

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Päivi Juvonen
Riitta Mustonen

SATUHIERONTAKANSIO VARHAISKASVATUKSEN TYÖVÄLINEENÄ

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarianne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Päivi Juvonen & Riitta Mustonen

Nimeke
Satuhierontakansio varhaiskasvatuksen työvälineenä

Toimeksiantaja
Päiväkoti Outokummussa

Tiivistelmä

Satuhieronta tarkoittaa satujen, tarinoiden ja mielikuvien yhdistämistä kevyeen hierontaan ja kosketukseen. Satuhieronnalla on tutkittu olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä tietoa satuhierontamenetelmästä, satujen- ja kosketuksen merkityksestä lapselle ja tuottaa satuhierontamateriaalia päiväkodin ryhmän käyttöön. Tavoitteenamme oli tuottaa selkeä, helppokäyttöinen ja visuaalisesti houkutteleva satuhierontakansio päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajien työvälineeksi.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin yhdessä päiväkodin ryhmässä Outokummussa. Valmistamamme satuhierontakansio oli päiväkodin ryhmän kokeiltavana neljän viikon ajan. Tutkimusaineiston keräämiseksi päiväkodin varhaiskasvattajat vastasivat kokeilujakson päätteeksi havaintojensa ja kokemustensa pohjalta kahteen tekemäämme palautekyselyyn. Tämän pohjalta saimme tietoa satuhierontakansion käytettävyydestä ja teimme siihen muutoksia.

Päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajat antoivat positiivista palautetta satuhierontakansion sisällöstä, sen selkeydestä sekä visuaalisesta ilmeestä. Varhaiskasvattajat kokivat, että satuhieronta menetelmänä sopii hyvin päiväkodin arkeen, tilanteeseen kuin tilanteeseen.

Kieli
Suomi

Sivuja 43
Liitteet 7
Liitesivumäärä 28

Asiasanat
varhaiskasvatus, satuhieronta, myönteinen kosketus, rentoutuminen



THESIS
May 2020
Degree Programme in Social Service

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Päivi Juvonen & Riitta Mustonen

Title
Story Massage Folder as a Tool in Early Childhood Education

Commissioned by
A Kindergarten in Outokumpu

Abstract

Story massage means combining fairy tales, stories and images with a light massage and positive touch. Story massage has been studied to have numerous positive effects on a child's growth and development. The purpose of our functional thesis was to collect information about the story massage method, the significance of fairy tales and touch for the child and to produce story massage material for the use of a kindergarten group. Our aim was to produce a clear, easy-to-use and visually appealing story massage folder as a tool for the early childhood educators of the kindergarten group. Our aim was also that the folder is easy to regenerate.

The functional part of our thesis was carried out in one kindergarten group in Outokumpu. The story massage folder we prepared was tested by the kindergarten group for four weeks. In order to gather research material, the early childhood educators of the kindergarten responded to our two feedback surveys based on their observations and experiences at the end of the trial period. Based on this, we received information about the usability of the story massage folder, and we made changes to it.

The early childhood educators of the kindergarten group gave positive feedback about the content, clarity and visual appearance of the story massage folder. They felt that story massage as a method is well suited for everyday life in a kindergarten, in any situation.

Language

Finnish

Pages 43

Appendices 7

Pages of Appendices 28

Keywords

early childhood education, story massage, positive touch, relaxation

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Myöhäisleikki-ikäisen kehitys	6
3	Varhaiskasvatuksen lähtökohdat	7
4	Satuhieronta	9
4.1	Satuhieronnän synty	9
4.2	Sadut kokemuksena ja satuhieronta käytännössä	9
4.3	Satuhieronnän vaikutukset hyvinvointiin	11
4.4	Myönteisen kosketuksen merkitys	12
4.5	Rentoutuminen ja mielikuvaoppiminen	15
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt	16
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	17
6.1	Toimeksiantaja ja alustava idea	17
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
7	Opinnäytetyön prosessi	18
7.1	Opinnäytetyötä ohjaava prosessi	18
7.2	Aloitus- ja suunnitteluvaihe	20
7.3	Toteutusvaihe	21
7.4	Prosessin päättäminen ja arviointi	24
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	24
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	24
8.2	Osallistamisen menetelmät	25
8.3	Tiedonhankinnan menetelmät	27
8.4	Arviointimenetelmät	28
9	Palautekyselyiden tulokset	29
10	Valmis tuotos	32
11	Pohdinta	36
11.1	Johtopäätökset	36
11.2	Ammatillinen kasvu	38
11.3	Luotettavuus ja eettisyys	39
11.4	Jatkokehitysideat	40
	Lähteet	42

Liitteet

Liite 1	Keskustelurunko
Liite 2	Suostumus huoltajilta
Liite 3	Satuhierontakansion palautekysely
Liite 4	Yksittäisen satuhieronnän palautekysely
Liite 5	Satuhierontakansion satuhieronnät
Liite 6	Satuhierontakansion ohjeistus
Liite 7	Satuhieronnän ABC

1 Johdanto

Satuhieronnan ja myönteisen kosketuksen avulla lapset oppivat hahmottamaan paremmin kehoaan ja sen myötä pystyvät ottamaan käyttöönsä uusia motorisia taitoja. Satuhieronnan avulla voidaan tehdä myös erilaisia tuntoharjoituksia, joista voi hyötyä varsinkin tuntoyli- ja tuntoaliherkät lapset. Satuhierontamenetelmä on kehitetty Suomessa 2000-luvulla useita menetelmiä yhdistellen. (Tuovinen 2014, 8, 41–42, 62.)

Opinnäytetyömme aihe muodostui toimeksiantajan toiveen ja tarpeen pohjalta. Toimeksiantaja oli kuullut satuhieronnan myönteisistä vaikutuksista esimerkiksi siirtymätilanteisiin, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen, ja halusi, että päiväkodin varhaiskasvattajat pääsisivät kokeilemaan satuhierontamenetelmää päiväkodin ryhmässä. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä tietoa satuhierontamenetelmästä, satujen- ja kosketuksen merkityksestä lapselle ja tuottaa satuhierontamateriaalia päiväkodin ryhmän käyttöön.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli koota satuhierontakansio, joka toimisi varhaiskasvattajien työvälineenä päiväkodin ryhmän arjessa. Tavoitteenamme oli tuottaa selkeä, helppokäyttöinen ja visuaalisesti houkutteleva satuhierontakansio päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajien työvälineeksi. Päiväkodin varhaiskasvattajat voivat itse täydentää valmistamaamme satuhierontakansiota joko yksin, yhdessä toisten varhaiskasvattajien tai lasten kanssa. Kokosimme satuhierontakansioon jo olemassa olevia satuhierontoja kirjoista ja internetistä. Lisäksi kehitimme hierontoja muutamiin satuihin. Satuhierontakansiota voi käydä läpi järjestelmällisesti tai valita tilanteeseen sopivan satuhieronnan.

Opinnäytetyöraportissamme perehdytään satuhieronnan syntyyn, toteutukseen ja tämän myönteisiin hyvinvoinnin vaikutuksiin. Tämän jälkeen kerromme aikaisemmista tutkimuksista liittyen satuhierontaan. Sen jälkeen kerromme tarkemmin opinnäytetyön lähtökohdista, prosessin vaiheista sekä menetelmällisistä valinnoista. Pohdimme myös opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä satuhierontakansion jatkokehittämisideoita.

2 Myöhäisleikki-ikäisen kehitys

Myöhäisleikki-ikäiseksi kutsutaan 3–6-vuotiasta lasta. Tuona aikana lapsen ulkoinen olemus muuttuu merkittävästi. Ulkoisia muutoksia ovat muun muassa, pituuden kasvu, maitohampaiden irtoaminen ja pyöreän vatsan häviäminen. Fyysinen kasvu näkyy selkeimmin lapsen kasvussa ja kehityksestä. Lapsen yksilölliseen motoriseen kehitykseen vaikuttavat useat tekijät, joita ovat muun muassa pituuden kasvu, vuorovaikutus ja aktiivisuuteen innostava ympäristö. Myöhäisleikki-ikässä lapsen hieno- ja karkeamotoriikka kehittyvät voimakkaasti. Lapsen karkeamotoriset taidot kehittyvät, lapsi pystyy hyppimään tasajalkaa, juoksemaan ja ottamaan hänelle heitetyn pallon kiinni. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 47, 48.)

Kolmevuotiaan lapsen koordinaatiokyvyn kehittymisen vuoksi lapsi kykenee tekemään useita asioita yhtä aikaa. Staattisen tasapainon ylläpitäminen voi aiheuttaa vielä haasteita. Kolmevuotiaana lapsi kykenee muun muassa juoksemaan kovaa vauhtia, seisomaan yhdellä jalalla, hyppimään molemmilla jaloilla sekä kävelemään portaita vuoroaskelin. Kolmen vuoden iässä hienomotoriset taidot kehittyvät lapsen osatessa yhdistää ranteen kierto liikkeen, käden ja sormien liikkeisiin. Koordinaatiokyvyn kehittyessä lapsi pystyy rakentamaan kymmenen palikan tornin. Lapsi kykenee leikkaamaan myös kuvia ja jäljentämään neliön. Kolmevuotiaan kädentaidot ovat kehittyneet jo niin, että häneltä onnistuu muun muassa nappien kiinni laittaminen ja avaaminen, sekä helmien pujottaminen lankaan. Kolmevuotias lapsi luottaa omiin taitoihinsa ja kokeilee rohkeasti uutta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48, 49.)

Neljävuotiaana portaissa käveleminen alas onnistuu vuoroaskelin. Lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla, painia, kiipeillä, juosta ja ottaa vauhtia kiikussa. Neljävuo-
tias harjoittelee muun muassa hyppynarulla hyppimistä, luistelua, hiihtämistä ja apupyörien avulla pyöräilyä. Käden ja silmien välinen yhteistyö kehittyy, tätä lapsi harjoittelee esimerkiksi 10–25 palan palapeliä tekemällä. Neljävuo-
tias osaa käyttää jo saksia ja piirtää neliön mallista. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48, 49.)

Viisivuotiaalla perusliikuntataidot ovat jo kehittyneet. Liikkeistä osa on kehittynyt jopa automaattisiksi. Lapsi osaa ajaa apupyörien avulla polkupyörällä, hypätä hyppynarulla, hyppiä ketterästi vuorojaloin. Viisivuotiaalla on olemassa kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet. Sorminäppäryys, silmien ja käden yhteistyö kehittyvät nopeasti. Viiden vuoden iässä lapsi hallitsee kynäotteen, osaa kirjoittaa oman nimensä, piirtää kolmion ja tähden sekä leikata saksilla. Lapsi jaksaa keskittyä mielenkiintoiseen työskentelyyn jopa puolen tunnin ajan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48, 49.)

Kuusivuotiaalla lapsella motorisen kehityksen perusvalmiudet ovat kehittyneet. Ennen kouluikää perustaidot automatisoituvat. Taitojen automatisoituminen mahdollistaa lapsen huomion kiinnittämisen ympäristön tutkimiseen, liikkumisen tarkkailun sijasta. Kuusivuotiaana lapsen taidot kehittyvät nopeasti, hän voi näyttäytyä ulkopuoliselle motorisesti levottomana. Nopean fyysisen kasvunsa vuoksi lapsi voi näyttää kömpelöltä. Kuusivuotiaalla harrastuksena voi olla karkea- tai hienomotoriikkaa kehittäviä harrastuksia, esimerkiksi liikunta- tai kuvataideharrastus. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48, 49.)

3 Varhaiskasvatuksen lähtökohdat

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan ”varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka” (2. §). Varhaiskasvatuslaki (540/2018) sisältää varhaiskasvatuksen tavoitteet, joissa mainitaan muun muassa, että tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia. Laissa sanotaan myös, että varhaiskasvatusympäristön tulee olla turvallinen, kehittävä, oppimista edistävä, sekä terveellinen. Varhaiskasvatuksessa tulee lain mukaan myös huomioida lasta kunnioittava toimintatapa sekä lapsella tulee olla oikeus ja mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (3. §.) Satuhieronnan avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, jossa läsnäolo, kosketus ja turvallisuus kulkevat käsi kädessä. Satuhierontaa toteuttaessa kuunnellaan ja kunnioitetaan lapsen mielipidettä. (Tuovinen 2014, 7.)

Varhaiskasvatussuunnitelman (vasu) perusteiden tehtävänä on edistää laadukasta ja yhdenvertaista varhaiskasvatusta koko maassa. Lisäksi tämän tarkoitus on ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista sekä kehittämistä. Vasun perusteet on määräys, joka velvoittaa varhaiskasvatuksen järjestäjää eli kuntaa, kuntayhtymää tai yksityistä palveluntuottajaa toteuttamaan varhaiskasvatuksen keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. (Opetushallitus 2019, 7–8.) Lapset ovat luontaisesti uteliaita ja heillä on halu oppia uutta, kerrata sekä toistaa oppimiaan asioita uudelleen ja uudelleen. Oppiminen on kokonaisvaltaista ja tapahtuu heidän kasvuympäristössään. Oppiminen sisältää muun muassa tunteet, aistihavainnot, kielen, ajattelun, keholliset kokemukset sekä toiminnan. Lasten oppimista edistää vuorovaikutussuhteet sekä myönteiset tunnekokemukset. (Opetushallitus 2019, 21–22.)

Pedagogiikalla varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka perustuu käsitykseen lapsesta, lapsuudesta sekä oppimisesta. (Opetushallitus 2019, 22.) Varhaiskasvatuksessa oppimisen alueet ohjaavat kasvattajia monipuolisen pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Nämä alueet eivät ole toisistaan irrallisia kokonaisuuksia, vaan niitä voidaan yhdistellä ja soveltaa lasten osaamisen sekä mielenkiinnon kohteiden mukaan. Vasun perusteissa oppimisen alueet on ryhmitelty viideksi kokonaisuudeksi: Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni, sekä Kasvan, liikun ja kehityn. Toiminnan keskeisimpänä lähtökohtana on kuitenkin lasten esittämät kysymykset sekä heidän mielenkiinnon kohteensa. Esiin nousseita aiheita pyritään käsittelemään monipuolisesti, eri oppimisalueiden avulla sekä yhdistellen niitä. Toiminnassa tulee muistaa huomioida, että se edistää kaikenikäisten sekä -taisoisten lasten oppimista ja kehitystä. (Opetushallitus, 40.)

4 Satuhieronta

4.1 Satuhieronnan synty

Sanna Tuovinen on kehittänyt 2000-luvulla satuhierontamenetelmän hyödyntäen useita eri koulutuksiaan, muun muassa taideopintojaan, hierojan ammattitutkintoaan ja varhaiskasvatuksen opintojaan. Tuovinen on käynyt myös lapsihierontakoulutuksen, opiskellut eri kehoterapioiden perusopintoja ja hänellä on äänihierojan pätevyys. Tuovisella on myös rentoutusohjaajan sekä rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajan koulutus. Filosofiaan satuhieronnan taustalla on vaikuttanut erityisesti Rosen-terapia, Theraplay ja NLP. (Tuovinen 2014, 8.)

Rosen-terapia on psykofyysinen kehoterapiamuoto, jonka tarkoituksena on vähentää fyysistä ja psyykkistä jännitystä sekä löytää sen myötä omia voimavaroja, elämäniloa sekä lisätä luovuutta (Suomen Rosen-terapeutit ry 2020). **Theraplay-terapiassa** tarkoituksena on mallintaa läheistä vuorovaikutusta, joka normaalissa ja terveessä äiti-lapsi-suhteessa syntyy luonnostaan. Keskeisimpänä tarkoituksena on välittää lapselle kokemus siitä, kuinka arvokas ja rakastettu hän on. (Suomen Theraplay-yhdistys ry 2020.) **NLP** eli neurolingvistinen ohjelmointi tarkoittaa toimintamallia ja tapaa ajatella, jonka avulla autetaan ihmistä kehittämään omaa osaamistaan sekä hyödyntämään sitä erilaisissa tilanteissa (Suomen NLP-yhdistys 2020).

