikuisiin.

Työskentely lasten kanssa on usein hektistä, joten siksi on tärkeää tarttua tällaisiin aitoihin, kiireettömiin läsnäolon hetkiin aina kun mahdollista. Se, että pystyn työssäni kiireettömästi pysähtymään lapsen äärelle ja siten viestimään lapselle hänen tärkeydestään ja arvokkuudestaan, ei ole aina itsestäänselvyys. Kiire ja hektisyys näkyy monella perheellä myös kotona ja siksi halusin kohdistaa Satuhieronta tutuksi-

vihkosen juurikin lapsen kotiväelle. Olisi tärkeää, että kiireiden keskellä todella pysähdyttäisi miettimään aidon läsnäolon merkitystä lapsen hyvinvoinnille ja lapsen ja vanhemman väliselle suhteelle. Vaikka myönteinen kosketus ja läsnäolo olisivatkin jo vahvasti osa perheen arkea, ei niitä ole koskaan liikaa. Satuhieronta voi olla uusi tapa antaa lapselle tärkeitä jakamattoman huomion hetkiä.

Koen, että satuhieronnan tavoitteet vastaavat hyvin oman työni ohjenuoran eli Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden määräyksiä ja arvoja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 8, 20, 23) nimittäin kerrotaan, että myönteinen kosketus yhdistettynä vastavuoroiseen ja kunnioittavaan vuorovaikutukseen sekä läheisyyteen antavat perustan lapsen hyvälle hoidolle ja huolenpidolle. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatus perustuu käsitykseen lapsuuden itseisarvosta, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Se on myös lapsen oikeutta tulla kuuluksi, nähdyksi, huomioon otetuksi ja ymmärretyksi omana itsenään sekä yhteisönsä jäsenenä. Edellä mainitut asiat kuuluvat satuhieronnan myönteisiin vaikutuksiin, sillä Tuovisen (2018, 12–13) mukaan satuhierontaa antaa lapselle juuri arvokkuuden sekä nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia, jakamattoman huomion ja läsnäolon hetkiä ja lisäksi vahvistaa lapsen luottamus- ja kiintymyssuhteita.

Toivon, että tekemäni materiaalivihkonen innostaisi vanhempia etsimään lisää tietoa satuhieronnasta, arvostamaan entistä enemmän levollisia läsnäolon hetkiä lapsen kanssa sekä huomaamaan satuhieronnan positiivisia vaikutuksia myös itsessään. Tuovisen (2014, 122–124) mukaan satuhieronta antaa voimaa ja jaksamista aikuisillekin: rauhoittumisen hetket ovat kiireisen arjen keskellä tärkeitä myös aikuiselle. Kun aikuinen tekee satuhierontaa lapselle, hän kokee itsekkin myönteisen kosketuksen vaikutukset. Se rauhoittaa, laskee verenpainetta ja sydämen sykettä sekä mahdollistaa aidon läsnäolon hierontahetkessä. Aikuisen rauhallinen ja rentoutunut olo peilautuu lapsen käytökseen myönteisesti ja se voi katkaista esimerkiksi kiireestä johtuvan levottomuuden kierteen. Satuhieronta voi toimia ikään kuin muistutuksena vanhemmille siitä, että on tärkeää pitää huolta myös omasta hyvinvoinnista. Kun aikuinen voi hyvin, hän pystyy levittämään hyvää oloa myös ympärilleen.

Ennen kehittämistehtävän tekemistä satuhieronta oli käsitteenä minulle tuttu ja tiesin, kuinka sitä toteutetaan. Olin tietoinen satuhieronnan rauhoittavasta vaikutuksesta, mutta en ollut perehtynyt sen muihin myönteisiin vaikutuksiin. Pusa & Tuovinen (2020, 7) kertovat, että satuhieronnassa yhdistyy kaksi lapsen kasvun ja kehityksen kannalta oleellista asiaa, sadut ja myönteinen kosketus. Kun perehdyin niiden positiivisiin vaikutuksiin, avautui satuhieronta minulle aivan uudella tavalla. Uuden oppiminen on innostanut käyttämään satuhierontaa omassa työssäni aktiivisemmin ja nyt kun asioiden syy-seuraussuhteet ovat selkeästi tiedossa, osaa myönteistä kosketusta hyödyntää vielä entistä paremmin lasten kanssa.

Kehittämistehtävä prosessina on ollut siis opettavainen ja innostanut ottamaan opittuja asioita käyttöön työni arjessa. Koen, että onnistuin aiheen valinnassa, vaikka sen keksiminen tuotti aluksi haasteita. Halusin aiheen, jonka tekeminen olisi antoisaa ja josta olisi konkreettista hyötyä itselleni sekä muille. Satuhierontahetki lasten kanssa herätti kiinnostuksen Satuhieronta-menetelmää kohtaan, jonka jälkeen lähdin työstämään ajatusta satuhieronnasta kehittämistehtävän aiheena. Aiheen rajaus onnistui suhteellisen helposti ja päätin kohdistaa kehittämistehtävän nimenomaan lasten vanhemmille. Kirjoittamisprosessini oli suhteellisen nopea ja kun teoriaosuus oli kasassa, kokosin sen perusteella Satuhieronta tutuksi-materiaalivihkosen. Valitsin vihkosen satuhieronnat itse, mutta jälkikäteen ajateltuna olisin voinut käyttää niiden valinnassa lasten apua. Olisin voinut testata eri satuhierontoja lapsille ja poimia vihkoseen ne, jotka saivat lapsilta eniten myönteistä palautetta.

Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus oli mieleinen, koska sain rauhassa perehtyä aiheen teoriaan ja keskittyä sopivan kirjallisuuden löytämiseen, eikä empiiriselle osalle ei ollut tarvetta. Minulle tuli yllätyksenä se, kuinka aikaa vievä prosessi kehittämistehtävä kokonaisuudessaan oli. Oman jaksamisen kannalta olisin voinut lähteä työstämään teoriaosuutta jo aiemmin, mutta toisaalta tiesin sen, että pystyn parhaiten tuottamaan tekstiä silloin kun tiedän ettei aikaa ole loputtoman paljon. Kehittämistehtävä prosessina oli ajoittain raskas, mutta vastaavasti erittäin antoisa ja ajatuksia herättävä.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Antila, H. 7.5.2020. Kosketus tekee meistä ihmisiä, ja juuri nyt entistä useampi jää sitä vaille. [Verkkolehtiartikkeli]. Kirkko ja kaupunki. [Viitattu 12.9.2020]. Saatavana: <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/kosketus-tekee-meista-ihmisia-ja-juuri-nyt-entista-useampi-jaa-sita-vaille#6250c676>

CABA (Chartered Accountants Benevolent Association. Ei päiväystä. What is mental wellbeing? [Verkkosivusto]. [Viitattu 30.9.2020]. Saatavana: <https://www.caba.org.uk/help-and-guides/information/what-mental-wellbeing>

Cacciatore, R., Kortenieniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Helsinki: WSOY.