4.2 Sadut kokemuksena ja satuhieronta käytännössä

Sadun kokemiseen vaikuttavat iän lisäksi lapsen kehitystaso sekä koetut asiat. Tämän pohjalta lapsi tulkitsee ja ymmärtää sadun merkitystä. (Ylönen 2000, 49.) Lapsena kuulluilla saduilla on pysyvä vaikutus ihmiseen. Lapsi usein toivoo luettavaksi saman sadun yhä uudelleen ja uudelleen, kunnes hän on sisäistänyt sadun viestin. Satujen sanotaankin olevan piilotajuista viestiä; satujen kautta lapsi löytää ilon hetkiä, tien omiin tunteisiin ja näin pystyy käsittelemään niitä. Sadut tuottavat henkistä ravintoa lapsille. Satujen avulla lapsi löytää oman mielikuvituk-

sensa ja hänen sisäinen voimansa tulee esille. Satuja lukiessa lukijan äänenpainolla ja -sävyllä on suuri merkitys, tämän myötä lapsi saa kokemuksia erilaisista tunteista. (Tuovinen 2014, 77–78.) Albert Einstein on sanonut, että *”Jos haluat lapsestasi älykkään, lue hänelle satuja. Jos haluat hänestä vielä älykkäämmän, lue hänelle vielä lisää satuja.”* (Popova 2020.)

Kosketuksen ja kerronnan yhteisvaikutuksesta, sadun voimaannuttava vaikutus kasvaa. Uusien ajatusten vastaanottaminen on helpompaa, kun ihminen on rentoutunut ja kosketuksen avulla saadaan vielä vahvistettua myönteistä viestiä, jota sanoilla ja kerronnalla tuodaan mukaan. Satuhieronnan ja satukirjojen saduilla on hieman eroa, satuhieronnan sadut ovat tarkoituksella hitaita ja lempeitä. Joiden avulla lapsi voi rentoutua, tuntee hyvää oloa sekä silloin mielikuvitukselle jää enemmän tilaa. Satuhieronnassa tärkeintä on sadun onnellinen loppu. Näin lapselle jää tunne, että hänenkin on mahdollista selvitä haasteellisista tilanteista ja voittaa omat pelkonsa. (Tuovinen 2014, 78.)

Satuhierontaa voi soveltaa monenlaisiin tilanteisiin. Se sopii loppurentoutukseksi esimerkiksi liikunnan päätteeksi, levottomuuteen sekä pettymysten ja kiukun kohtaamiseen. Satuhierontaa voi tehdä milloin vain, kun näet lapsen olevan valmis ottamaan vastaan satuhierontaa. Satuhierontahetkelle voi suunnitella ajan ja paikan tai tehdä sen spontaanisti keskellä arkea. Valojen himmentäminen ja musiikki luovat rauhoittumisen tunnelmaa ja niistä voi sopia yhdessä hierottavan kanssa. Nämä eivät kuitenkaan ole satuhieronnan kannalta välttämättömiä asioita. Tärkeintä satuhierontaa tehdessä on, että molemmat osapuolet kokevat olonsa mukavaksi ja heidän asentonsa on rento. Satuhierontaa voi tehdä niin, että hierottava makaa viltin päällä tai sängyllä, myös niin, että hierottava seisoo tai istuu ringissä, jolloin satuhierontaa voi tehdä toinen toisilleen. Satuhierontaa voi tehdä selkään, käsivarsiin, kämmeniin, jalkoihin, jalkapohjiin, päähän ja hiuksiin. Satuhierontaa tehdään usein selkään, mutta on erittäin tärkeää, että lapsi saa satuhierontaa myös käsiin ja jalkoihin, jotta hänen kehonkuvansa pääsee vahvistumaan. (Tuovinen 2014, 15–16.)

Satuhierontaa tehdessä on aina kysyttävä hierottavalta lupa. On tärkeää, että satuhieronnasta voi myös kieltäytyä. Tämä opettaa lapsille omien rajojen kunnioittamisen lisäksi myös toisen rajojen kunnioittamista ja yhteisen sopimuksen tärkeyttä. Lasta ei saa ikinä houkutella satuhierontaan, vaan suostumuksen tulee tulla lapselta luontevasti. Lapsi, joka ei osaa ilmaista mielipidettään satuhieronnan vastaanottamisesta, antaa luvan silloin, kun hän viihtyy paljon sylissä tai vierellä. Satuhierontaa voi tehdä kuka vaan lapselle turvallinen ihminen. Myös lapset voivat tehdä satuhierontaa toisille lapsille tai aikuisille. (Tuovinen 2014, 15–16.)

4.3 Satuhieronnan vaikutukset hyvinvointiin

Satuhieronta tarkoittaa satujen, tarinoiden ja mielikuvien yhdistämistä kevyeen hierontaan ja kosketukseen. Nämä molemmat ovat hyvin merkittäviä asioita lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Satuhieronnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Satuhieronnan vaikutuksia **fyysiseen hyvinvointiin** on muun muassa se, että sen avulla voi rentoutua ja rauhoittua. Satuhieronnan avulla pystytään lievittämään lapsen stressiä ja helpottamaan nukahtamista sekä sillä on vaikutusta lapsen motoriikan ja kehonhallinnan kehitykselle. Satuhieronnan vaikutuksia **psyykkiseen hyvinvointiin** on esimerkiksi se, että sen avulla voidaan tukea lapsen itsetuntoa ja sen myötä lapsi voi saada kokemuksia omasta arvokkuudestaan. Satuhieronnan avulla voidaan vahvistaa kiintymys- ja luottamussuhteita sekä tukea oppimista ja kehittää luovuutta. Traumaattisten kokemusten purkaminen, pelkojen ja ahdistusten lievittäminen, sekä tunnetaitojen opetteleminen voi onnistua myös satuhieronnan avulla. Satuhieronnat mahdollistavat lapselle jakamattoman huomion hetkiä, joilla on elämänlaatua parantava vaikutus. **Sosiaaliseen hyvinvointiin** satuhieronta voi tuoda nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kautta hyvän olon hetkiä ja luoda myönteistä ilmapiiriä ympärille. Lasten sosiaaliset taidot kehittyvät ja satuhieronnan avulla voidaan jopa ennaltaehkäistä kiusaamista. (Tuovinen 2014, 12–13.)

Satuhieronnassa tarinaa kerrotaan kahden aistikanavan kautta; kuulo- ja tuntoaistin. Kosketuksen avulla satua kuvitetaan hierottavan iholle, ikään kuin maala-

taan ja piirretään sadun tapahtumia selkään, käsiin, jalkoihin ja päähän Satuhierontaa voidaan toteuttaa rentouttavana ja rauhoittavana toimintana, mutta sitä voi käyttää myös iloisena toiminnallisena tuokiona, jossa kehitetään sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta. Satuhieronnan ja myönteisen kosketuksen avulla lapset oppivat hahmottamaan paremmin kehoaan ja sen myötä pystyvät ottamaan käyttöönsä uusia motorisia taitoja. Satuhieronnan avulla voidaan tehdä myös erilaisia tuntoharjoituksia, joista voi hyötyä varsinkin tuntoyli- ja tuntoaliherkät lapset. Sadun ja kosketuksen yhdistämisestä meillä monella on kokemuksia jo lapsuudestamme, kun on leikitty esimerkiksi *Harakka huttua keittää* -lorua. Varhaiskasvatuksessa satuhieronnan avulla on mahdollista tukea turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista. Turvallisen kiintymyssuhteen kokevat olevansa tärkeitä ja oppivat tuomaan omat tunnetarpeensa esille. (Tuovinen 2014, 12–13, 41–42, 62.) Satuhieronnan myönteisen kosketuksen vaikutuksista kerromme lisää seuraavassa kappaleessa.

4.4 Myönteisen kosketuksen merkitys

Maailman laajuisesti kautta aikojen kosketusta on käytetty helpottamaan kipuja, niin fyysisiä kuin henkisiä. Kosketus ja kevyt hieronta parantavat muun muassa verenkiertoa ja rauhoittavat ääreis- ja keskushermostoa. (Fields 2014, 161–162.) Kosketusta on tutkittu paljon ja on saatu suoraa näyttöä siitä, kuinka kosketuksen määrällä on vaikutusta kehittyvän ihmisen hermostoon (Mäkelä 2005, 1544). Eläinkokeiden avulla on todennettu muun muassa, että kosketus emon ja poikasten välillä parantaa poikasten stressinhallintaa. Runsaasti kosketusta saaneet poikaset kehittyivät älykkäämmiksi sekä sosiaalisemmiksi kuin poikaset, jotka olivat saaneet kosketusta vain vähän. Eläimillä kosketuksen positiiviset vaikutukset siirtyivät myös seuraavaan sukupolveen niin, että poikasena paljon rauhoittavaa kosketusta saaneet hoivasivat aktiivisesti myös omia poikasiaan. (Mäkelä 2005, 1543.)

Hieronnan myönteisistä vaikutuksista on tehty tutkimuksia ja saatu paljonkin positiivisia tuloksia. Lasten kohdalla muun muassa unihäiriöihin on saatu merkittävää apua hieronnan avulla (Field, Kilmer, Hernandez-Reif & Burman 1996, Mäkelän 2005, 1545 mukaan). Hieronnalla on saatu aikaan myös merkittävää apua

tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriöisille lapsille, jonka myötä heidän keskittymisensä on lisääntynyt sekä työskentelyä häiritsevä käyttäytyminen on vähentynyt (Field, Lasko, Mundy, Henteleff, Taipins & Dowling 1997; Escalona, Field, Singer-Stunck, Cullen & Hartshom 2001, Mäkelän 2005, 1545 mukaan). Hellän fyysisen kosketuksen sekä huolenpidon on ajateltu olevan edellytys lapsen turvallisuudentunteen kehittymiselle. Oppimiskyvyn kannalta kosketusta on pidetty emotionaalisenä ja psykologisenä tarpeena sekä edellytyksenä. (Svennevig 2003, 24.)

Myönteisellä kosketuksella on yhteys lapsen motoriseen kehitykseen. Myönteisen kosketuksen avulla lapsi oppii hahmottamaan oman kehonsa rajat ja tämän myötä hän pystyy ottamaan uusia motorisia taitoja paremmin käyttöönsä. Kosketus voi olla myönteistä vain, jos siihen on annettu lupa joko sanallisesti tai elein. Ilman toisen lupaa kosketus voi aiheuttaa ahdistusta, fyysistä tai psyykkistä stressiä. Myös lapsella tulee olla oikeus ja mahdollisuus päättää, kuka häntä saa koskettaa. Satuhierontaan kuuluu ainoastaan myönteinen kosketus, jolla viestitään lapselle, että hän on hoivan ja kunnioituksen arvoinen. (Tuovinen 2014, 33–34, 62.) Lapsella on yhtäläinen oikeus kosketukseen ja siitä kieltäytymiseen sekä samalla myös tarve aikuisen kosketukselle (Keränen, Juutinen & Estola 2017, 259–260). Vapaaehtoisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on mahdollisuus toteuttaa itseään sekä tehdä omia valintoja. Kasvattajilla voi olla vaikeuksia lasten ideoiden huomioon ottamisessa ja he uskovat tietävänsä asiat paremmin. (Järvinen & Mikkola 2015, 20–21.)

Iho on ihmisen suurin elin ja sillä on kyky muistaa hetket, jolloin se on saanut toisen ihmisen kosketuksesta turvaa, lohdutusta tai rohkaisua. Tämän muisti vaikuttaa yksilön kokemukseen siitä, millainen minä olen ja kuka minä olen. Kosketus liittyy usein auttamistilanteisiin, sillä on taito helpottaa oloa, kun asiat menevät huonosti. Joskus on vaikeaa löytää oikeita sanoja ja tällöin kosketuksen avulla pystyy osoittamaan myötätuntoa ja välittämistä. Kosketuksen sanotaankin olevan yksi rakkauden ja välittämisen kieli. Yksilöt, jotka pitävät kosketusta merkityksellisenä, nauttivat silityksistä, hieromisista ja hipaisuista, sekä he saavat siitä voimaa. Kosketus ei kuitenkaan ole kaikkien mieleen. Siinä tapauksessa tie rauhoittumiseen ja rentoutumiseen etsitään muiden keinojen avulla. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 51–53.)

Koskettaa voi sanoilla, katseella ja teoilla. Turvallinen yhteys aikuiseen tarkoittaa lapselle sitä, että hän voi luottaa aikuiseen, hän on aikuiselle arvokas ja tärkeä, sekä aikuinen vastaa hänen tunnetarpeisiinsa. Varhaislapsuuden tärkein kehitystehtävä on perusturvallisuuden muodostuminen. Varhaisiän kiintymyssuhteen muodostumisella on vaikutus jopa aikuisiän parisuhteeseen, kuinka aikuisena tulee toimeen muiden kanssa, kuinka pystyy rakastamaan toisia ja ottamaan rakkautta vastaan. Aikuisen kyky ilmaista aitoja sekä myönteisiä tunteita vaikuttaa lapsen turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen. Lapselle osoitetaan rakkautta myönteisellä koskettamisella ja huomion antamisella. Satuhieronnassa myönteinen koskettaminen ja jakamaton huomio tulee kuin itsestään, tämän avulla aikuisen ja lapsen luottamussuhde vahvistuu. Katsekontaktin avulla voidaan myös osoittaa välittämistä. (Tuovinen 2014, 41, 42.)

Myönteinen kosketus on läsnä olevaa, toista ihmistä arvostavaa sekä toisen ihmisen rajoja ja toiveita kunnioittavaa. Myönteiseen kosketukseen liittyy myös se, että sen tarkoitus on tukea kosketettavan hyvinvointia eikä kosketus pyydä tai vaadi mitään. Tuntoaistia voi harjoittaa satuhieronnan avulla, esimerkiksi aistiylherkkä lapsi voi satuhieronnan ja rauhoittavan kosketuksen avulla harjoitella sietämään erilaisia tuntemuksia. Tutkimusten mukaan kosketuksella on hyvin voimakkaita vaikutuksia joka puolelle kehoa, muun muassa sydämen lyöntitiheyteen, verenpaineeseen ja aivotointaan. Toistuvalla myönteisellä kosketuksella on positiivinen vaikutus lapsen aivojen sekä keskushermoston kehitykseen. Tuntoaistin kautta kokemamme asiat tallentuvat muistiin solutasolle saakka. (Tuovinen 2014, 34, 62, 63.)

Oman kehon ja sen rajojen hahmottamisessa kosketuksella on suuri vaikutus. Voimakas kosketus tai paino kehon päällä auttaa ymmärtämään, mihin asti yllän ja missä olen. Kosketuksen antamista ja vastaanottamista voi harjoitella ja jokaisella on oikeus päättää ja määritellä, kuka saa koskettaa ja millä tavoin. Jokaisella on omanlainen tapa aistia kosketusta, toiset pitävät napakasta ja tiukasta otteesta, toiset höyheneen kevyestä silityksestä. Lisäksi nämä tavat voivat vaihdella jopa päivittäin, tänään voimakas kosketus voi tuntua hyvältä ja huomenna toivotaan kevyempää kosketusta. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 52–53.)

4.5 Rentoutuminen ja mielikuvaoppiminen

Rauhoittumisreaktio hoitaa ja huoltaa kehoa monella tavalla. Lapsen kehityksen ja kasvun kannalta sisäisten järjestelmien tasapaino on merkittävä hyvinvoinnin kannalta. Stressaantunut lapsi ei välttämättä löydä itse keinoja rentoutumiseen, mutta satuhieronnan avulla lasta on mahdollista tukea rentoutumisessa. Kosketus laskee stressihormonitasoa ja nostaa mielihyvähormonien (dopamiinin, serotoniinin ja oksitosiinin) määrää. Oksitosiini vaikuttaa lapseen psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Stressin laskettua lapsi pystyy ottamaan uutta tietoa vastaan, innostumaan uusista asioista, sekä luomaan uutta. Lapsuudessa opitut stressinhallintakeinot vaikuttavat aikuisuudessakin. (Tuovinen 2014, 51–52.)

Rentoutumistilaan pääsemisessä usein korostetaan asennon tärkeyttä. Monille makuuasento on luonnollisin rentoutumisasento, mutta jotkut istuma-asennot voivat toimia jopa paremmin rentoutumistilan saavuttamiseen. Vaikka nukkuminen antaa voimia ja auttaa jaksamaan, on uni kuitenkin eri tila kuin rentoutuminen. Rentoutumisessa tavoitellaan keskittyneisyyden olotilaa. Muut asiat siirretään mielestä kokonaan pois ja keskitytään vain yhteen tiettyyn asiaan. (Kataja 2003, 33.) Rentoutuminen tuottaa lapselle hyvää oloa ja turvallisuutta. Rentoutuminen vaikuttaa lapseen kokonaisvaltaisesti, sydän- ja verisuonijärjestelmä toimii normaalisti, verenpaine ja stressihormonitaso laskee, ruoansulatus alkaa toimimaan, hermosto tasapainottuu, kivun tunne vähenee, ajatukset ja mieli tasapainottuvat. Rentoutuneena lapsen nukahtaminen on helpompaa ja tämän myötä unen laatu paranee. Rauhoittunut lapsi on tyytyväinen ja sosiaalinen, hän haluaa oppia uutta ja hänen itseilmaisunsa paranee. (Tuovinen 2014, 52.)

Mielikuvia on kahdenlaisia: havaintomielikuvia ja muistimielikuvia. Havaintomielikuvat muodostuvat esimerkiksi katsellessamme jotakin maisemaa tai musiikkia kuunnellessamme. Muistimielikuvat puolestaan muodostuvat muistoista, joita olemme kokeneet aiemmin. Kuvantamismenetelmien avulla on osoitettu, että mielikuvat ja ”oikeat havainnot” aktivoivat aivan samoja aivoalueita. Mielikuvaoppimista voidaan ajatella oppimisen läheisenä sukualaisena. Tavoitteellisesti rentoutuneessa tilassa mielikuvaoppiminen onnistuu parhaiten. Rentoutunut olotila mahdollistaa myös mielikuvien rikastuttamisen ja elävöittämisen muiden aistien

avulla. Rentoutumistila lisää keskittymiskykyä ja tämän kautta tehostaa oppimista. Rentoutumisen avulla tietoisuus itsestä on hyvin voimakasta ja se auttaa itsehallinnan kasvamisessa. Rentoutumistilan avulla voidaan myös aktivoida mielikuvitusta. (Kataja 2003, 36–38.)

5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Hanna-Leena Suorsan gradussa (2016) on tutkittu kasvattajien havaintoja liittyen satuhierontaan. Tutkielman tutkimuskysymyksenä on ollut ”Miten Satuhierontakoulutuksen käyneet henkilöt kuvailevat havaintoja lapsista, itsestään sekä lapsiryhmästä käytettyään Satuhierontaa?” Suorsan tulokset osoittavat, että Satuhierontaa käyttäneet kasvattajat ovat havainneet sillä olevan useita positiivisia vaikutuksia, kuten rauhallisuuden ja positiivisen vuorovaikutuksen lisääntyminen sekä lasten keskinäisten konfliktien väheneminen. Havaittiin, että niin lapset kuin aikuisetkin ovat satuhieronnan myötä rentoutuneempia. (Suorsa 2016.)

Marjaana Talkan & Sanni Sulkamoniemen opinnäytetyössä aiheena on *Satuhieronta työmenetelmäksi päiväkotiin*. Kyseisessä opinnäytetyössä on havainnoitu satuhieronnan vaikutuksista alle kolmevuotiaisiin lapsiin ja tavoitteena on ollut saada satuhieronnasta päiväkotiin uusi työmenetelmä. Tutkimuksen tuloksissa todettiin satuhieronnan sopivan hyvin alle kolmevuotiaille lapsille. Lapset olivat rauhoittuneet tuokioiden myötä ja toivoivat lisää satuhierontatuokioita. Päiväkodin varhaiskasvattajat olivat myös kokeneet satuhieronnan hyödylliseksi menetelmäksi päiväkodin arjessa. (Talka & Sulkamoniemi 2017.)

Virve Keränen, Jaana Juutinen ja Eila Estola (2017) tarkastelevat *Kosketus päiväkodin kasvattajien kertomuksissa* -artikkelissaan varhaiskasvattajien kokemuksia kosketuksesta työssään. Kosketukseen vaikuttavat muun muassa kulttuuriset tavat tulla kosketetuksi sekä se, millaisia henkilökohtaisia kokemuksia omaa. Tutkimus osoitti, että kosketuksen merkitys syvenee ja se voi tulla myös osaksi ammatillista pedagogiikkaa, jos kasvattaja pystyy tulemaan tietoiseksi omasta sekä toisten tavoista koskettaa. Artikkelissa pohditaan myös eroavaisuutta arkisen

koskettamisen sekä tietoisien koskettamisen, kuten satuhieronnan välillä. (Keränen ym. 2017.)

Janette Tuikan ja Jonna Sihvosen sosiaali- ja terveystieteiden opinnäytetyö (2018), *Satuhieronta toimintamenetelmänä varhaiskasvatuksessa*, tutkittiin satuhierontaa toimintamenetelmänä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat esikouluikäiset lapset. Opinnäytetyön mukaan satuhierontamenetelmää ei ole testattu vielä lainkaan esikouluikäisten lasten keskuudessa, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, että satuhieronnalla on positiivisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin sekä ryhmän toimivuuteen. Kyseinen satuhierontakokeilu koettiin onnistuneeksi ja sen käyttö jatkossa nähtiin hyvin todennäköiseksi. (Tuikka & Sihvonen 2018.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Toimeksiantaja ja alustava idea

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi päiväkoti Outokummusta. Toimeksiantajan kanssa käydyn alustavan keskustelun pohjalta nousi esiin tarve ja toive satuhierontamateriaalin valmistamiselle. Satuhierontojen kokeilun kohderyhmäksi valikoitui 3–5-vuotiaat lapset päiväkodin lapsiryhmän mukaan. Ryhmässä on 24 lasta ja 4 varhaiskasvattajaa.

Toiveen pohjalta aloimme ideoida satuhierontakansiota, joka aiheena kiinnosti meitä suuresti. Aloitimme suunnittelemaan satuhierontakansion sisältöä ja ulkoasua. Henkilökohtaisesti pidimme tärkeänä kansion esteettistä ulkoasua, koska ajatelimme sen vaikuttavan käyttömukavuuteen. Ajattelimme myös, että satuhierontakansion tulisi olla helppokäyttöinen sekä helposti täydennettävissä uusilla satuhieronnoilla.

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

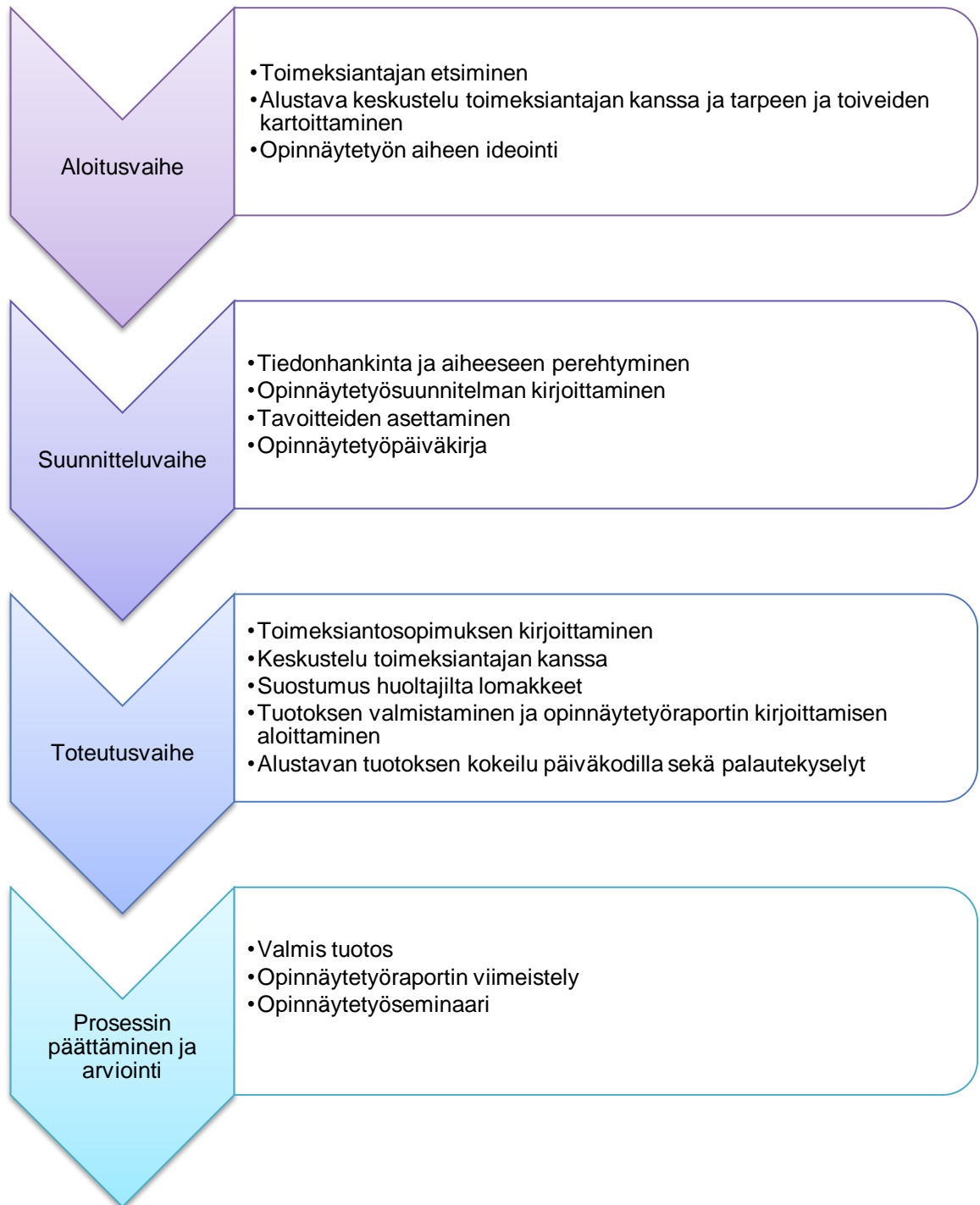
Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä tietoa satuhierontamenetelmästä, satujen- ja kosketuksen merkityksestä lapselle ja tuottaa satuhierontamateriaalia päiväkodin ryhmän käyttöön. Toimeksiantajamme halusi päästä kokeilemaan satuhierontamenetelmää päiväkodin yhdessä ryhmässä, koska oli kuullut satuhieronnan myönteisistä vaikutuksista päiväkotiarjen erilaisiin tilanteisiin, kuten siirtymätilanteisiin, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa satuhierontakansio, joka voisi toimia päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajien työvälineenä päiväkodin arjessa. Tavoitteenamme oli, että satuhierontakansiosta tulisi selkeää, helppokäyttöinen, visuaalisesti houkutteleva. Satuhierontakansiota ideoidessamme päädyimme siihen, että satuhierontakansion tulisi olla helposti muokattavissa ja täydennettävissä. Päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajat voisivat täydentää satuhierontakansiota yksin tai yhdessä toisten varhaiskasvattajien ja lasten kanssa. Kokosimme satuhierontakansioon jo olemassa olevia satuhierontoja kirjoista ja internetistä. Lisäksi muokkasimme niitä runoista sekä kehittelimme hierontoja muutamiin satuihin. Satuhierontakansiota voi käydä järjestelmällisesti läpi tai valita välistä tilanteeseen sopivan satuhieronnan.

7 Opinnäytetyön prosessi

7.1 Opinnäytetyötä ohjaava prosessi

Opinnäytetyöprosessimme mukailee Toikko & Rantasen (2009, 64) kehittämistyön lineaarista mallia (Kuvio 1). Linearisessa mallissa kehittämistyö etenee vaiheistettuna aloituksesta suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja arviointiin (Salonen, 2013, 13). Kerromme opinnäytetyömme eri vaiheista tarkemmin luvussa 10, opinnäytetyön prosessi.



Kuvio 1. Lineaarinen malli. Toikko & Rantasen lineaarista mallia mukaillen (2009, 64.)

Valitsimme lineaarisen mallin ohjaamaan opinnäytetyötämme, koska lineaarinen malli sopii hyvin opinnäytetyömme luonteeseen; se etenee askel kerrallaan aloitusvaiheesta prosessin päättämiseen ja arviointiin.

7.2 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöprosessi alkaa aloitusvaiheella. Aloitusvaiheessa etsitään kehittämistarve, ideoidaan kehittämistehtävää ja toimintaympäristöä sekä osallistetaan ja sitoutetaan toimijat projektissa työskentelyyn. Projektin onnistumisen kannalta merkityksellisistä asioista keskusteleminen toimijoiden kanssa on tärkeää aloitusvaiheessa. Projektiin sitoutuminen ja aiheen rajaaminen ovat tärkeitä keskustelun aiheita. (Salonen 2013, 17.) Tarpeen ja idean pohjalta määritellään projektille tavoitteet. Tavoitteiden asettaminen on hyvin merkittävässä asemassa, koska projektin aikana niihin tulee palata uudelleen ja niiden varaan koko prosessi perustuu. (Virtanen 2000, Toikko & Rantasen 2009, 64 mukaan.)

Aloitusvaiheessa etsimme toimeksiantajan ja keskustelimme heidän tarpeistansa ja toiveista yhteisen projektin suhteen. Keskusteluiden pohjalta opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui satuhierontamateriaalin valmistaminen yhden päiväkodin ryhmän käyttöön. Päiväkotiryhmässä lapset ovat 3–5-vuotiaita, joten tämä rajasi sen, että kokoamme satuhierontamateriaalia 3–5-vuotiaita lapsia ajatellen. Tavoitteena oli valmistaa päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajille uusi työväline päiväkodin arkeen. Opinnäytetyön kirjoitelman kirjoitimme huhtikuussa 2019. Tässä vaiheessa asetimme tavoitteet opinnäytetyöprosessillemme liittyen muun muassa aikatauluihin sekä oman oppimisen ja ammatillisen kasvun suhteen.

Aloitusvaiheen jälkeen tulee suunnitteluvaihe, joka sisältää opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamisen. Opinnäytetyösuunnitelmaan kuuluvat muun muassa opinnäytetyöprosessin tavoitteet, toimintaympäristön, vaiheet, osallistuvat henkilöt, tiedonhankintamenetelmät ja aineistot, niin tarkasti, kuin se siinä vaiheessa prosessia on mahdollista. Opinnäytetyöprosessin tärkein vaihe on suunnitteluvaihe. (Salonen 2013, 17–18.) Opinnäytetyöprosessimme suunnitteluvaihe piti sisällään ideointia ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamisen. Lopullisen opinnäytetyösuunnitelmamme palautimme tammikuun lopulla 2020, jonka jälkeen saimme hyväksynnän jatkaa prosessin seuraavaan vaiheeseen.

7.3 Toteutusvaihe

Opinnäytetyöprosessin toiseksi tärkein vaihe on käytännön toteutus, jolloin toimijat työskentelevät tiiviisti prosessin tavoitteita kohti. Toteutusvaiheessa kaikki opinnäytetyöprosessiin vaikuttavat osatekijät realisoituvat, mitä tehdään, miten tehdään ja mitä tietoa tarvitaan. Oppimisen ja ammatillisen kasvun kannalta tämä vaihe on hyvin merkittävä. Tässä vaiheessa saadulla vertaistuellalla, ohjauksella ja saadulla palautteella on suuri merkitys. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyömme toteutusvaihe alkoi opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisestä. Tammikuun viimeinen päivä kävimme tapaamassa toimeksiantajaa ja allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen. Samalla keskustelimme keskustelurungon (liite 1) pohjalta heidän odotuksistaan, ajatuksistaan, toiveistaan ja ideoistaan liittyen satuhierontakansioon.

Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun tavoitteena oli kartoittaa, millaisia odotuksia toimeksiantajalla on satuhierontakansion suhteen ja millaisissa tilanteissa he voisivat nähdä satuhierontakansiota käytettävän. Keskustelussa avulla halusimme selvittää heidän ideoitansa, toiveita tai ehdotuksiaan liittyen satuhierontakansioon. Lisäksi pidimme tärkeänä saada tietää, kuinka monta satuhierontaa heidän mielestään olisi sopiva ja riittävä määrä sekä millaisessa konkreettisesti muodossa he satuhierontakansion haluaisivat vastaanottaa. Keskustelimme myös aikatauluihin liittyvistä asioista sekä materiaalikustannuksien kustannuksista. Toimeksiantajan toiveita oli muun muassa, että satuhierontoja olisi monenlaisiin tilanteisiin sopivia, kuten rauhoittumiseen ja nukkariin sopivia, luottamuksen hakemiseen sekä tuokiotoimintaan sopivia. Toiveena oli, että satuhieronnoista löytyisi myös selkeästi pojille suunnattuja sekä opettavaisia, kuten vuodenaikoihin ja muotoihin liittyviä satuhierontoja. Toimeksiantaja toivoi, että satuhierontakansio olisi paperisessa muodossa ja lupautui kustantamaan kansioon tarvittavat laminointikalvot, joiden avulla satuhierontakansiosta tulee kestävämpi ja sen käyttöikä pitenee.

Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen jaoimme päiväkodilla lasten lokeroihin Suostumus huoltajilta -lomakkeet satuhierontakansion kokeiluun osallistumisesta (liite 2). Suostumus huoltajilta -lomakkeessa kerroimme tekevämme

opinnäytetyönä satuhierontakansiota päiväkodin varhaiskasvattajien työvälineeksi. Pyysimme huoltajilta vastausta siihen, saako lapsi osallistua satuhierontakansion kokeiluun yhdessä päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa. Suostumus huoltajilta -lomakkeessa kerroimme myös, että satuhierontakansiosta ja sen kokeilusta tulee julkinen raportti Theseus-tietokantaan keväällä 2020. Päiväkodin lapsista 19/24 sai vanhempiansa suostumuksen satuhierontakansion kokeiluun.

Toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisen jälkeen ja huoltajien suostumuksia odotellessa valmistimme tuotoksen eli alustavan satuhierontakansion (kuva 1). Valitsimme mielestämme aiheeseen sopivan kansion; kansion kannessa oli sulkia ja sen pastellin sävyt loivat rauhallisen tunnelman. Keräsimme satuhieronnat (liite 5) internetistä sekä kirjoista, ja ryhmittelimme ne neljään eri teemaan värien avulla. Teemat ovat nimeltään **Lapset lapsille, Luottamus, Rauhoittuminen ja Erilaisia teemoja**.



Kuva 1. Tuotos, eli alustava satuhierontakansio.

Vaaleanvihreällä pohjalla olevat Lapset lapsille -satuhieronnat (Liite 5, 1–3 [20]) sopivat mielestämme tilanteisiin, joissa lapsi tekee satuhieronnan. Tällöin aikuinen lukee sadun ja lapsi voi tehdä hieronnan toiselle lapselle tai aikuiselle. Vaaleanpunaisella pohjalla olevat satuhieronnat (liite 5, 4–7 [20]) sopivat mielestämme luottamuksen rakentamiseen. Vaaleankeltaisille pohjille keräsimme rauhoittumiseen sopivia satuhierontoja (liite 5, 8–12 [20]) ja lilalle pohjalle erilaisiin teemoihin, kuten vuodenaikoihin tai juhlapyyhiin liittyviä satuhierontoja (liite 5, 13–

20 [20]). Taaimmaiselle, vaaleanoranssille, pohjalle kasasimme satuhierontakansion käyttöön ohjeita sekä tietoa muun muassa satuhieronnan hyödyistä. Jokaisella satuhierontasivulla on satu ja sen rinnalla oikealla puolella hierontaohje, jota on helppo seurata ja toteuttaa sadun edetessä.

Veimme alustavan satuhierontakansion päiväkodin varhaiskasvattajien kokeiltavaksi helmikuussa 2020 ja ohjeistimme varhaiskasvattajia satuhierontakansion käytössä. Esittelimme kansiota ja kävimme läpi kansion eri osiot yhdessä varhaiskasvattajien kanssa. Kerroimme satuhieronnasta menetelmänä, kuinka sitä toteutetaan käytännössä sekä kuinka tekemäämme satuhierontakansiota voisi hyödyntää päiväkodin ryhmän arjessa erilaisissa tilanteissa. Annoimme toimeksiantajan toiveesta varhaiskasvattajille itselleen mahdollisuuden valita, mitä satuhierontoja he kokeilevat, satuhierontojen kokeiluun luvan saaneiden lasten kanssa. Tässä vaiheessa aloitimme opinnäytetyöraportin kirjoittamisen. Päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajat kokeilivat yhdessä lasten kanssa kansion satuhierontoja neljän viikon ajan. Pyysimme varhaiskasvattajia kirjaamaan havaintojaan ja ideoitaan yksittäisistä satuhierontakokeiluistaan antamaamme kyselypohjaan (Liite 3).

Kokeilujakson lopussa pyysimme ryhmän varhaiskasvattajia antamaan palautetta vastaamalla tekemäämme satuhierontakansion palautekyselyyn (liite 4). Kyselyn avulla halusimme saada tietoa varhaiskasvattajien kokemuksesta muun muassa kansion toimivuuteen, ulkomuotoon ja sisältöön liittyen. Mielenkiintoisena pidimme myös tietoa siitä, näkisivätkö varhaiskasvattajat satuhierontakansion työvälineenä, jota voisivat käyttää säännöllisesti työssään päiväkodin arjessa. Kyselyn (liite 3), palautteen (liite 4) ja kokeilujakson päätyttyä käydyn vapaamuotoisen keskustelun myötä saimme tietoa siitä, millä tavoin meidän tulisi alustavaa satuhierontakansiota vielä muokata. Avaamme tarkemmin kappaleessa 9 saamaamme palautetta, sekä sen pohjalta satuhierontakansioon tehtyjä muutoksia.

7.4 Prosessin päättäminen ja arviointi

Viimeistelyvaiheen kesto on usein yllättävän pitkä ja vaativa. Tässä vaiheessa opiskelijoilla on viimeisteltävänäan itse tuotos sekä opinnäytetyöraportti. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu juuri näistä kahdesta. Opinnäytetyöprosessin arviointi on tärkeä päättämisen vaihe, vaikka se oleellisesti sisältyykin prosessin kaikkiin vaiheisiin. Syntynyttä tuotosta arvioidaan yhdessä toimijoiden kesken ja siirytään tekemään mahdollisia muutoksia ja viimeistelyjä. (Salonen 2013, 18.) Varhaiskasvattajien palauttamien palautekyselyiden avulla viimeistelimme satuhierontakansion. Valmiin tuotoksen veimme päiväkodille huhtikuussa 2020.

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, että toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy yleensä jokin tuote, esimerkiksi opas, esite tai kansio. (Salonen 2013, 19.) Opinnäytetyömme tuotoksesta eli satuhierontakansiosta kerromme tarkemmin kappaleessa 10.

8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä suositellaan toimeksiantajaa, koska näin pystyy näyttämään omaa osaamistaan laajemmin ja tämä voi edesauttaa työllistymisessä. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tulee näkyväksi se, mitä, miksi ja miten on tehty. Raportista selviää myös työprosessin kulku, tulokset ja johtopäätökset, joihin on päädytty. Näiden lisäksi ilmenee se, millä tavoin omaa oppimisprosessia, omaa oppimista ja tuotosta on arvioitu. Opinnäytetyöraporttia voidaankin pitää oman persoonallisen sekä ammatillisen kasvun välineenä, jonka avulla lukija voi arvioida ammatillista osaamistasi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16, 17, 65.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa raportin lisäksi tuotos eli produktio. Produktio on usein kirjallinen tuotos esimerkiksi esite tai opas, joka kohdistuu kohderyhmälle. Tämä jako on hyvä pitää mielessä koko ajan toiminnallista

opinnäytetyötä tehdessä. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä korostuu pe-rehtyminen teoreettiseen tietoperustaan ja tämän avulla rakentuneeseen viiteke-hykseen, joka on koettu olevan avuksi omalle oppimisprosessille. Tietoteorian avulla opiskelija osoittaa osaamisensa yhdistää teoriaa ammatilliseen käytäntöön ja pohtii eri teorioiden merkitystä omaan alaansa, sekä osaa arvioida ja kehittää alansa ammattikulttuuria kriittisestä näkökulmasta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41, 42, 65.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme aihe tuli toimeksiantajalta. Valmistamamme sa-tuhierontakansio vastaa päiväkodin tarpeeseen ja toiveeseen. Varhaiskasvattajat saivat satuhierontakansiosta uuden työvälineen päiväkotinsa arkeen. Tuotok-sessa otimme lapset huomioon muun muassa siten, että piirsimme lapset lapsille -osion satuhierontoihin kuvalliset hierontaohjeet. Satuhierontakansion ohjeis-tusta (liite 6) tehdessämme otimme huomioon varhaiskasvattajat kokoamalla tii-viin teoriapaketin satuhierontamenetelmästä. Pyrkimyksemme oli tehdä satuhie-rontakansiosta mahdollisimman helppokäyttöinen ja selkeä.

8.2 Osallistamisen menetelmät

Osallistaminen ja osallistuminen liittyvät käsitteinä hyvinkin tiukasti toisiinsa. Mahdollisuuden tarjoamista voidaan sanoa osallistamiseksi ja puolestaan mah-dollisuuksien hyödyntämistä voidaan sanoa osallistumiseksi. Osallistamisen avulla pystytään huomioimaan toiminnan tavoitteet ja tarpeet paremmin, ja siksi kehittämistoimintaan olisikin syytä osallistua niiden, joita aihe koskettaa. Vaikka aloite osallistavassa toiminnassa lähtee ulkopuolisesta aloitteesta, voidaan kuitenkin olettaa, että toiminta etenee osallistujien itsensä asettamaan suuntaan ja heidän omilla ehdoillaan. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.)

Toiminnallisen osuuden alkaessa keskustelimme yhden päiväkodin ryhmän var-haiskasvattajan kanssa keskustelurunkoa (liite 1) käyttäen päiväkodin tarpeista ja toiveista liittyen satuhierontakansioon. Tämän myötä satuhierontakansion si-sältö ja rakenne tarkentui ja pääsimme aloittamaan satuhierontakansion kokoa-misen. Päiväkodilla käydyn keskustelun jälkeen jaoimme päiväkodin lasten huol-

tajille suostumuslomakkeet (liite 2), jolla huoltajat saivat päättää lastensa osallistumisesta satuhierontakansion kokeiluun. Suostumuslomakkeessa kerrottiin huoltajille, että kokeilun aikana kerätään varhaiskasvattajilta tietoa muun muassa satuhierontakansion toimivuudesta, ja näitä dokumentteja käytämme opinnäytetyöraportissamme, josta tulee julkinen raportti keväällä 2020 Theseus -tietokantaan.

Perehdytimme päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajia satuhierontakansion käyttöön kertomalla lyhyesti satuhierontamenetelmästä, kuinka satuhierontaa toteutetaan käytännössä sekä kuinka kokoamaamme kansiota käytetään. Jätimme kansion päiväkodille kokeiluun neljän viikon ajaksi. Osallistimme päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajia kokeilemaan mahdollisimman monia valitsemiamme satuhierontoja niiden lasten kanssa, jotka olivat saaneet huoltajiensa suostumuksen osallistua satuhierontakansion kokeiluun (liite 2). Ryhmän varhaiskasvattajat kirjasivat kokemuksiaan ja huomioitaan jokaisen satuhierontakerran jälkeen kyselypohjaamme (liite 3). Toimeksiantajan toivomuksesta annoimme päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajille vapaat kädet satuhierontojen kokeilun määrään liityen. Yksittäisen satuhieronnan palautekyselyyn saimme vastauksia yhteensä yhdeksän kappaletta.

Satuhierontakansion kokeiluun osallistuvassa ryhmässä oli neljä varhaiskasvattajaa ja 24 lasta. Yhteensä 19 lapsista sai vanhempiensa suostumuksen satuhierontakansion kokeiluun. Esitimme ryhmän varhaiskasvattajille toiveen, että he aloittaisivat satuhierontakansion käyttämisen säännöllisesti päiväkodin arjessa, jotta sen käyttö vakiintuisi paremmin ja satuhieronta menetelmänä tulisi tutuksi niin varhaiskasvattajien kuin päiväkodin lapsillekin. Päädyimme siihen, että emme itse ole kokeilemassa satuhierontakansiota, koska ajattelemme, että satuhierontaa tehdessä ideaali tilanne toiminnan sekä sen arvioinnin kannalta on, että lasten ympärillä olisi vain heille tuttuja ihmisiä. Kokeilujakson päätyttyä ryhmän varhaiskasvattajat täyttivät satuhierontakansion palautekyselyn (liite 4), jonka myötä he pääsivät osallistumaan ja vaikuttamaan kansion lopulliseen muotoon ja sisältöön. Vastauksia palautekyselyyn tuli kaksi kappaletta. Kokeilujakson päättyessä

kävimme vapaamuotoisen keskustelun satuhierontakansiota kokeilleiden varhaiskasvattajien kanssa. Saamamme palautteen myötä muokkasimme ja viimeistelimme satuhierontakansion lopulliseen muotoonsa.

8.3 Tiedonhankinnan menetelmät

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voi kerätä monella eri tapaa. Usein tutkimusaineistoa kerätään kuitenkin haastattelemalla. Tutkimusaineistoksi soveltuu ihmisen puhe, esineet ja kuvat. (Vilkkä 2015, 122.) Syvähaastattelusta käytetään muun muassa nimityksiä avoin haastattelu tai keskustelunomainen haastattelu. Siinä käytetään avoimia kysymyksiä, jossa vain keskusteltava ilmiö on määritelty (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Opinnäytetyöprosessin aloitimme keskustelemalla toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön aiheesta. Toimeksiantajan toiveesta aiheeksi valikoitui satuhierontakansion kehittäminen päiväkodin käyttöön. Opinnäytetyöprosessin aikana etsimme tietoa satuhieronnoista ja sen positiivisista vaikutuksista lasten kasvuun ja kehitykseen.

Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen haastattelimme keskustelunomaisesti toimeksiantajaa keskustelurungon (liite 1) avulla. Tämän pohjalta saimme tietoa toimeksiantajan ideoista ja toiveista liittyen satuhierontojen määrään, satuhierontojen sisältöihin sekä satuhierontakansion käytännön toteutukseen. Veimme satuhierontakansion päiväkodille kokeiluun helmikuun alussa neljän viikon ajaksi. Ohjeistimme päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajia satuhierontakansion käytössä. Päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajat vastasivat tekemäämme palautekyselyyn (liite 3) ja tämän pohjalta saimme tietoa siitä, mitä satuhierontakansiossa tulisi muuttaa tai parantaa. Lisäksi teimme palautekyselyn liittyen yksittäisiin harjoituksiin (liite 4).

Valitsimme keskustelunomaisen haastattelun ja kyselylomakkeet tiedonhankinnan menetelmiksi, koska itse emme olleet tekemässä satuhierontoja päiväkodin lapsille. Satuhierontakansion kokeilu jäi siis kokonaan päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajille ja keräsimme heidän kokemuksiaan kansion sisällöstä, ulkoasusta ja toimivuudesta. Satuhieronnessa tärkeässä asemassa on luottamus ja turvallisuus satuhierontaan osallistuvien välillä. Tästä syystä päädyimme siihen,

että emme itse kokeilleet satuhierontakansiota päiväkodilla, vaan annoimme lapsille tuttujen varhaiskasvattajien tehdä sen.