Ellilä, T. 23.11.2017. Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore: On yksi erittäin tehokas tapa saada lapselle hyvä itsetunto. [Verkkolehtiartikkeli]. Aamulehti. [Viitattu 9.10]. Saatavana: <https://www.aamulehti.fi/a/200551337>

Fennogate Finland Oy. Ei päiväystä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi – tasapainotte-lua ja pieniä valintoja. [Verkkosivusto]. Kuopio: Fennogate Finland Oy. [Viitattu 29.9.2020]. Saatavana: https://apteekinainoa.fi/artikkeli/kokonais_valtainen-hy-vinvointi/

Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo: mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä: näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Hel-sinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, T., Parviainen, J., Haho, A. & Jolkkonen, M. 2019. Ammatillinen koske-tus: kuinka tunnettyötä tehdään. Helsinki: Kirjapaja.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa: havainnoinnin käsikirja var-haiskasvattajille. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kotiliesi. 27.3.2020. Henkinen hyvinvointi rakentuu pienistä arjen palasista – näin vaalit hyvää oloa vaikeanakin aikana. [Verkkosivusto]. Otavamedia: Kotiliesi. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://kotiliesi.fi/terveys/hyvinvointi/henkinen-hyvinvointi-rakentuu-pienista-arjen-palasista-nain-vaalit-hyvaa-oloa-vaikeanakin-aikana/>
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia: matkalla muutokseen. 1.painos. WSOY.
- Kyllönen, T. 27.2.2013. Syliä ja silityksiä stressiin. [Verkkosivusto]. Yle. [Viitattu 27.9.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/27/syilia-ja-silityksia-stressiin>
- Lukukeskus. Ei päiväystä. 5 faktaa lasten ja nuorten lukemisesta. [Verkkosivusto]. Helsinki: Lukukeskus. [Viitattu 1.9.2020]. Saatavana: <https://luelapselle.fi/5-faktaa/>
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- MIELI Suomen mielenterveys ry 2020a. Ei päiväystä. Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? [Verkkosivusto]. Helsinki: MIELI Suomen mielenterveys ry. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020b. Ei päiväystä. Tunnetaitojen perusteet. [Verkkosivusto]. Helsinki: MIELI Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020c. Ei päiväystä. Rentoutuminen palauttaa voimia. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>
- Pasanen, K. Ei päiväystä. Kehonhallinta. [Verkkosivusto]. Voimanpolku. [Viitattu 28.9.2020]. Saatavana: <https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta/>
- Pusa, S. & Tuovinen, S. 2020. Nuutti Pikkukuutti: Maailman suloisin Satuhierontatarina. 1.painos. Tarina ja Kosketus Oy.
- Pyykkö, K. 15.12.2015. Näin satu kehittää lasta. [Verkkosivu]. Otavamedia. [Viitattu 1.9.2020]. Saatavana: <https://www.kaksplus.fi/taapero/nain-satu-kehittaa-last/>
- Raise Smart Kid. Ei päiväystä. 16 Benefits of Reading To Your Child. [Verkkosivu]. Raise Smart Kid. [Viitattu 5.10.2020]. Saatavana: <https://www.raisesmartkid.com/all-ages/1-articles/14-the-benefits-of-reading-to-your-child>

- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. [Verkkojulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisuja 62. [Viitattu 14.10.2020]. Saatavana: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Satuhieronta. 1.4.2014. Mindfulness ja Satuhieronta-jatkovalmennus. [Verkkosivusto]. Tampere: Satuhieronta. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://satuhieronta.fi/mindfulness-ja-satuhieronta/>
- SeAmk. 3.10.2020. Kirjallisten töiden ohje. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 16.10.2020]. Saatavana: <https://seamk.libguides.com/KirjallistenToidenOhje>
- Silén, E. 21.3.2019. Psyykkinen hyvinvointi. [Video]. Väestöliitto. [Viitattu 27.9.2020]. Saatavana: <https://www.hyvakysymys.fi/video/psyykkinen-hyvinvointi/>
- Talentia. 30.1.2016. Satuhieronta tukee lapsen hyvinvointia. [Verkkosivusto]. [Viitattu 3.9.2020]. Saatavana: <https://www.talentia-lehti.fi/satuhieronta-tukee-lapsen-hyvinvointia/>
- Tuovinen, S. 18.6.2019. Miten Satuhieronta ja kosketus liittyvät tunteisiin? [Video]. Tunne & Taida. [Viitattu 6.10.2020]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=kOw8AmwdLto>
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta: läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.
- Uro, J & Lithovius, S. 6.8.2020. Kosketus on elintärkeää vauvalle – lapsen minuuden rajat muodostuvat läheisyydessä. [Verkkosivusto]. Vau.fi. [Viitattu 5.10.2020]. Saatavana: <https://www.vau.fi/Perhe/Kasvatus/kosketus-on-elintarkeaa-pienelle-lapselle--lapsen-minuuden-rajat-muodostuvat-laheisyydessa/>
- Uskalla innostua. Ei päiväystä. Työkaluja ja valmennusta fyysiseen hyvinvointiin. [Verkkosivusto]. Helsinki: Uskalla innostua. [Viitattu 28.9.2020]. Saatavana: <https://www.uskallainnosta.fi/fyysisen-hyvinvoinnin-ja-elinvoimaisuuden-kehittaminen>
- Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus: oksitosiinin parantavat vaikutukset kehossa. Helsinki: Edita.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 27.10.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Viljakainen, P. 11.2.2017. 10 tapaa lisätä rakkaushormonin hyrinää – Nämä onnistuvat ihan tavallisessa arjessa! [Verkkosivusto]. Hidasta elämää. [Viitattu

4.10.2020]. Viitattu: <https://hidastaelamaa.fi/2017/02/tiesitko-taman-oksitosiinista/#5421533d>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Ei päiväystä. Tunnetaidot. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Ylönen, H. 2000. Lohditut linnut: satujen merkitys lapselle. 1. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Satuhieronta tutuksi-vihkonen

Liite 1. Satuhieronta tutuksi-vihkonen

Lukijalle,

tämän vihkosen tarkoituksena on tutustuttaa sinut ja lapsesi satuhierontaan: sadun ja läsnäolevan kosketuksen maailmaan.

Kiire ja arjen hektisyys ovat nykyisin vahvasti läsnä elämässämme, eikä rauhoittuminen ja pysähtyminen hetkeen ole aina helppoa. Kiireestä huolimatta on kuitenkin tärkeää, että lapsi tulee arjessa aidosti kohdatuksi. Keskittyminen lapsen asioiden, esimerkiksi huolien äärelle vaatii todellista pysähtymistä. Muutoin lapsi kokee, ettei hän ja hänen tarpeensa ole aikuiselle tärkeitä. Kun aikuinen on aidosti läsnä ja lapsen kohtaamiselle on riittävästi aikaa, lapselle syntyy tunne nähdyksi, kuulluksi ja huomioituksi tulemisesta. Kun näihin kohtaamisiin yhdistetään aikuisen myönteinen kosketus, lapsi tuntee olevansa arvokas, rakastettu ja tärkeä. Satuhieronta antaa mahdollisuuden aidoille läsnäolon hetkille kiireisenkin arjen keskellä.

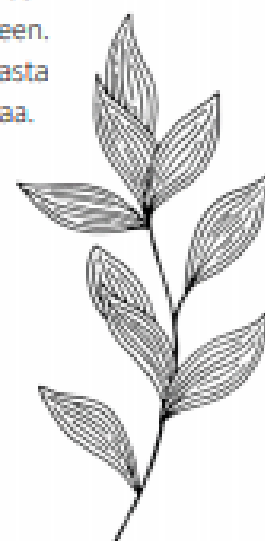
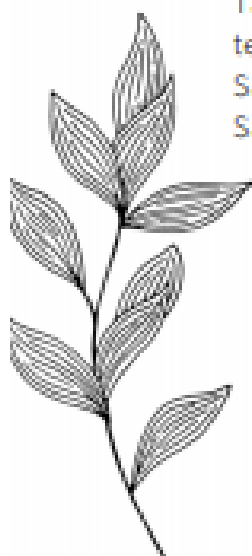
Satuhieronta ei tue ainoastaan lapsen hyvinvointia vaan se antaa voimaa ja jaksamista myös sinulle. Kun aikuinen tekee satuhierontaa lapselle, hän kokee itsekin myönteisen kosketuksen vaikutukset. Silloin kun aikuinen voi hyvin, hän pystyy levittämään hyvää oloa myös ympärilleen.

Tämä vihko sisältää hieman tietoa satuhieronnasta ja sen tekemisestä sekä 12 satuhierontaa hierontaohjeineen. Satuhieronnat on poimittu Sanna Tuovisen kirjasta Satuhieronta: Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa.

Toivon sinulle ja lapsellesi ihania
hetkiä satuhieronnan parissa,

Miira Sammatti

Tämä vihko on tuotos kehittämistehtävästä,
joka kuuluu osaksi Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa
suorittamani täydentäviä varhaiskasvatuksen opintoja.



Mitä on satuhieronta?

Satuhieronta yhdistää kaksi lapsen kasvun ja kehityksen kannalta oleellista asiaa: sadut ja myönteisen kosketuksen. Satuhieronnan kehittäjä ja kouluttaja Sanna Tuovisen mukaan satuhieronta on kuin polku mielen tasolta sydämen tasolle, kiireestä rentoutumiseen ja stressistä läsnäoloon.

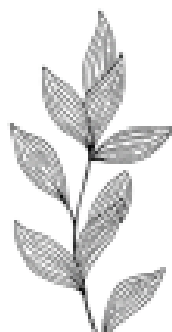
Satuhieronnassa kerrotaan satua tai tarinaa, joka kuvitetaan samanaikaisesti kosketuksella "piirtäen" lapsen keholle. Kuvittaminen mukailee siis kerrottua tarinaa ja lapsen kehoon kuvitetaan tarinan sellaiset kohdat, jotka ovat helppo toteuttaa erilaisilla kosketuksilla kuten silityksellä, hellillä paineluilla, sormien naputtelulla tai keinutuksilla. Satuhieronnassa tarina vastaanotetaan usean eri aistikanavan kautta, jolloin lapsen on helpompi keskittyä hetkeen ja uppoutua sadun ja kosketuksen maailmaan. Satuhieronta menetelmänä pitää sisällään mindfulness-ajattelua, joten sen avulla on mahdollista vahvistaa lapsen tietoisuus- ja läsnäolotaitoja.

Aikuisen turvallinen läsnäolo ja myönteinen kosketus yhdistettynä satujen mielikuvien ovat erinomainen keino rauhoittaa lasta, antaa hänelle jakamattoman huomion hetkiä sekä viestittää lapselle, että hän on tärkeä ja arvokas. Satuhieronnassa tärkeintä onkin aikuisen aito läsnäolo ja pysähtyminen kiireettömästi lapsen äärelle.

Satuhieronnalla on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vaikutukset perustuvat siihen, että kosketus laskee stressihormonitasoa ja vastaavasti lisää mielihyvähormonien, erityisesti oksitosiinin määrää.

Satuhieronta...

- ...tukee lapsen perusturvallisuuden, terveen itsetunnon, stressinhallinnan ja myönteisen kehosuhteen kehittymistä
- ...vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä yhteyttä ja luottamusta
- ...auttaa muutos- ja kriisitilanteiden käsittelyssä
- ...lievittää pelkoja, ahdistusta sekä kipu- ja särkytiloja
- ...kehittää sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä
- ...kehittää motoriikkaa ja kehonhallintaa
- ...rauhhoittaa ja rentouttaa
- ...auttaa lasta nukahtamaan
- ...kehittää luovuutta ja tukee oppimista



Miten satuhierontaa tehdään?

Satuhierontaa voi tehdä milloin vain, mutta erityisesti silloin kun lapsi ja aikuinen kaipaavat rauhoittumisen ja pysähtymisen hetkeä. Satuhierontaa voidaan hyödyntää tilanteissa, joissa tarvitaan keskittymistä. Sillä voidaan myös auttaa lasta selviytymään kiukun, pettymyksen ja levottomuuden tuntemuksista.