8.4 Arviointimenetelmät

Opinnäytetyön arviointi kuuluu osaksi oppimisprosessia, jossa kriittinen näkökulma tulee ottaa huomioon. Arvioinnissa tärkeää on huomioida opinnäytetyön idea, tavoitteet, tietoperusta, teoreettinen viitekehys sekä kohderyhmä. Arvioinnissa pohditaan myös muutokset, joita opinnäytetyön prosessin aikana on joutunut tekemään. Opinnäytetyön ammatillinen merkittävyys, sekä aiheen mielenkiintoisuus on hyvä tuoda esille. Tärkeää onkin pohtia kriittisesti oman työn johdonmukaisuutta ja kohderyhmältä saatu palaute auttaa arvioinnissa. Tähän on hyvä liittää pohdintaa oman ammatillisen kasvun kehityksestä ja tulevaisuudessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–157, 159–161.) Arvioinnilla on ollut merkittävä rooli opinnäytetyö prosessissamme, koska sen avulla olemme pystyneet kehittämään satuhierontakansion lisäksi itseämme ja omaa ammatillista kasvuamme. Arvioimme jo suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön ideaa ja sen merkitystä varhaiskasvatukselle. Arvioimme asettamiimme tavoitteita, että ne olisivat realistisia. Rajasimme satuhierontakansion kokeilun koskemaan ryhmän 3–5-vuotiaita lapsia.

Kohderyhmältä pyydetty palaute tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi tukee opinnäytetyön tekijöiden omaa arviointia, muutoin arvio voi jäädä subjektiiviseksi. Palautteen avulla voi pyytää arviointia muun muassa tuotoksen toimivuudesta, käytettävyydestä ja ammatillisesta merkittävydestä. Työn toteutustapa on yksi keskeisimmistä arvioinnin kohteista, eli millä tavoin päästiin tavoitteisiin sekä keinot aineiston keräämiseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157–158.) Opinnäytetyön prosessissa erilaisia arvioinnin menetelmiä on hyödynnetty prosessin jokaisessa vaiheessa. Varhaiskasvattajien kanssa käytyjen keskusteluiden ja palautekyselyiden (liite 1, liite 3 ja liite 4) pohjalta olemme pystyneet arvioimaan prosessiamme ja vastaako se asettamiimme tavoitteita.

Teorian tutkimisen sekä kirjoittamisen välillä tapahtuu vuorovaikutusta alusta loppuun asti. Tuotosta tehdessä on tärkeää kirjoittaa opinnäytetyöpäiväkirjaa, jotta

kirjoittamisen taito pysyy yllä. Opinnäytetyöpäiväkirjan muoto voi olla kuvallinen, sanallinen tai molempia yhtä aikaa. Tämä toimii niin sanottuna lisämuistina pitkäkestoisessa opinnäytetyöprosessissa. Erityisen tärkeää tämä on toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen valmistuminen nojaa pelkästään omiin muistiinpanoihin, tällöin on tärkeää huolellisten kirjausten tekeminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19, 67.) Opinnäytetyöprosessin tukena käytimme opinnäytetyöpäiväkirjaa. Tämän avulla pystyimme arvioimaan opinnäytetyöprosessin kulkua tämän työstämisen aikana, sekä prosessin päätyttyä. Opinnäytetyön lukupiirissä saamamme palautteen pohjalta olemme tehneet muutoksia opinnäytetyöraporttimme sisältöön ja rakenteeseen liittyen.

9 Palautekyselyiden tulokset

Yksittäisen satuhieronnan palautekyselyyn (liite 3) saimme vastauksia yhteensä yhdeksän kappaletta kahdeksasta eri satuhieronnasta. Satuhierontakansio oli päiväkodin ryhmän kokeilussa neljän viikon ajan. Alun perin ajanjakson oli tarkoitus olla vain kaksi viikkoa, mutta useamman palautteen toivossa jatkoimme kokeilujaksoa vielä toisella kahdella viikolla. Palautekyselyssä ensimmäisenä kysyimme varhaiskasvattajilta, millaisessa tilanteessa he satuhierontaa kokeilivat. Halusimme saada tietoa siitä, millaisessa tilassa satuhieronta oli tehty, oliko kuinka monta aikuista ja kuinka monta lasta ollut paikalla, sekä mihin vuorokauden aikaan satuhierontaa oli kokeiltu. Satuhierontoja oli kokeiltu nukkarissa, odotustilanteessa, toimintatuokiolla ja rauhoittumiseen. Rauhoittumis- ja odotustilanteissa oli satuhierontaan osallistunut vain yksi kasvattaja ja yksi lapsi kerrallaan. Nukkarissa kaksi varhaiskasvattajaa oli kokeillut satuhierontoja usealle lapselle vuorollaan.

Kultahippu-satuhieronta (liite 5, 9 [20]): Nukkarissa, lapsia peitellessä, sitä mukaa kun lapset saapuivat. Nukkari oli hämärä ja suhteellisen rauhallinen. Lapsia tuli paikalle 1–2 kerrallaan, aikuisia tässä vaiheessa oli 1–2.

Hopeaketu & tunturi -satuhieronta (liite 5, 12 [20]): Nukkarissa, lapsia peitellessä satuhierontaa tein vuorotellen lapsille, lapsia peitellessä.

Ihmeitä-satuhieronta (liite 5, 10 [20]): Nukkarihetki, 1 lapsi (tehtiin sama hieronta 3 kertaa).

Toimintatuokiolla yksi varhaiskasvattaja oli kokeillut satuhierontaa yhdelle lapselle ja samaan aikaan ryhmän muut lapset olivat kokeilleet satuhierontaa toinen toisilleen. Tässä tilanteessa yksi lapsista oli osannut esittää tahtonsa, että ei halua vastaanottaa satuhierontaa. On hienoa, että lapset osaavat kertoa mielipiteensä ja tahtonsa satuhieronnan suhteen. Toisena päivänä lapsen tahto voi olla taas erilainen.

Palautelomakkeen toisessa kysymyksessä pyysimme varhaiskasvattajilta kehittämisideoita ja mahdollisia muutostoiveita sekä muita havaintoja satuhieronnasta. Kehittämisideoita tuli vain yksi.

Taikapuu-satuhieronta (liite 5, 6 [20]): Ohjeita on helppo seurata. Välejä kaipaisi tekstissä aina liikkeen vaihdon kohdalla, olisi itselle helpompaa seurata ohjeita.

Useat satuhierontakokeilut oli koettu lapsia rauhoittavaksi. Varhaiskasvattajat olivat myös kokeneet, että lapset nauttivat satuhieronnasta.

Olen ihme -satuhieronta (liite 5, 4 [20]): Lapsi nautti ajatuksesta. Olen ihme.

Kultahippu-satuhieronta (liite 5, 9 [20]): Mukavan lyhyt, rauhoittava satuhieronta, jonka ehti hyvin tehdä kaikille lapsille. Sopi hyvin tilanteeseen, jossa uusia lapsia tuli nukkariin. Lapset malttoivat hyvin rauhoittua odottamaan omaa vuoroaan. Hieronta tuntui rauhoittavan lapsia, joidenkin mielestä se tosin oli liiankin lyhyt.

Avaruusraketti-satuhieronta (liite 5, 14 [20]): Rauhoittui odottelun ajaksi, muut lapset kuuntelivat vieressä tarinaa.

Varhaiskasvattajat olivat havainneet, että lapset malttoivat hyvin odottaa omaa vuoroansa ja jäivät omaa vuoroaan odottaessa myös pelkästään kuuntelemaan tarinaa. Hierontojen kuvituksen oli koettu helpottavan lapsia satuhierontaa tehdessä.

Iso talo -satuhieronta (liite 5, 2 [20]): Kuvitetut ohjeet helpottivat lapsia seuraamaan satuhieronnan kulkua.

Hopeaketu & tunturi -satuhieronta (liite 5, 12 [20]): Lapset odottivat satuhierontaa kuunnellen omaa vuoroansa, satuhieronnan pituus mahdollisti, että jokaisen lapsen luona ehti käydä kaksi kertaa tekemässä satuhierontaa.

Satuhierontakansion kokeilujakson päätyttyä kävimme ryhmän varhaiskasvattajien kanssa vapaamuotoisen keskustelun heidän ajatuksistaan koskien satuhierontakansiota. Tekemämme satuhierontakansion palautekyselyn (liite 4) avulla halusimme saada selville toimivuuteen, sisältöön ja ulkoasuun liittyviä asioita. Palautekyselyyn vastasi kaksi varhaiskasvattajaa. Ensimmäisenä kysyimme kansion ulkoista käytettävyyttä, kuten ajatuksia kansion muodosta, ulkonäöstä, fontin koosta sekä ohjeiden riittävydestä. Saimme positiivista palautetta, niin keskusteluiden kuin palautteidenkin kautta, kansion ulkoasusta, käytettävyydestä ja selkeydestä.

Kansio on kaunis ja kun sen avaa, tulee levollinen olo. Ohjeita on riittävästi ja ne ovat selkeät. Myös lasten on helppo seurata.

Kansio on selkeä ja ulkoasultaan ihana (värit, sateenkaari -muoto ym.) Rakenne on toimiva ja ohjeita on riittävästi.

Palautekyselyssä kysyimme, oliko satuhieronnan taustasta riittävästi informaatiota. Varhaiskasvattajat kokivat, että tietoa oli riittävästi. Kolmantena kysyimme satuhierontojen selkeydestä, mikä oli toimivaa ja mikä ei. Varhaiskasvattajat kokivat, että kuvalliset ohjeet helpottivat satuhieronnan tekemistä. Heidän mielestään myös satuhieronnat olivat selkeästi ohjeistettu ja ryhmitelty. Neljänneksi kysyimme, kuinka monta kertaa he olivat kokeilleet satuhierontakansiota ja millaisissa tilanteissa. Varhaiskasvattajat olivat kokeneet satuhieronnan sopivan lasten rauhoittamiseksi ja rentouttamiseksi.

Kuusi kertaa. Lasten rauhoittumiseen, rentoutumiseen, keskellä arkea, yksittäisen lapsen rauhoittamiseen.

Nukkarissa ja nukkariin siirtyessä. Lapsen rauhoittamiseen ja rentouttamiseen erilaisissa tilanteissa. Yhteensä noin 4–5 krt.

Viidentenä selvitettiin satuhierontakansion toimivuutta ja muuttaisiko varhaiskasvattaja siinä jotakin. Ryhmän varhaiskasvattajat pitivät satuhierontakansion selkeyttä, monipuolisuutta ja houkuttelevaa visuaalista ilmettä tärkeänä. He olivat kokeneet satuhierontakansion toimivaksi. Kuudentena halusimme tietää, mistä varhaiskasvattajat erityisesti satuhierontakansiossa pitivät. Varhaiskasvattajien mielestä teemoittelu oli onnistunut hyvin.

Sadut ovat teemoittain, siitä on helppo löytää etsimänsä.

Se on selkeä ja helposti lähestyttävä. Teemoittelu toimii hyvin!

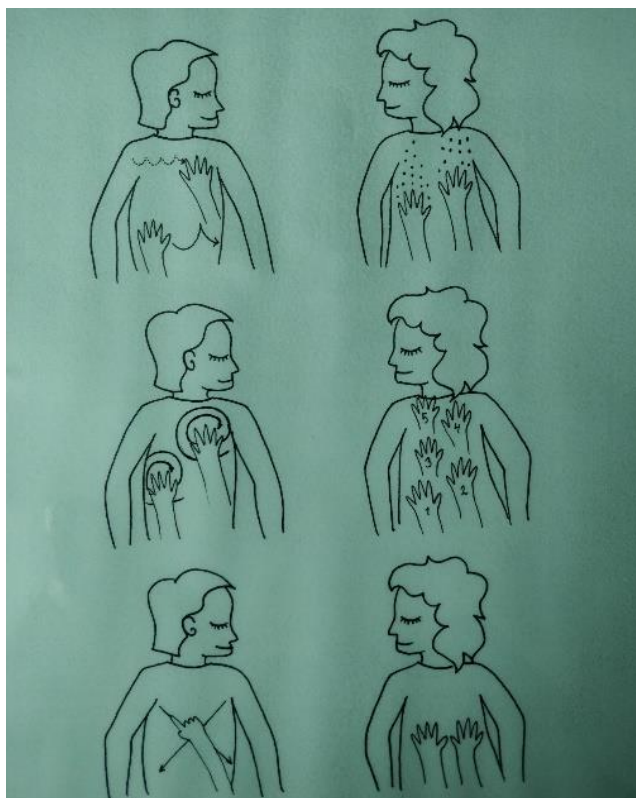
Palautekyselyssä viimeiseksi kysyimme, voisivatko he nähdä satuhierontakansion työvälineenä aktiivisessa käytössä päiväkodin arjessa. Varhaiskasvattajat vastasivat yksimielisesti ”kyllä”. Heidän mielestään satuhierontakansio sopii hetkeen kuin hetkeen. Palautteiden ja saamamme kehitysidean jälkeen muokkasimme satuhierontakansion lopulliseen muotoonsa. Muutimme yhtä satuhieronnan tekstiasettelua suurentamalla riviväliä, että satuhierontaa olisi helpompi lukea ja toteuttaa samaan aikaan. Lisäsimme kansioon lähdeluettelon sekä tarkensimme teoriaosuutta satuhieronnasta.

10 Valmis tuotos

Saimme tuotoksemme eli satuhierontakansion valmiiksi maaliskuun 2020 lopussa. Valitsimme teemaan sopivan kansion ja tähän värimaailmaan yhtenevät paperit, joille tulostimme satuhierontakansion materiaalit. Kiinnitimme satuhierontakansion sisäkanteen lyhyen ohjeistuksen käyttöönotosta (liite 6). Avasimme tässä ohjeistuksessa satuhierontojen ryhmittelyä värien mukaan ja kerroimme, että jokaiseen satuhierontaan löytyvät kopiot kansion lopussa olevista muovitasuista. Kopiot mahdollistavat sen, että useampi varhaiskasvattaja pystyy osallistumaan satuhierontaan samalla kertaa. Yksi varhaiskasvattaja voi lukea satua ääneen ja tehdä samanaikaisesti satuhierontaa lapselle ja samassa tilassa yksi tai useampi varhaiskasvattaja tekee samanaikaisesti hierontaa ryhmän muille lapsille ja saa kopiosta seurattua.

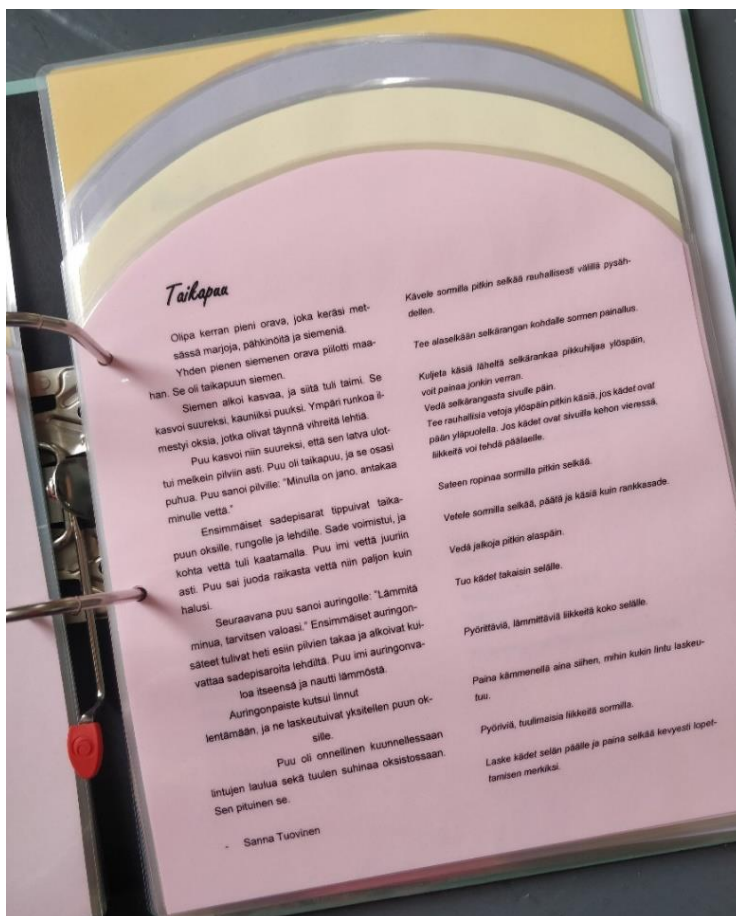
Kannen satuhierontakansion ohjeistuksessa (liite 6) neuvomme myös lukemaan kansion lopusta löytyvän Satuhieronnan abc:n (liite 7), johon olemme kasanneet ohjeita ja ideoita satuhierontojen käytännön toteutukseen liittyen. Jokaisen kansion käyttäjän olisi hyvä lukea tämä läpi ennen satuhierontojen aloittamista.