Satuhieronta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten hierottavalta on tärkeää kysyä lupa ennen satuhierontaa. Se opettaa lasta kunnioittamaan omia ja toisen rajoja. Jos lapsi ei tahdo satuhierontaa, ei kannata huolestua, sillä sadut ja kosketus voivat näkyä lapsen elämässä muillakin tavoin kuin satuhierontana. Joskus lapsi tarvitsee aikaa, jotta rohkaistuu hierottavaksi tai hierojaksi.

Jos lapsi antaa luvan satuhieronnalle, etsitään satuhieronnalle sopiva rauhallinen tila. Lapsi voi joko istua tai maata jollakin pehmeällä alustalla, esimerkiksi viltin päällä, sohvalla tai sängyllä. Halutessaan valaistusta voi himmentää ja taustalla voi soida rauhallinen musiikki. Satuhieronta helpottaa nukahtamista, joten sen voi yhdistää osaksi iltarutiineja. Älylaitteet kannattaa laittaa sivuun, jotta lapselle välittyy kokemus siitä, että hän on tärkeä ja aikuinen antaa jakamattoman huomionsa juuri nyt hänelle. Jos satuhierottavia lapsia on useita, satuhieronnan voi tehdä jokaiselle vuorotellen.

Satuhierontaa tehdään lapsen selkään, käsiin, kämmeniin, jalkoihin, jalkapohjiin, hiuksiin ja päähän. Lapsen kehonkieltä kannattaa tarkkailla, mikäli lapsella on jokin kehon kohta, jossa kosketus ei tunnu hyvältä.

Satuhieronnassa tarinan kertominen saa olla hitaampaa kuin esimerkiksi kirjaa luettaessa. Tauot ja hiljaiset hetket ovat myös tärkeitä. Tällöin lapsi ehtii kuunnella ja tunnustella kosketusta ja kosketuksen viestejä. Samalla aikuinen saa tilaisuuden rauhoittua ja pysähtyä hetkeen, se heijastuu myös lapseen!



Tarinana voi toimia jokin valmis satuhieronta tai tuttu satu, josta keholle kuvitetaan oleellimmat kohdat. Tarinan voi keksiä myös itse, vaikka spontaanisti siinä hetkessä, kun rauhoittumista tarvitaan. Satuhieronnan voi yhdistää myös loruun tai lauluun.

Satuhieronta ja hierontaohjeet ovat aseteltuna vihkosen sivuille siten, että vasemmalla puolella sivua on satuhieronta, jonka aikuinen lukee ääneen ja oikealla puolella sivua on ohjeet hieronnan/kuvituksen tekemiseen. Satuhieronnan toteuttamista voi helpottaa sadun ja ohjeiden lukeminen etukäteen.



Olen ihme

Olen ihme.

Olen lapsi.

Kasvan joka päivä.

Tulen isommaksi ja
pidemmäksi.

Käteni kasvavat.

Jalkani kasvavat.

Ihmettelen monenlaisia
asioita.

Välillä olen iloinen ja
haluaisin hyppiä.

Välillä tunnen oloni
surulliseksi ja minua
itkettää.

Olen tärkeä.

Olen lapsi.

Olen ihme.

*Laita kädet selälle ja anna
niiden lämmittää selkää.*

*Sivele selkärankaa alhaalta
ylöspäin.*

Sivele käsiä voimakkaasti.

Sivele jalkoja voimakkaasti.

Pompi kämmenillä.

Keinuta lasta.

Piirrä sormella selkään sydän.

*Kosketa lasta lämpimästi.
Paina molemmat kädet
hetkeksi selän päälle.*



Leppäkerttu pikkuinen

Leppäkerttu pikkuinen
nyt on kävelyllä.
Mekko kullanhohtava
pilkkuinen on yllä.

Kävelytä sormia selän päällä

Sivele selkää

Leppäkerttu pikkuinen
kulkee viertä pellon.
Sadesäällä suojan saa
alla sinikellon.

Sormikävelyä selässä

*Tee sormilla sadepisaroita
selkään, laita kädet
kuiperasti kuvitellun
leppäkertun päälle*

Leppäkerttu pikkuinen
sirkan soiton kuulee.
Lämmin on myös
huominen,
etelästä tuulee.

*Soita kämmenen reunalla
"viulua"*

*Puhalla selkään tai tee
sormilla tuulimaisia liikkeitä*

Leppäkerttu pikkuinen
äidin luokse ehti.
Parhain tuutu
päällä maan,
pieni hento lehti.

Sormikävelyä

*Paina kämmenellä paikkaan,
johon askeleet päättyivät, ja
keinuttele lasta*



TAIKAPUU

Olipa kerran pieni orava, joka
keräsi metsässä marjoja,
pähkinöitä ja siemeniä.

Yhden pienen siemenen orava
piilotti maahan. Se oli taikapuun
siemen.

Siemen alkoi kasvaa, ja siitä tuli
taimi. Se kasvoi suureksi,
kauniiksi puuksi.

Ympäri runkoa ilmestyi oksia,
jotka olivat täynnä vihreitä
lehtiä.

Puu kasvoi niin suureksi, että
sen latva ulottui melkein pilveen
asti.

Puu oli taikapuu, ja se osasi
puhua. Puu sanoi pilville:
"Minulla on jano,
antakaa minulle vettä."

Ensimmäiset sadepisarat
tippuivat taikapuun oksille,
rungolle ja lehdille.

Sade voimistui ja kohta vettä tuli
kaatamalla.

*Kävele sormilla pitkin selkää
rauhallisesti, välillä pysähdellen.*

*Tee alaselkään selkärangan
kohdalle sormen painallus.*

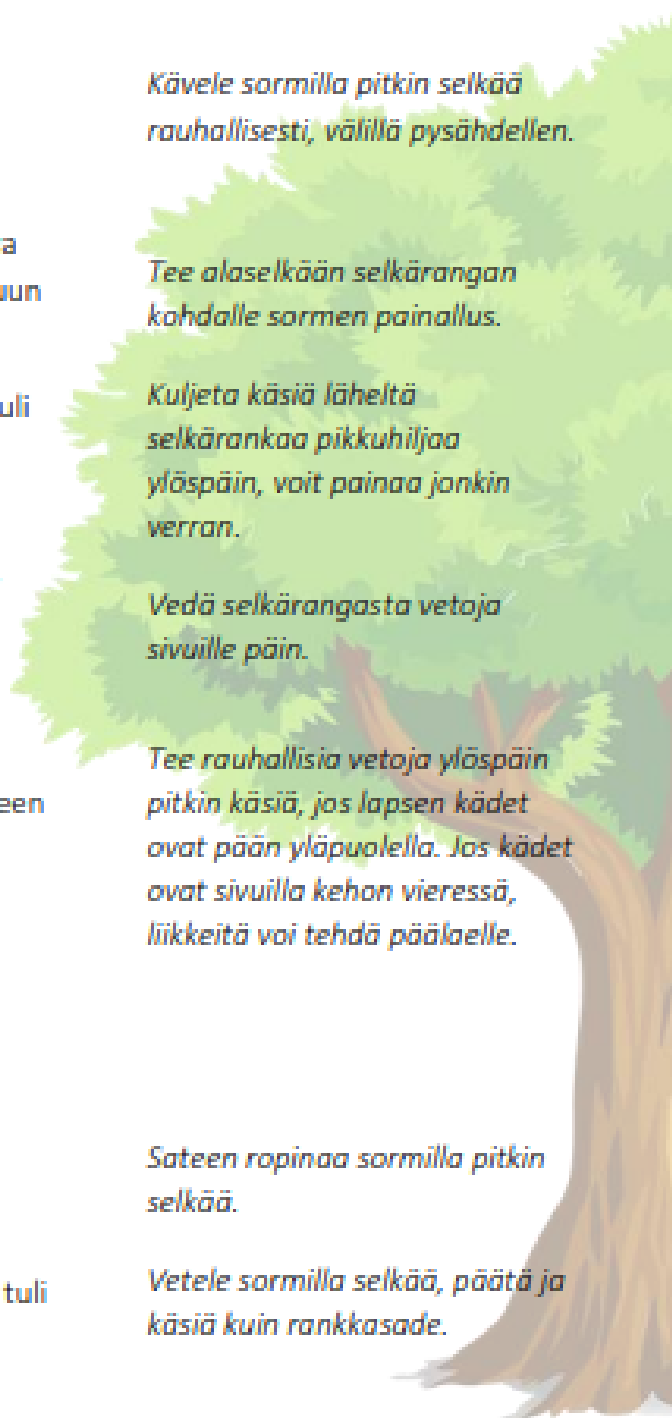
*Kuljeta käsiä läheltä
selkärankaa pikkuhiljaa
ylöspäin, voit painaa jonkin
verran.*

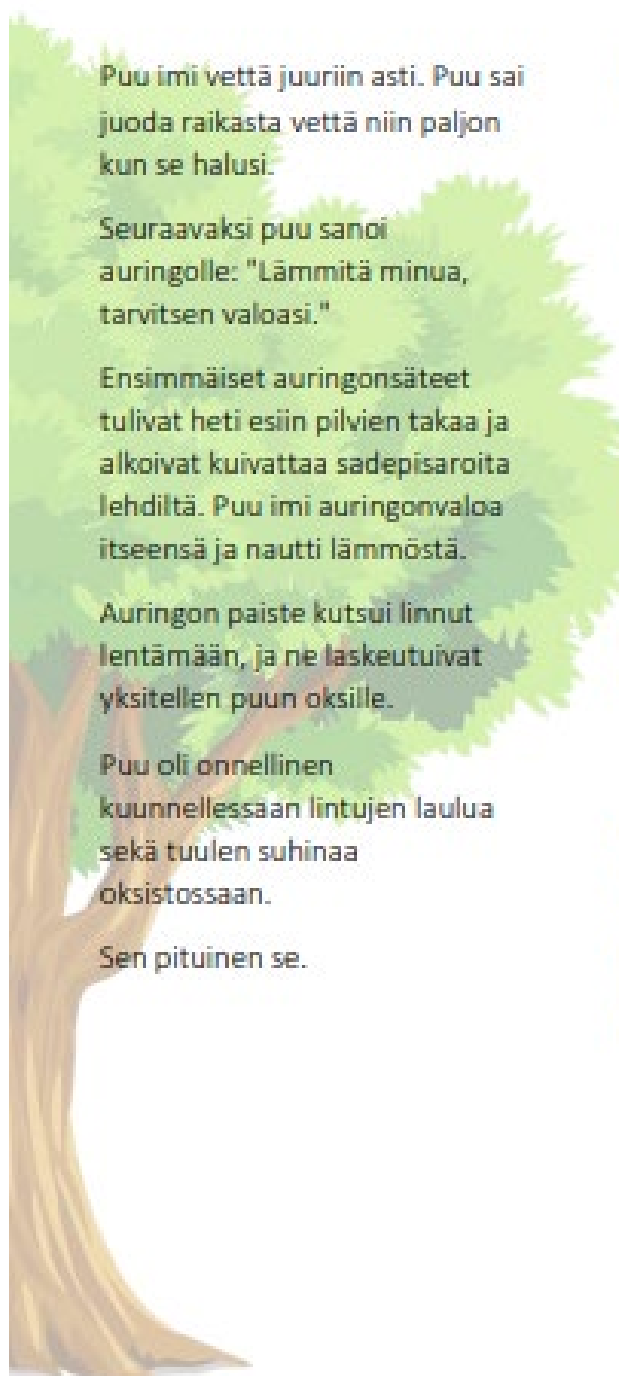
*Vedä selkärangasta vetoja
sivuille päin.*

*Tee rauhallisia vetoja ylöspäin
pitkin käsiä, jos lapsen kädet
ovat pään yläpuolella. Jos kädet
ovat sivuilla kehon vieressä,
liikkeitä voi tehdä pääläelle.*

*Sateen ropinaa sormilla pitkin
selkää.*

*Vetele sormilla selkää, päätä ja
käsiä kuin rankkasade.*





Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kun se halusi.

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoasi."

Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdiltä. Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä.

Auringon paiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille.

Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen laulua sekä tuulen suhinaa oksistossaan.

Sen pituinen se.

Vedä jalkoja pitkin alaspäin.

Tuo kädet takaisin selälle.

Tee pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä koko selälle.

Paina kämmenellä aina siihen, mihin kukin lintu laskeutuu

Pyöriviä, tuulimaisia liikkeitä sormilla.

Laske kädet selän päälle ja paina selkää kevyesti lopettamisen merkiksi.



Iso ja pieni asfalttikone



Olipa kerran kaksi
asfalttikonetta, joista toinen oli
isompi ja vahvempi.
Ja toinen oli vielä ihan pieni,
mutta sitäkin innokkaampi.

Oli tullut aika rakentaa uusi tie.
Asfalttikoneet kutsuttiin töihin.