Ryhmittelimme kansion satuhieronnat neljään teemaan värien mukaan. Vaa-leanvihreällä pohjalla olevan osion nimi on Lapset lapsille. Tämän osion satuhieronnat ovat lyhyitä ja helppoja, niitä voi hyvin tehdä lapset toisille lapsille. Aikui- nen voi lukea sadun ääneen ja lapsi voi tehdä hieronnan toiselle lapselle kuval- listen ohjeiden mukaan, olemme soveltaneet Sanna Tuovisen satuhierontaoh- jeita (2014, 22–25) ja kuvittaneet itse satuhieronnat kansioomme. Lapset lapsille -osiossa on kolme satuhierontaa, yksi niistä on Merirosvolaiva (liite 5, 1 [20]), joka on Sanna Tuovisen (2014, 109) satuhierontakirjasta. Tähän satuhierontaan olemme itse kuvittaneet satuhierontaohjeen (kuva 2). Lisäksi lapset lapsille -osi- ossa on satuhieronnat nimeltään Iso talo (liite 5, 2 [20]) ja Kolme nuorta rottaa (liite 5, 3 [20]).



Kuva 2. Merirosvolaiva-satuhieronnan satuhierontaohje satuhierontakansiossa.

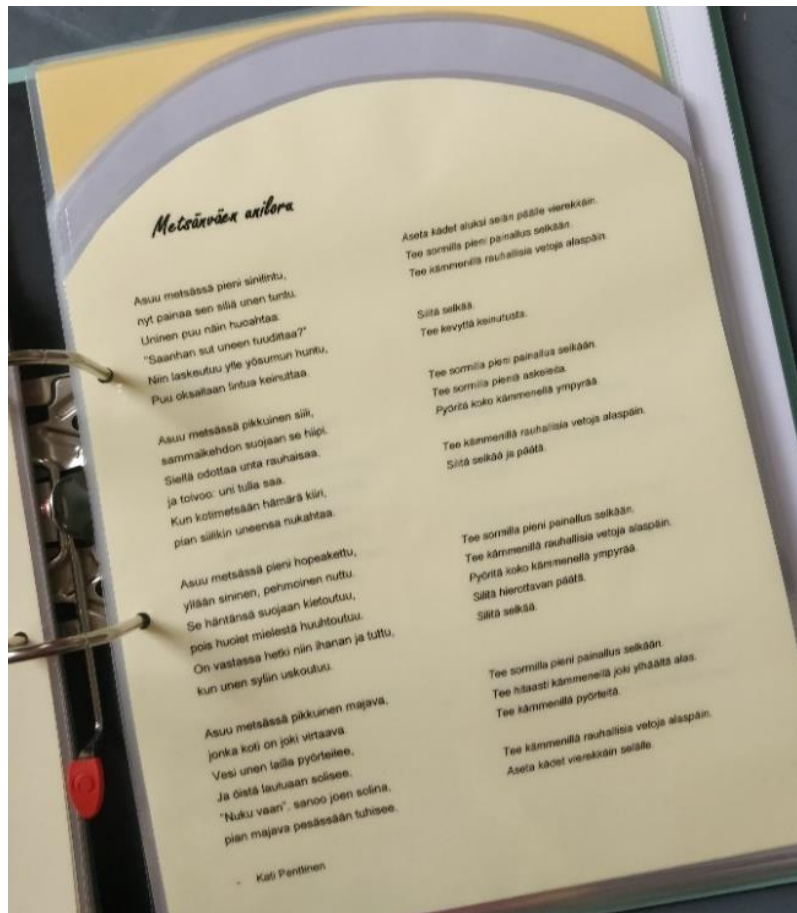
Vaaleanpunaisella pohjalla on Luottamus-osio. Tämän osion satuhierontoja voi hyvin käyttää tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen. Luottamus -osiossa on yhteensä neljä satuhierontaa. Yksi Luottamus -osion satuhieronnoista on nimeltään Taikapuu -satuhieronta (liite 5, 4 [20]), joka on yksi Sanna Tuovisen (2014, 29) satuhierontakirjan satuhieronnoista (kuva 3). Muut luottamus -osion satuhieronnat ovat nimeltään Linnunsulka (liite 5, 5 [20]), Leppäkerttu pikkuinen (liite 5, 6 [20]) ja Olen ihme (liite 5, 7 [20]).



Kuva 3. Taikapuu -satuhieronta satuhierontakansiossa.

Vaaleankeltaisella pohjalla on Rauhoittuminen-osio. Osion satuhieronnat soveltuvat hyvin tilanteisiin, joissa halutaan rauhoittaa ja rentouttaa lasta, kuten nukarihetket ja erilaiset odotustilanteet. Satuhierontakansiomme rauhoittumis-osiossa on yhteensä viisi satuhierontaa. Metsävään uniloru -satuhieronta (liite 5, 8 [20]) on yksi satuhierontakansion Rauhoittumis-osion satuhieronnoista (kuva

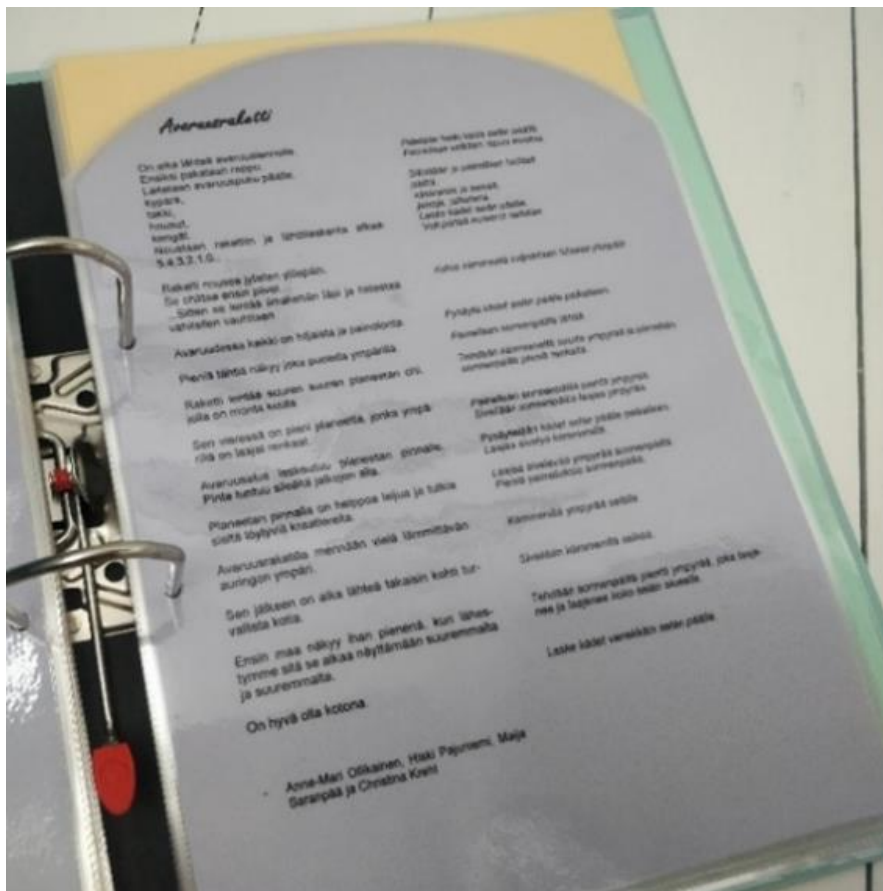
4). Tämä satuhieronta on Kati Penttisen kirjoittama ja se löytyy *Rauhallisesti uneen; satuhieronta lapsen nukahtamisen tukena* -materiaalista (Heikkilä, Penttinen & Tuovinen 2018). Muut rauhoittumis -osion satuhieronnat ovat nimeltään Kultahippu (liite 5, 9 [20]), Ihmeitä (liite 5, 10 [20]), Metsäretki (liite 5, 11 [20]) ja Hopeakettu ja tunturi -satuhieronta (liite 5, 12 [20]).



Kuva 4. Metsävään unilora -satuhieronta satuhierontakansiossa.

Satuhierontakansion viimeinen osio on väriltään lila. Tämä osio on nimeltään Erilaisia teemoja. Tämä osio pitää sisällään nimensä mukaisesti erilaisia teemoja, kuten eri vuodenaikoihin liittyviä satuhierontoja. Satuhierontakansion Erilaisia teemoja -osiossa on yhteensä kahdeksan satuhierontaa. Avaruusraketti -satuhieronta (liite 5, 13 [20]) on yksi satuhierontakansion Erilaisia teemoja -osion satuhieronnoista (kuva 5). Avaruusraketti on osa *Rauhota mut* -verkkokurssin materiaalia (Ollikainen, Pajuniemi, Saranpää & Krehl 2019). Muiden Erilaisia teemoja

-osion satuhierontojen nimet ovat Syntymäpäivä (liite 5, 14 [20]), Vuodenajat (liite 5, 15 [20]), Talvi, kevät, kesä, syksy (liite 5, 16 [20]), Kevätkeiju (liite 5, 17 [20]), Revontulet (liite 5, 18 [20]), Lumikko (liite 5, 19 [20]) ja Tonttu matkalla (liite 5, 20 [20]).



Kuva 5. Avaruusraketti -satuhieronta satuhierontakansiossa.

11 Pohdinta

11.1 Johtopäätökset

Satuhierontakansio kehitettiin päiväkodin yhdelle ryhmälle, mutta sitä voi käyttää myös päiväkodin muut ryhmät. Etsimme kansioon myös satuhierontoja, joita lapset voivat tehdä toisille lapsille tai aikuisille. Halusimme kansion ulkoisella olemuksella ja värimaailmalla saada kansioista houkuttelevan näköisen. Pyrimme

saamaan sisällön riittävän laajaksi ja monipuoliseksi, että kansiosta olisi päiväkodin varhaiskasvattajille pitkäaikainen työväline arjen monenlaisiin tilanteisiin.

Vapaamuotoisten keskusteluiden, sekä palautekyselyiden (liite 3 ja liite 4), pohjalta tehdyt havainnot ovat hyvin yhtenäisiä rauhoittumisen ja rentoutumisen suhteen, Sanna Tuovisen kirjoittaman *Satuhieronta – Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa* -kirjan teorian kanssa. Rauhoittumisreaktio hoitaa ja huoltaa kehoa monella tavalla. Lapsen kehityksen ja kasvun kannalta sisäisten järjestelmien tasapaino on merkittävää hyvinvoinnin kannalta. Rentoutuminen tuottaa lapselle hyvää oloa ja turvallisuutta, sekä vaikuttaa lapseen kokonaisvaltaisesti, ajatukset ja mieli tasapainottuvat. Rentoutuneena lapsen nukahtaminen on helpompaa ja unen laatu paranee. Rauhoittunut lapsi on tyytyväinen ja sosiaalinen, haluaa oppia uutta ja itseilmaisu paranee. (Tuovinen 2014, 51–52.)

Rentoutumisessa tavoitellaan keskittyneisyyden olotilaa. Muut asiat siirretään mielestä kokonaan pois ja keskitytään vain yhteen tiettyyn asiaan. (Kataja 2003, 33.) Varhaiskasvattajat kokivat satuhieronnan toimivaksi ja mielekkääksi menetelmäksi, jonka avulla lapsia on helppo rauhoittaa ja rentouttaa. Storvik-Sydänmaa ym. (2012, 48, 49) toteavat, että 5-vuotias lapsi jaksaa keskittyä mielenkiintoiseen työskentelyyn jopa puolen tunnin ajan. Varhaiskasvattajien kokemuksissa satuhieronnat ovat olleet sopivan mittaisia, että eri-ikäiset lapset ovat jaksaneet keskittyä toimintaan sekä malttaneet odottaa omaa vuoroaan.

Keränen ym. (2017, 259, 260) mukaan lapsella on yhtäläinen oikeus kosketukseen ja siitä kieltäytymiseen, sekä samalla myös tarve aikuisen kosketukselle. Kosketus voi olla myönteistä vain, jos siihen on annettu lupa joko sanallisesti tai elein. Ilman toisen lupaa voi kosketus aiheuttaa ahdistusta, fyysistä ja psyykkistä stressiä. Myös lapsella tulee olla oikeus ja mahdollisuus päättää, kuka häntä saa koskettaa. Satuhierontaan kuuluu ainoastaan myönteinen kosketus, jolla viestitään lapselle, että hän on hoivan ja kunnioituksen arvoinen. (Tuovinen 2014, 33–34, 62.)

Ohjeistimme ryhmän varhaiskasvattajia, että ennen satuhieronnan aloittamista tulee aina kysyä lupa kosketukseen satuhierontaan osallistuvilta kysymällä

”saanko tehdä satuhieronnan” Satuhierontoja kokeillessa varhaiskasvattajat olivat saaneet myös kokemuksen siitä, kun lapsi kieltäytyy satuhieronnasta. Lapsella on oikeus kieltäytyä satuhieronnasta ja varhaiskasvattajien tulee myös kunnioittaa lapsen päätöstä tässä asiassa. Mielestämme opinnäytetyöprosessiin valitsemamme menetelmät olivat sopivia. Satuhierontakansion kokeilulla varhaiskasvattajia osallistettiin tutustumaan uuteen työvälineeseen sekä kyselylomakkeiden avulla satuhierontakansion arviointiin. Pohdimme, että satuhierontakansion kokeiluvaiheen olisi pitänyt olla vielä pidempi, jotta ryhmän varhaiskasvattajat olisivat ehtineet tutustua satuhierontakansioon paremmin.

11.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme aihe on lähtenyt liikkeelle toimeksiantajan toiveesta ja tarpeesta. Päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajat saivat uuden työvälineen päiväkodin arkeen. Mielestämme satuhieronta on aiheena ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Satuhierontamenetelmään ja teoriaan enemmän tutustuttuamme huomasimme, että satuhierontamenetelmän myönteiset vaikutukset olivatkin laajemmat kuin olimme ajatelleet. Lukemamme teoriatiedon mukaan satuhieronnalla on hyvin paljon positiivisia vaikutuksia lasten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyöprosessimme alussa tutustuimme satuhieronta -aiheeseen kirjallisuuden avulla sekä ideoimalla tulevaa tuotosta eli satuhierontakansiota. Etsimme tietoa satuhieronnan monenlaisista vaikutuksista sekä tietoa lasten kehityksestä ja kosketuksen merkityksestä. Teoriatietoa satuhieronnasta löytyy vielä varsin vähän, mutta Sanna Tuovisen (2014) kirja *Satuhieronta – Läsnäolevan kosketuksen taikaa* on sisällöltään hyvin kattava. Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo myös se, että satuhieronnasta löytyy paljon opinnäytetöitä ja muita tutkimuksia. Mielestämme oman rauhallisuuden, läsnäolon sekä kosketuksen merkitys tulee esille satuhierontoja tehdessä.

Tavoitteena oli oman ammatillisen kasvumme kannalta, tutustua meille uuteen työmenetelmään ja oppia hyödyntämään satuhierontoja tulevaisuuden työssämme varhaiskasvatuksen opettajina. Mielestämme satuhieronnan voi kytkeä

kaikkiin varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan oppimisen alueisiin. Opin­näytetyöprosessi kehitti merkittävästi omaa ammatillista kasvuamme.