Ensin iso asfalttikone alkoi
tasoittaa maata. Se tasoitti isoja
kuoppia ja teki hyvän pohjan
tielle, jota pitkin monenlaiset
autot pääsivät ajamaan.
Isolla koneella oli voimaa, ja
maasta tuli tasainen.

Pieni asfalttikone odotteli
vuoroaan. Se ei ollut vielä
koskaan ollut rakentamassa
tietä ja sitä jännitti kovasti.

Iso asfalttikone alkoi levittää
asfalttimassaa tien päälle.

*Tee tuntuva painallus selän päälle
kahdella kädellä.
Tee hieman kevyempi painallus
yhellä kädellä.*

*Laske molemmat kädet selän
päälle.*

*Silitä ja "tasolta" tuntuvasti
molemmilla käsillä pitkin selkää,
käsiä, jalkoja ja päätä.*

Laske toinen käsi selän päälle.

Värisytä kättä vähän.



Sen jälkeen oli pienen
asfalttikoneen vuoro jatkaa
työtä. Se sai tasoittaa asfaltin
pinnan, mikä oli pienelle
koneelle juuri sopiva tehtävä.
Asfaltista alkoi tulla sileää ja
kiiltävää.

Pienet epätasaisuudet se sai
hienosti hiottua itse.
Mutta suurempiin kohtiin se
pyysi ison asfalttikoneen apua.

Kohta uusi, hieno tie oli valmis.
Sitä pitkin ajaisi vielä
monenmoisia kulkuneuvoja:
isoja ja pieni, hitaita ja nopeita.

Pieni asfalttikone oli ollut
korvaamaton apuri uuden tien
rakentamisessa.

Sen pituinen se.

*Laske hetkeksi kämmenet selän
päälle.*

*Käy nyt hieman kevyemmin
kämmenvedoin ja pyörityksin läpi
selkä, kädet ja jalat.*

Tasoita ja hio yhdellä kädellä.

Tasoita ja hio molemmilla käsillä.

*Tee erilaisten autojen ajelua
kämmenillä.*

Laita kädet selän päälle.





METSÄRETKI



Me kävelemme niityn
reunaa, jossa eriväriset
kukat levittävät suloista
tuoksuaan.

*Kävele kämmenillä pitkin
selkää.*

Tuolla lentää perhonen! Se
laskeutuu juomaan
virkistävää mettä.

*Laske sormet selän päälle
kevyesti kuin perhonen.*

Kiipeämme korkealle
kallion laelle.

Kädet kävelevät pään päälle.

Jäämme ihastelemaan
taivasta.

*Tee laajoja silityksiä selkään
ja päähän.*

Siellä täällä näkyy
poutapilviä.

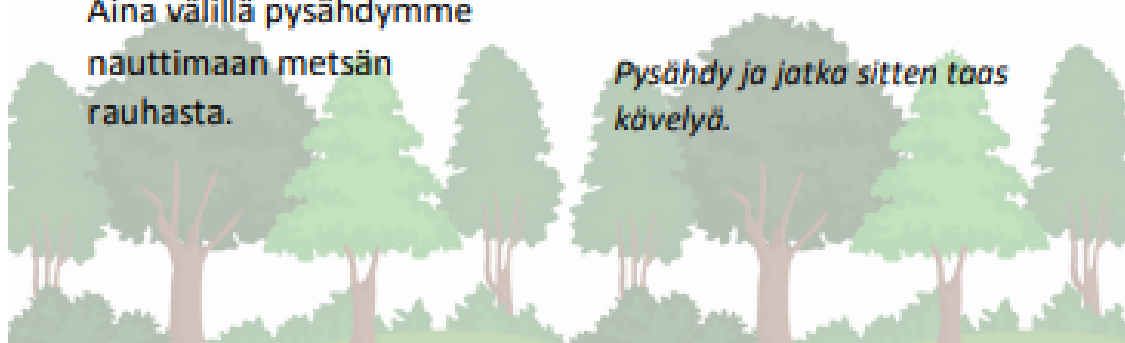
*Piirrä sormenpäillä hellästi
pilvikuviaita.*

Laskeudumme alas
metsään ja lähdemme
seuraamaan polkua.

*Kävele kämmenillä takaisin
selkään.*

Aina välillä pysähdymme
nauttimaan metsän
rauhasta.

*Pysähdy ja jatka sitten taas
kävelyä.*



Aurinko paistaa mukavasti.
Auringonsäteet siivilöityvät
vihreiden lehtien lomasta.

Metsän reunassa on vanha
koivu. Sen runko on paksu
ja vahva.

Puun alle on hyvä istahtaa
hetkeksi ja tuntea, miten
tuuli hiukan heiluttaa isoa
runkoa.

Aurinko lämmittää metsää
ja meitä.

Suljemme silmämme ja
nautimme rauhasta,
lämmöstä, metsän
tuoksuista, puiden
huminasta, lintujen
laulusta.

Päätämme tulla tänne pian
uudelleen.
Sen pituinen se metsäretki.

*Tee sormilla sädemäisiä
vetoja.*

*Kuljeta käsiä ylöspäin selkää
pitkin, kuin runkoa
myötäillen.*

*Keinuttele puolella toiselle
rauhallisesti.*

*Tee pyöriviä, lämmittäviä
liikkeitä ympäri kehoa.*

*Rauhoittavia silityksiä
selkään, käsivarsiin, päähän.*

*Laske lopuksi kädet hartioille,
anna niiden levätä hetki
rauhassa.*



Pupu uneksii

Oli tullut ilta. Sininen
hämärä laskeutui metsän
ylle.

Metsän suurimman puun
vieressä oli pieni pesä.

Yhtäkkiä pesästä loikkasi
pupunpoikanen. Se oli ollut
metsäneläinten juhlissa ja
oli niin innoissaan, ettei
millään saanut unta.

Pupu katseli ihastellen
taivaalla loistavaa suurta,
keltaista juustopalloa.

Pupu alkoi muistella juhlia.

Juhliin piipersivät kaikki
pupun hiiriystävät.

Ja metsän kontio, hunajaa
rakastava karuherra.

Muutama matokin oli
luikerrellut paikalle.

Sivele selkää ylhäältä alaspäin.

Piirrä selkään ympyrä.

Loiki kämmenillä.

Piirrä kädellä pyöreä kuu.

*Kämmenet paikallaan selän
päällä.*

Tee sormilla pientä piiperrystä.