11.3 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta arvioitaessa on hyvä pohtia, mitä tutkitaan ja miksi. Lisäksi mah­dollinen omien ajatusten muuttuminen tutkimusprosessin aikana on hyvä ottaa huomioon. Luotettavuuteen liittyy myös, millä tavoin aineisto on kerätty ja miten haastateltavat henkilöt on valittu, millaisella aikataululla tutkimus on tehty sekä kuinka aineisto on koottu ja analysoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163, 164.) Opin­näytetyöpäiväkirjan avulla tarkastelemme omia ajatuksiamme prosessin eri vai­heissa. Prosessin edetessä ymmärryksemme lisääntyi ja huomasimme opinnäy­työn aiheemme olevan hyvin tärkeä varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Aineis­toa kerätessämme kiinnitimme erityistä huomiota luotettavuuteen ja kuinka tuore lähde on. Päädyimme haastattelemaan vapaamuotoisesti keskustellen sekä pa­lautelomakkeiden (liite 3 ja liite 4) avulla päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajia. Lasten ajatukset ja mielipiteet ovat hyvin tärkeitä, ja nämä tulisi ottaa huomioon heitä koskevissa asioissa. Päädyimme kuitenkin osoittamaan kysymykset aino­astaan ryhmän varhaiskasvattajille, koska ajattelimme tulosten olevan näin luotettavampia.

Eettisyys tulee huomioida tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja tutkimusaiheen va­linta itsessään on eettinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 148, 153). Uskot­tavuus sekä tutkijan tekemät eettiset ratkaisut kulkevat samaa linjaa. Tutkijoiden tulee hyvän tieteellisen käytännön mukaan noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta niin tutkimustyössä kuin tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä ja arviointia tehdessä. Tutkijoiden tulee myös huomioida asianmukaisesti muiden tutkijoiden tekemän työn saavutukset ja antaa heidän tekemälleen työlle arvoa ja merkitystä julkaistessaan heidän tuloksiansa omassa tutkimuksessaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.)

Aluksi ajattelimme, että menisimme itse kokeilemaan satuhierontakansiota ja te­kisimme itse satuhierontoja lapsille. Asiaa hieman pohdittuamme päädyimme kui­tenkin siihen, että tulosten luotettavuuden sekä lasten kannalta, on tärkeämpää,

että satuhierontoja tekee heille tuttu varhaiskasvattaja. Tällä tavoin pyrimme saamaan lapsille mahdollisimman turvallisen ja rauhallisen ympäristön satuhieronta kokeiluihin. Tästä samaisesta syystä emme myöskään menneet havainnoimaan satuhierontatilanteita paikan päälle, vaan pyysimme varhaiskasvattajia vastaamaan tekemiimme palautekyselyihimme (liite 3 ja liite 4). Pidimme koko prosessin ajan oppimispäiväkirjaa, jonka avulla pystyimme tekemään havaintoja muun muassa omien ajatuksiemme mahdollisesta muuttumisesta. Opinnäytetyötä tehdesämme pyrimme pysymään suunnitellussa aikataulussa.

Eettisyyteen ja uskottavuuteen liittyy myös se, että tutkimus on laadukas, eli se on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tarkasti. Eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta. Tärkeää on myös määrittää tarkasti muun muassa aineiston säilyttämiseen, tutkimustulosten omistamiseen liittyvät asiat, sekä tutkimusryhmän vastuut ja velvollisuudet. Näihin tulee myös pyytää hyväksyntä kaikilta tutkimukseen osallistuneilta henkilöiltä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133) Teimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen sekä kysyimme lasten huoltajilta suostumukset lasten osallistumisesta satuhierontakansion kokeiluun (liite 2) ennen päiväkodissa tapahtuvaa toiminnallisen osuuden alkamista. Varhaiskasvatustlain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena muun muassa varmistaa, että lapsi saa osallistua sekä vaikuttaa asioihin, jotka koskevat häntä (3. §). Satuhierontakansion ohjeistusta (liite 6) miettiessämme ja työstäessämme kiinnitimme erityistä huomiota tähän ja toimimme esiin lapsen oikeutta päättää siitä, ottaako hän vastaan kosketusta satuhieronnan muodossa.

11.4 Jatkokehitysideat

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli koota varhaiskasvattajille työvälineeksi monipuolinen satuhierontakansio, jota varhaiskasvattajat voivat täydentää yhdessä ryhmän lasten kanssa, tiimissä tai yksin. Kansio on suunniteltu muodoltaan sellaiseksi, että siihen on helppo lisätä uutta materiaalia. Opinnäytetyöprosessimme aikana saimme monia ideoita, miten satuhierontakansiota voisi kehittää jatkossa. Varhaiskasvattajat voisivat esimerkiksi yhdessä lasten kanssa saduttaa ja kuvittaa satuhierontakansiota enemmän oman näköisekseen. Kuvi-

tuksesta voisi olla apua osalle lapsista, että he pääsisivät paremmin mukaan sadun mielikuviin. Mietimme, että kuvat voisivat myös auttaa joitakin lapsia keskittymään paremmin sadun tarinaan. Erilaisten käsillä kosketeltavien materiaalien lisääminen voisi mahdollisesti tuoda myös uuden ulottuvuuden satuhierontoihin. Tämä saattaisi auttaa joitakin lapsia keskittymään paremmin satuhierontaan.

Toiveenamme on, että satuhierontakansion käyttö siirtyisi yksittäisen ryhmän käytöstä koko päiväkodin varhaiskasvattajien yhteiseksi työvälineeksi. Toivomme myös, että varhaiskasvattajat välittäisivät eteenpäin tietoutta satuhieronnan positiivisista vaikutuksista. Olen ihme -satuhierontaan päätämme opinnäytetyöraporttimme (Tuovinen 2014, 45). Kyseinen satuhieronta kuvaa mielestämme hyvin satuhieronnan ydintä, myönteistä kosketusta, läsnäoloa ja ymmärrystä itsestä: olen ihme.

Olen ihme

Olen ihme.

Olen lapsi.

Kasvan joka päivä.

Tulen isommaksi ja pidemmäksi.

Kätteni 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.

Lähteet

- Aitlahti, K. & Reinikainen, S. 2018. Polkuja rauhoittumiseen. Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Field, T. 2014. Touch. Second edition. A Bradford Book. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Heikkilä, S., Penttinen, K. & Tuovinen, S. 2018. Rauhallisesti uneen: Satuhieronta lapsen nukahtaminen tukena. Tarina ja kosketus Oy.
- Helakisa, K. 2009. Kolme nuorta rottaa. Teoksessa Lankinen, P (toim.) Nalle Puh. Sininen Lorukirja. Italia: Sanoma Magazines Finland Oy, 56.
- Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuden ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieto Oy.
- Kaski, P. 2017. Kevätkeiju. <https://satuhieronta.fi/hyvaa-vappua-kevatkeiju-satuhieronta/2.1.2020>
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Keränen, V., Juutinen, J. & Estola, E. 2017. Kosketus päiväkodin kasvattajien kertomuksissa. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research. Volume 6, Issue 2. Oulun yliopisto. <https://jecer.org/wp-content/uploads/2018/05/Keränen-Juutinen-Estola-issue6-2.pdf>. 2.4.2020, 249–269.
- Kupila, P. 2004. Arviointi yhteisöllisenä toimintana. Teoksessa Kupila, P (toim.) Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Tampere: Tammi, 113–124.
- Mäkelä, J. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen lääkärilehti 14/2005 vsk 60. <http://docplayer.fi/27376467-Kosketuksen-merkitys-lapsen-kehityksessa-jukka-makela-hyks-pienten-lasten-psykiatrinen-keskus.html>. 13.4.2020.
- Ollikainen, A-M, Pajuniemi, H. Saranpää, M. & Krehl, C. 2019. Rauhota mut - verkkokurssi 2019. <https://www.rauhotamut.fi/rauhota-mut-kurssi-syky-2019/osa-1-syky-2019/>. 29.1.2020.
- Opetushallitus. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf. Helsinki: Punamusta Oy.
- Popova, M. 2020. Einstein on Fairy Tales and Education. <https://www.brain-pickings.org/2014/03/14/einstein-fairy-tales/>. 14.4.2020.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen opinnäytetyöhän. Opas opettajille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 30.3.2020.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Strandell, H. 2010. Etnografinen kenttätyö: lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino, 92–112.

- Suomen NLP-yhdistys. 2020. <https://www.nlpyhdistys.fi/tietoa/usein-kysyttya/>. 13.4.2020.
- Suomen Rosen-terapeutit ry. 2020. <https://www.suomenrosenderapeutit.fi/>. 13.4.2020.
- Suomen Theraplay-yhdistys ry. 2020. <https://theraplay.fi/theraplay-yhdistys/mita-on-theraplay-2/mita-on-theraplay/>. 13.4.2020.
- Suorsa, H-L. 2016. Rauhoittuuko päiväkodin arki Satuhieronnan avulla? Päiväkotien ammattikasvattajien havaintoja. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201605131738.pdf>. 2.4.2020.
- Svennevig, H. 2003. Hyvän olon hoidot. Kosketukseen perustuvien hoitojen käyttö hyvinvoinnin ja itseyttämyksen lisäämisen välineenä. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Akateeminen väitöskirja. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67018/951-44-5738-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 13.4.2020
- Talka, M. & Sulkamoniemi, S. 2017. Satuhieronta työmenetelmäksi päiväkotiin. Sosiaaliala. opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/130721/TalkaMarjaanaSulkamoniemiSanni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 2.4.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tuikka, J. & Sihvonen, J. 2018. Satuhieronta toimintamenetelmänä varhaiskasvatuksessa. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160941/JANETTE-TUIKKA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 2.4.2020.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.
- Tuovinen, S. 2019. Rauhota mut -verkkokurssi 2019. <https://www.rauhotamut.fi/rauhota-mut-kurssi-syksy-2019/osa-2-syksy-2019/> . 29.1.2020.
- Tuovinen, S. & Penttinen, K. 2019. Metsän joulu. Lumoava Satuhieronta – tarina. Tarina ja Kosketus Oy. Oulu: Erweko Oy.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ylönen, H. 2000. Lohditut linnut. Satujen merkitys lapselle. Tampere: Tammi.

Keskustelurunko

- Millaisia odotuksia satuhierontakansiolle?
- Millaisissa tilanteissa voisit nähdä satuhierontakansiota käytettävän?
- Ideoita, toiveita tai ehdotuksia satuhierontakansioon liittyen.
- Kuinka monta satuhierontaa olisi sopiva määrä?
- Millä tavoin lähteet merkataan loppuun, mikä olisi käytännöllisesti helpoin tapa (raporttiasetuksilla, satuhieronnan nimen mukaan)?
- Satuhierontakansion muoto (sähköinen, paperinen, laminoidut sivut).
- Materiaalikustannuksista ja aikataulusta keskustelua.

Suostumus huoltajilta

Olemme Päivi Juvonen ja Riitta Mustonen, opiskelemme Karelia ammattikorkeakoulussa Sosionomi (AMK) -tutkintoa. Koulutukseemme sisältyy varhaiskasvatuksen opintoja, joihin liittyen teemme opinnäytetyönämme satuhierontakansion Pohjoisahon päiväkodin varhaiskasvattajien uudeksi työvälineeksi.

Satuhieronta tarkoittaa satujen, tarinoiden ja mielikuvien yhdistämistä kevyeen hierontaan ja kosketukseen. Nämä molemmat ovat hyvin merkittäviä asioita lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Satuhieronta on rentoutumista ja rauhoittumista ja sen avulla pystytään lievittämään lapsen stressiä ja helpottamaan nukahtamista. Satuhieronnan avulla voidaan myös parantaa lapsen itsetuntemusta ja kehittää hänen motoriikkaansa sekä sosiaalisia taitojaan. (Tuovinen 2014.)

Päiväkodin varhaiskasvattajat kokeilevat satuhierontakansiota yhdessä lasten kanssa ja dokumentoivat kirjallisesti sen toimivuudesta ja muista esiin nousseista huomioista. Näitä kirjallisia dokumentteja käytämme opinnäytetyönraportissamme, josta tulee julkinen raportti keväällä 2020 Theseus -tietokantaan. Satuhierontakansio jää tämän jälkeen Pohjoisahon päiväkodin vapaaseen käyttöön.

- Annamme suostumuksemme siihen, että lapsemme saa olla mukana kokeilemassa satuhierontakansiota.
- Emme anna suostumustamme.

Huoltajan allekirjoitus

Palautus mahdollisimman pian, tai viimeistään 5.2.2020 mennessä päiväkodille.

Yksittäisen satuhieronnan palautekysely

Satuhieronnan nimi:

Millaisessa tilanteessa tätä satuhierontaa kokeilit? (Esimerkiksi kuinka monta lasta, kuinka monta aikuista, millainen tila ja vuorokaudenaika?)

Varhaiskasvattajan havainnot, kehittämissideat ja mahdolliset muutostoiveet tästä satuhieronnasta

Satuhierontakansion palautekysely

1. Onko satuhierontakansio helposti käytettävissä (kansion muoto, ulkonäkö, fontin koko, ohjeiden riittävyys)
2. Oliko satuhierontojen taustasta riittävästi tietoa
3. Satuhierontojen selkeys (mikä toimi, mikä ei)
4. Kuinka monta kertaa olet käyttänyt satuhierontakansiota? Millaisissa tilanteissa?
5. Oletko kokenut satuhierontakansion toimivaksi? Muuttaisitko/lisäisitkö jotain? Mikä oli hyvää / heikkoa?
6. Satuhierontakansiossa pidin erityisesti siitä, että
7. Voisitko nähdä satuhierontakansion työvälineenä, jota käyttäisit säännöllisesti työssäsi?

Satuhierontakansion satuhieronnat

Merirosvolaiiva

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!

- Anne Vesterinen, Taija Paakkonen, Pirkko
Kärki ja Inka Nummi-Heikkonen

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 iso halaus!

(Tuovinen 2014, 109.)

Iso talo

Olipa kerran hämähäkit Hapsiainen ja Häkki.
He etsivät uutta kotia.
He löysivät yhden jättimäisen talon.
Siellä oli maailman isoimpia pölykoiria.
He vierittivät ne kaikki pois, ja talo näytti
hirveän puhtaalta.
Sitten he järjestelivät siellä. Ja siitä tuli
kodikas.
Hapsiainen ja Häkki eivät olleet huomanneet
portaita.
Ne olivat niin isot portaat, että he eivät
päässeet ylös.
Sitten he miettivät, mitä ylhäällä mahtoi olla,
Oliko siellä kenties tulitikkurasioita, joista voisi
tehdä sängyn?
LOPPU.

- Fanni Karjalainen, 7 vuotta.

Laita kädet selän päälle.

*Hipsuttele kummallakin kädellä kuin hämähäkki
kierrellen ympäri selkää.*

Painele kämmenellä eri kohtiin.

Sivele selkää sivulta sivulle.

Silitä selkää ylhäältä alaspäin.

Piirrä sormella portaat selkään.

Vetele sormilla ylhäältä alaspäin.

Piirrä sormella selkään laatikko.

*Laske molemmat kädet selän päälle ja pidä niitä
hetki paikallaan.*

Riitta Mustonen

(Tuovinen 2014, 83.)

Kolme nuorta rottaa

Kolme nuorta rottaa
pipon päähän ottaa,
kolme nuorta ankkaa
tanskankieltä jankkaa.

Kolme nuorta sikaa
pukee pikapikaa
silkkiliivit ylle
ja lähtee kävelylle.

Kun kaikki ovat taivasalla,
alkaa sataa kaatamalla!
On heidän kotiin palattava,
toisiansa halattava.

- Kaarina Helakisa

Laita kädet selän päälle.

Painele sormella kolme pistettä selkään.

Silitä päätä.

Painele sormenpäillä kolme kertaa selkään.

Painele kämmenellä kolme kertaa selkään.

Sivele käsivarsia ja selkää.

Askella kämmenillä selkää pitkin.

Naputa sormilla sateen ropinaa.

Halaa lasta.

- Päivi Juvonen

(Helakisa 2009, 56.)

Taipapaa

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

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se oli taipapuun 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 pilviin asti. Puu oli taipapuu, ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä."

Ensimmäiset sadepisarat tippuivat taipapuun oksille, rungolle ja lehdille. Sade voimistui, ja kohta vettä tuli kaatamalla. Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kuin halusi.

Seuraavana puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoasi." Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdistä. Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä.

Auringonpaiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille.

Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen laulua sekä tuulen suhinaa oksistossaan. Sen pituinen se.

- Sanna Tuovinen

Kävele sormilla pitkin selkää rauhallisesti välillä pysähdellen.

Tee alaselkään selkärangan kohdalle sormen painallus.