*Tee kämmenillä isoja karhun
askeleita.*

*Tee sormella matojen
luikerrusta.*

Kauniit perhoset saapuivat
juhliin kevyesti tanssien.

"Kaikki ystäväni ovat niin
erilaisia ja siksi niin ihania",
pupu ajatteli.

Kuun eteen lipui pilvi
toisensa perään.

Pupua alkoi väsyttää. Se
lähti loikkimaan takaisin
kotipesäänsä.

Pesästä kuului pientä
kuorsausta. Äitipupu,
isäpupu ja kaksi muuta
pikkupupua nukkuivat jo.

Oli rauhallista ja hiljaista.
Viimein pikkupupukin
nukahti. Kauniita unia,
pupukullat!

Tanssi kevyesti sormilla.

Keinuttele kämmenillä selkää.

*Pilvien lipuvaa liikettä
kämmenillä.*

Loiki kämmenillä.

*Laske kämmen selälle
kuvaamaan jokaista pupua.*

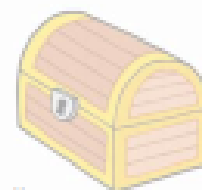
*Tee rauhallisia vetoja ylhäältä
alaspäin.*

*Laske kämmenet hetkeksi selän
päälle.*





MERIROSVOLAIVA



Neljä merirosvoa lähti
kaukaiselle saarelle.

Laiva keinui aaltojen mukana.
Merellä oli isoja aaltoja
ja pieniä aaltoja.

Alkoi sataa vettä.
Ensin vettä tuli kaatamalla.
Sitten sade hiljeni.
Aurinko alkoi paistaa
lämpimästi.

Edessä näkyi saari.
Laiva ajoi sen rantaan.

Merirosvot nousivat maihin ja
lähtivät seuraamaan karttaa.
He tiesivät, että saarella oli
kallisarvoinen aarre, ja he
tahtoivat löytää sen.

He kulkivat ylös ja alas
ja etsivät ja etsivät.

He kulkivat pitkin rantoja ja
kallioita.

Sitten he löysivät sen.

Tiedätkö, mikä se aarre on?
Se olet SINÄ!

Laita kädet selän päälle.

*Tee isoja aaltoja alaselästä
olkapäihin asti ja pieniä aaltoja
yläselälle.*

Naputa sormilla sateen ropinaa.

*Kämmenillä auringon
lämmittävää pyöritystä.*

Pidä käsiä paikoillaan selällä.

*Askella kämmenillä pitkin
selkää.*

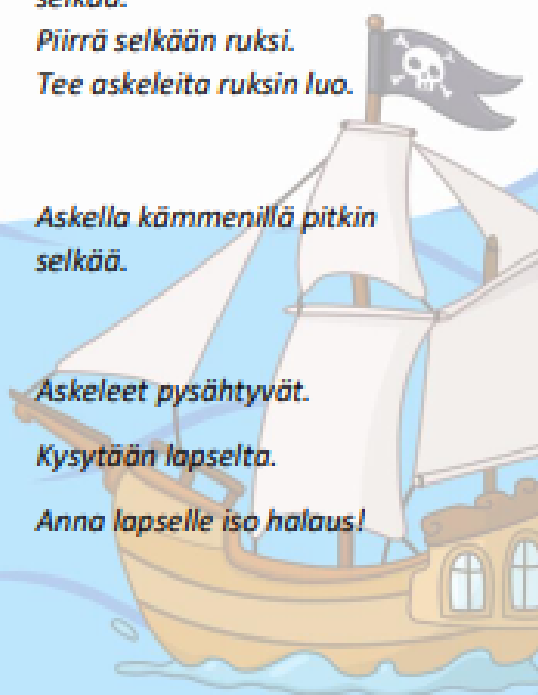
*Piirrä selkään ruksi.
Tee askeleita ruksin luo.*

*Askella kämmenillä pitkin
selkää.*

Askeleet pysähtyvät.

Kysytään lapselta.

Anna lapselle iso halaus!



TALVI, KEVÄT, KESÄ, SYKSY

Maa on täynnä valkoista lunta.
Lumi on kuin iso, hohtava peitto.

Taivaalla leijaillee lisää isoja
lumihiutaleita, jotka laskeutuvat
pehmeästi kinosten päälle.

Keväällä kun aurinko alkaa taas
lämmittää, alkaa lumi pikkuhiljaa
sulaa.

Lumi sulaa ja muuttuu vedeksi.
Purot juoksentelevät iloisesti
teiden varsilla. Maa saa taas vettä
ja alkaa vähitellen heräillä
unestaan.

Auringon voimasta ruoho alkaa
taas kasvaa. Sitten ilmestyvät
ensimmäiset kukat. Keltaisia
leskenlehtiä puhkeaa tuonne,
tuonne, tuonne ja tuonne.

Maa on vihreää ja vihreä. Niityt
kukoistavat ja ruoho kasvaa.

Kesän jälkeen viilenee taas. Tuuli
alkaa puhalttaa.

Syksy on saapunut. Syksy siivoaa
kesän jälkiä: sade pesee ja tuuli
lakaisee.

Vihdoin syksyn viimeinen lehti
tipahtaa alas puusta.

Maa alkaa taas valmistautua
ensilumeen ja talven uneen.

Sen pituinen se.

Silitä selkää kuin peitellen.

*Laske kämmenet vuorotellen
pehmeästi selälle ja tee
lumihiutaleita sinne tänne.*

*Tee pyörittäviä, lämmittäviä
liikkeitä.*

*Solisevan veden juoksua kaikilla
sormenpäillä.*

*Tee sormilla vetoja alaselästä
ylöspäin.*

*Piirrä sormilla kukkia ympäri
selkää.*

Silitä selkää.

*Tee tuulen liikkeitä sormilla pitkin
selkää.*

*Rummuta sormilla sateen ropinaa
ja lakaise sormilla pitkin selkää
kuin tuuli.*

*Tee leijaillevaa liikettä sormella
ylhäältä alas.*

Silitä selkää rauhallisesti.

*Laita kädet hetkeksi selän päälle
lopetuksen merkiksi.*

Satulintu

Olipa kerran satulintu, joka
muni viisi kultaista
linnunmunaa.

Piirrä selkään viisi ympyrää.

Satulintu hautoi ja vaali
kultaisia muniaan, se hoiti ja
lämmitti niitä huolella.

*Tee lämmittävää, pyörivää liikettä
kämmenillä tai heljaa
tyynnyttävästi*

Sitten tuli linnunpoikasten
kuoriutumisen aika.

Ensimmäisenä munasta
kuoriutui punaoranssi satulintu,
jonka höyhenet säkenöivät ja
välkehtivät kuin tulen liekit.

*Tee selästä käsiin vetoja kuin
piirtäisit linnun siipä.*

Lintu lauloi lauluja loimuavasta
tulesta ja salamoiden
välkkeestä.

*Piirrä sormilla selkään tulen
tanssia ja kämmensyrjällä
salamakuvioita.*

Toisesta munasta kuoriutui
satulintu, jonka höyhenet
sädehtivät kirkkaan keltaisina.

Piirrä linnun silvet kuin edellä.

Tämä satulintu lauloi lauluja
keltaisena hohtavasta
auringosta ja suurista keltaisista
rypsipelloista.

Piirrä kämmenellä pyöreä aurinko.



Kolmannesta munasta kuoriutui
sininen satulintu. Sen höyhenet
välkehtivät sinisen eri sävyissä.

Sininen lintu lauloi lauluja
sinisestä kesätaivaasta, sinisistä
järvistä ja sinistäkin
sinisemmistä mustikoista.

Neljännestä munasta kuoriutui
vihreä ja viidennessä violetti
satulintu.

Linnut kasvoivat ja alkoivat
lentää.

Ne kohosivat ylös taivaalle ja
kaarsivat vieretysten
taivaankannen halki.

Jos joku lapsi sattui tuolloin
katsomaan taivaalle, hän näki
siellä upean, hehkuvan
sateenkaaren.

Sen pituinen se.

Piirrä linnun silvet kuten edellä.

*Tee laajoja silityksiä, laineiden
liikettä, pieniä sormen painalluksia
sinne tänne.*

Piirrä linnun silvet kuten edellä.

*Paina kädet selkään silviksi ja tee
lentävää liikettä.*

*Vedä kaari vasemmalta oikealle
koko selän leveydeltä.*

Paina hetkeksi kädet selän päälle.



Mittarimato

Mittarimato, mittarimato,
kierteli ja kaarteli.
Mullan alla mutkitteli.

Etsi koloa, johon mennä asumaan.
Kierteli, kaarteli.
Vielä vähän mutkitteli.
Löysi kolon, johon rakastui.

Sukelsi sinne asumaan.

Ja asui siellä onnellisena elämänsä
loppuun saakka.



*Piirrä sormella koukeroita selkään.
Keinuta kämmentä pituussuunnassa
ja etene hitaasti pitkin selkää.*

*Piirrä kolme ympyrää selkään.
Piirrä sormella kaarroksia.
Keinuntaa kämmenellä.
Piirrä yksi ympyrä selkään.*

*Vedä koko kämmenellä alaselästä ylös
ja tee painallus piirtämäsi ympyrän
kohdalle.*

Silityksiä ylhäältä alas.

Perhonen

Olipa kerran toukka, joka oli
pitkulainen ja pieni.

Toukan ympärille alkoi muodostua
silkkitelo, joka oli pehmeinen ja
lämmön ja peitti toukan kokonaan.

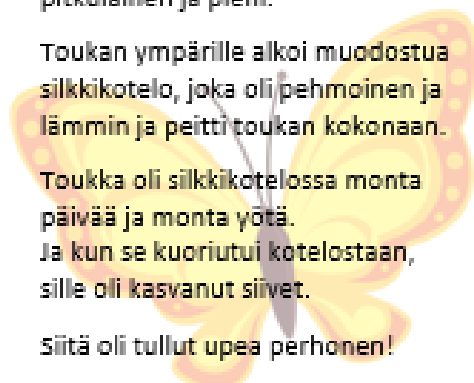
Toukka oli silkkitelossa monta
päivää ja monta yötä.
Ja kun se kuoriutui kotelostaan,
sille oli kasvanut siivet.

Siitä oli tullut upea perhonen!

Perhonen lensi kauniille
kukkakedolle.

Se nautti lämpimästä kesätuulesta
ja auringon lämmöstä sen siivillä.

Se lensi koko päivän, kunnes tuli
ilta ja oli aika mennä nukkumaan.
Sen pituinen se.



*Lapsi on peiton alla vatsallaan. Käy
läpi lapsen ääriviivat ja tee peitosta
toukkamainen pitkula.*

*Vedä kämmenillä toukan keskeltä
reunoille. Käy läpi koko toukka päästä
jalkoihin ja takaisin.*

Silityksiä selkään.

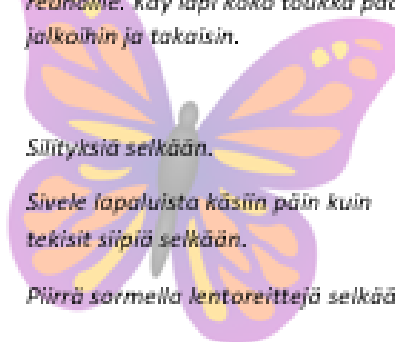
*Sivele lapaluista käsiin päin kuin
tekisit siipiä selkään.*

Piirrä sormella lentoreittejä selkään.

Tee tuulen liikettä sormilla.

*Hieno käsivarsia lämpimin, pyörivin
liikkein.*

Laita kädet hetkeksi selän päälle.



Lisätietoa satuhieronnasta

Tämä viikkosen satuhieronnat on poimittu Sanna Tuovisen kirjasta **Satuhieronta: Läänäolevan kosketuksen ja sadun taikaa**. Kirjasta löydät lisää satuhierontoja sekä tietoa satuhieronnan myönteisistä vaikutuksista.

Osoitteessa <https://satuhieronta.fi/> on koottu materiaalia ja satuhierontoja, joiden avulla voit ottaa Satuhieronnan käyttöön lapsesi kanssa kotona.

Facebookista Satuhieronnan viralliset sivut löytää nimellä *Satuhieronta auttaa – Lasten ja aikuisten arki ihanommaksi*

Satuhierontatarinoita:

Pikkupeikko ja Kuu: satumainen rentoutumiskirja – Sanna Tuovinen & Pirjo Turpeinen, Tarina ja kosketus Oy

Nuutti Pikkukuutti: maailman suloisin Satuhieronta-tarina – Satu Pusa & Sanna Tuovinen, Tarina ja kosketus Oy

Metsän joulu: lumoava Satuhieronta-tarina – Kati Penttinen & Sanna Tuovinen, Tarina ja kosketus Oy