Kuljeta käsiä läheltä selkärunkaa pikkuhiljaa ylöspäin, voit painaa jonkin verran.

Vedä selkärangasta sivulle päin.

Tee rauhallisia vetoja ylöspäin pitkin käsiä, jos 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.

Vedä jalkoja pitkin alaspäin.

Tuo kädet takaisin selälle.

Pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä koko selälle.

Paina kämmenellä aina siihen, mihin kukin lintu laskeutuu.

Pyöriä, tuulimaisia liikkeitä sormilla.

Laske kädet selän päälle ja paina selkää kevyest lopettamisen merkiksi.

(Tuovinen 2014, 29.)

Linnunsalka

Olet meren rannalla, lämpimällä hiekalla.
 Lempeä kesätuuli kieputtaa hiuksiasi.
 Ylitsesi lentää lintu.
 Näet, miten yksi linnun sulista irtoaa.
 Se leijaillee rauhallisesti tuulen mukana ja
 tipahtaa maahan ihan lähellesi.
 Otat sulan käteesi ja kiität lintua. Alat piirrellä
 sulalla kauniita kuvioita kuivaan hiekkaan.
 Piirret kolmioita, ympyröitä, viivoja, kiemuroita,
 aaltoja, sydämiä.
 Välillä tuuli pyyhkii kuviot ja tekee hiekasta
 tasaista.
 Istahdat rannalla olevalle kiville, se on
 auringosta lämmin.
 Katselet meren aaltoja, jotka keinuvat
 tasaisesti.
 Lähdet hyvillä mielin kävelemään kotia kohti.
 Mikä ihana kesäpäivä! Et malta odottaa, että
 pääset kertomaan aarteestasi.
 Se on lahja linnulta sinulle.

- Virpi Huhtala

Tee pitkiä sivelyjä selkään.

Tee sormilla tuulen liikettä hiuksiin.

Lennä kämmenillä selän poikki.

*Kuvaa sormella seulan kevyttä leijailua hiuksilta ja
 yläselältä alaselkään asti.*

Piirrä kuvioita selkään.

Tee pyyhkiviä liikkeitä.

Sivele selkää ylhäältä alaspäin.

Keinuttele lasta rauhallisesti.

Kävele kämmenillä.

Laita kämmenet selän päälle hetkeksi.

(Tuovinen 2014, 59.)

Leppäkerttu pikkuinen

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

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

Leppäkerttu pikkuinen
sirkan soiton kuulee.
Lämmin on myös huomina
etelästä tuulee.

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

- L. Vuorinen

Kävelytä sormia selän päällä.

Sivele selkää.

Sormikävelyä.

Tee sormilla sadepisaroita selkään.

Laita kädet kuperaksi kuvitellun leppäkertun päälle.

Soita kämmenellä reunalla "viulua".

Pyöritä kämmenellä "aurinko".

Puhalla selkään tai tee sormilla tuulimaisia liikkeitä.

Sormikävelyä.

*Paina kämmenellä paikkaan, johon askeleet
päätyivät, ja keinuttele lasta.*

(Tuovinen 2014, 37.)

Olen ihme

Olen ihme.

Olen lapsi.

Kasvan joka päivä.

Tulen isommaksi ja pidemmäksi.

Kätteni 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.

- Pirjo Puonti ja Eleonora Printz

(Tuovinen 2014, 45.)

Metsänoäen aailora

Asuu metsässä pieni sinilintu,
nyt painaa sen siliä unen tuntu.
Uninen puu näin huoahtaa:
"Saanhän sut uneen tuudittaa?"
Niin laskeutuu ylle yösumun huntu,
Puu oksallaan lintua keinuttaa.

Asuu metsässä pikkuinen siili,
sammalkehdon suojaan se hiipi.
Siellä odottaa unta rauhaisaa,
ja toivoo: uni tulla saa.
Kun kotimetsään hämärä kiiri,
pian siilikin uneensa nukahtaa.

Asuu metsässä pieni hopeakettu,
yllään sininen, pehmoinen nuttu.
Se häntänsä suojaan kietoutuu,
pois huolet mielestä huuhtoutuu.
On vastassa hetki niin ihanan ja tuttu,
kun unen syliin uskoutuu.

Asuu metsässä pikkuinen majava,
jonka koti on joki virtaava.
Vesi unen lailla pyörteilee,
Ja öistä lauluun solisee,
"Nuku vaan", sanoo joen solina,
pian majava pesässään tuhisee.

- Kati Penttinen

*Aseta kädet aluksi selän päälle vierekkäin.
Tee sormilla pieni painallus selkään.
Tee kämmenillä rauhallisia vetoja alaspäin.*

*Silitä selkää.
Tee kevyttä keinutusta.*

*Tee sormilla pieni painallus selkään.
Tee sormilla pieniä askeleita.
Pyöritä koko kämmenellä ympyrää.*

*Tee kämmenillä rauhallisia vetoja alaspäin.
Silitä selkää ja päätä.*

*Tee sormilla pieni painallus selkään.
Tee kämmenillä rauhallisia vetoja alaspäin.
Pyöritä koko kämmenellä ympyrää.
Silitä hierottavan päätä.
Silitä selkää.*

*Tee sormilla pieni painallus selkään.
Tee hitaasti kämmenellä joki ylhäältä alas.
Tee kämmenillä pyörteitä.*

*Tee kämmenillä rauhallisia vetoja alaspäin.
Aseta kädet vierekkäin selälle.*

(Heikkilä, Penttinen & Tuovinen 2018.)

Kultahippu

Oma pikku kultahippu
Sinut uneen peittelen.
Päivän touhut mukavimmat
Tilkuiksi peittoosi ompelen.
Onnentähti taivaalla
Sinulle kirkkaasti vilkuttaa.
Se kuiskaa hiljaa toivotuksen:
katsele unta ihanaa!

- Tiina Linja -Aho

Silitä selkää peiton päältä.

Painele kämmenellä ”tilkkuja selkään”

*Aseta toinen käsi yläselän päälle ja liikuta sitä
kuin vilkuttaen.*

*Kuiskaa lapsen korvaan, mistä hän voisi
nähdä unta.*

*Voit myös kysyä, mitä lapsi itse haluaisi
nähdä.*

(Kohdassa, jossa painellaan ”tilkkuja” lapsen selkään, voi käydä läpi päivän mukavia tapahtumia: uusi kaveri, hampaan lähteminen.)

(Tuovinen 2014, 99.)

Ikmeitä

Minnekähän kiittää ilmapallo suuri,
Jolla äsken leikin, ihan juuri?

- Pilviin luulisin.

Minnekähän liitelevät kaikki perhoset,
Nuo värikkäät ja kevyet?

- Kukkiin, joista mettä juovat.

Minnekähän tuo etana matelee,
Joka hitaasti matkaansa taittelee?

- Aurinkoa ottamaan kai.

Millaisia unia voivat nähdä lapset,
jotka illalla sulkevat silmät suloiset?

- Unissa voi olla sininen kuu,
sillä pyöreät silmät ja naurava suu.
Unissa voi tähtipölyä heitellä,
siinä pyöriä ja vaikka itsensä peitellä.

Unien mailla on turvallista,
pehmeää, lämmintä ja rauhallista.
Hyvää yötä (kulta, rakas)!

- Saara Heikkilä

Aseta kädet aluksi vierekkäin selälle.

Tee kämmenellä rauhallista mutkittelua pitkin selkää.

Piirrä kämmenellä pilviä.

Tee sormilla kevyttä ja rauhallista mutkittelua pitkin selkää.

Piirrä sormilla kukkia.

Tee kämmenellä kevyt painallus, ja liikuta sitten kämmentä hitaasti.

Tee koko kämmenellä ympyrää.

Silitä lapsen päätä rauhallisesti.

Piirrä kämmenellä selkään pyöreä kuu.

Piirrä kuulle silmät ja suu.

Naputtele sormilla kevyttä tähtipölyä.

Kevyttä heijausta puolelta toiselle.

Tee rauhallisia vetoja ylhäältä alas.

Aseta kämmenet vierekkäin selälle.

(Heikkilä, Penttinen & Tuovinen 2018.)

Metsäretki

Me kävelemme niityn reunaan, jossa eriväriset kukat levittävät tuoksuaan.

Tuolla lentää perhonen! Se laskeutuu juomaan virkistävää mettä.

Kiipeämme korkealle kallion laelle.

Jäänne ihastelemaan sinistä taivasta.

Siellä täällä näkyy poutapilviä.

Laskeudumme alas metsään ja lähdemme seuraamaan polkua.

Aina välillä pysähdymme nauttimaan metsän rauhasta.

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.

- Anneli Myllymäki

Kävele kämmenillä pitkin selkää.

Laske sormet selän päälle kevyesti kuin perhonen.

Kädet kävelevät pään päällä.

Tee laajoja silityksiä selkään ja päähän.

Piirrä sormenpäillä hellästi pilvikuvioita.

Kävele kämmenillä takaisin selän päälle.

Pysähdy ja jatka sitten taas kävelyä.

Tee sormilla sädemäisiä vetoja.

Kuljeta käsiä ylöspäin selkää pitkin, kuin runkoa myötäillen.

Keinuttele puolelta toiselle rauhallisesti.

Tee pyöriviä, lämmittäviä liikkeitä ympäri kehoa.

Rauhoittavia silityksiä selkään, käsivarsiin, päähän.

Laske lopuksi kädet hartioille, anna niiden levätä hetki rauhassa.

(Tuovinen 2014, 57.)

Hopeaketta ja tunturi

- satuhieronta

Hopeakettu nousi tunturin rinnettä.
 Ylös, ylös, ylös.
 Pehmein tassuin aina tunturin laelle asti.
 Ympärillä oli paljon tilaa.
 Laaja erämaa aukesi sen edessä.

Hopeakettu oli ihan hiljaa, ja näki kaiken:
 Se näki poroja kaukana tunturin juurella.
 Se näki haukan lentävän halki taivaan.
 Se näki lähestyvät sadepilvet.

Hopeakettu oli ihan hiljaa, ja se kuuli kaiken.
 Se kuuli, kuinka tunturipuro solisi alempana.
 Se kuuli, kuinka tuuli suhisi kulkiessaan halki erämaan. Se kuuli, kuinka vaivaiskoivujen lehdet kahisivat.

Hopeakettu oli ihan hiljaa, ja se tunsu kaiken.
 Se tunsu tunturin vahvuuden jalkojensa alla.
 Se tunsu ensimmäiset pienet sadepisarat turkillaan. Se tunsu sammaleen tuoksun herkässä nenässään.

Sitten hopeakettu lähti kulkemaan tunturin rinnettä alaspäin. Alas, alas, alas, pehmein tassuin.

Jos haluat, voit jatkaa satuhierontaa keksimällä itse tai yhdessä lapsesi kanssa, mitä Hopeakettu näki, kuuli ja tunsu seuraavana päivänä:

Aseta kädet aluksi selän päälle vierekkäin.

Sormilla tassutuksia alaselältä ylöspäin.

Sivelyjä selälle, päähän, käsivarsille.

Pysäytetään kädet selän päälle.

Painellaan kämmenellä sieltä täältä alaselkään.

Kuljetetaan kättä yläselällä.

Pyörittävää liikettä kämmenillä.

Pysäytetään kädet selän päälle.

Sormilla soljuvaa liikettä selkää pitkin.

Tuulen liikettä sormenpäillä.

Naputellaan sormilla hellästi.

Pysäytetään kädet selän päälle.

Tuntuvia painalluksia selälle.

Sormilla naputtelua sieltä täältä.

Pehmeitä kosketuksia, sivelyitä.

Tassutuksia yläselältä alaselälle.

”Jos päätät satuhieronnan tähän, aseta kädet selän päälle vierekkäin lopetuksen merkiksi.”

Seuraavana päivänä hopeakettu nousi jälleen tunturin rinnettä.

Ylös, ylös, ylös.

Pehmein tassuin aina tunturin laelle asti.

Sormilla tassutuksia alaselältä ylöspäin.

Ympärillä paljon tilaa. Laaja erämaa aukesi sen edessä.

Sivelyjä selälle, päähän, käsivarsille.

Hopeakettu oli ihan hiljaa ja näki kaiken. Se näki...

Se näki..

Se näki..

Hopeakettu oli ihan hiljaa, ja se kuuli kaiken.

Se kuuli..

Se kuuli..

Se kuuli..

Tee oma kosketuskuvituksesi.

Hopeakettu oli ihan hiljaa, ja se tunsu kaiken.

Se tunsu..

Se tunsu..

Se tunsu..

Tassutuksia yläselältä alaselälle.

Sitten hopeakettu lähti kulkemaan tunturin rinnettä alaspäin.

Alas, alas, alas,

pehmein tassuin.

Aseta kädet loppuksi selän päälle vierekkäin lopetuksen merkiksi.

- Sanna Tuovinen

(Tuovinen 2019.)

Avaruusraketti

On aika lähteä avaruuslennolle.
Ensiksi pakataan reppu.
Laitetaan avaruuspuku päälle:
kypärä,
takki,
housut,
kengät.
Noustaan rakettiin ja lähtölaskenta alkaa:
5,4,3,2,1,0..

Raketti nousee jylisten ylöspäin.
Se ohittaa ensin pilvet...
...Sitten se lentää ilmakehän läpi ja hidastaa vähitellen vauhtiaan.

Avaruudessa kaikki on hiljaista ja painotonta.

Pieniä tähtiä näkyy joka puolella ympärillä.

Raketti lentää suuren suuren planeetan ohi, jolla on monta kuuta.

Sen vieressä on pieni planeetta, jonka ympärillä on laajat renkaat.

Avaruusalus laskeutuu planeetan pinnalle. Pinta tuntuu sileältä jalkojen alla.

Planeetan pinnalla on helppoa leijua ja tutkia sieltä löytyviä kraattereita.

Avaruusrakettilla mennään vielä lämmittävän auringon ympäri.

Sen jälkeen on aika lähteä takaisin kohti turvallista kotia.

Ensin maa näkyy ihan pienenä, kun lähestymme sitä se alkaa näyttämään suuremmalta ja suuremmalta.

On hyvä olla kotona.

- Anne-Mari Ollikainen, Hiski Pajuniemi, Maija Saranpää ja Christina Krehl

*Pidetään hetki käsiä selän päällä.
Painellaan selkään repun muotoa.*

*Sillitetään ja painellaan hellästi päätä,
käsivarsia ja selkää,
jalkoja, jalkateriä.
Laske kädet selän päälle.
Voit piirtää numerot selkään.*

Kahta kämmentä kuljetetaan hitaasti ylöspäin.

Pysäytä kädet selän päälle paikalleen.

Painellaan sormenpäillä tähtiä.

Tehdään kämmenellä suurta ympyrää ja piirretään sormenpäillä pieniä renkaita.

*Painellaan sormenpäillä pientä ympyrää.
Sivellään sormenpäillä laajaa ympyrää.*

*Pysäytetään kädet selän päälle paikalleen.
Laajaa sivelyä kämmenillä.*

*Laajaa sivelevää ympyrää sormenpäillä.
Pieniä painalluksia sormenpäillä.*

Kämmenillä ympyrää selälle.

Sivellään kämmenillä selkää.

Tehdään sormenpäillä pientä ympyrää, joka laajenee ja laajenee koko selän alueelle.

Laske kädet vierekkäin selän päälle.

Syntymäpäivä

Tuuli salaisuuden kuiskasi:
on sinulla tänään synttärät.
Kokonaista_____ vuotta täytät.
Ja ihan päiväsankarilta näytät.

Metsän eläimet tahtovat lahjoja antaa.
Jokainen jotain tärkeää mukanaan kantaa.
Jänöjussin loikkivan kuulen,
se tuo tullessaan hyvä tuulen.
Nallekarhu hitaasti askeltaa,
rohkeutta otso sydämeen lahjoittaa.
Pikkulinnut iloiset,
ripottelevat päällesi onnen siemenet.
Orava juhlistaa onnenpäivää,
iloa antaa, ei ole huolen häivää.

Nyt kerron vielä, mitä sait:
hyvää tuulta,
rohkeutta sydämeen,
onnen siemeniä
ja sädehtivää iloa.
Nämä kaikki sinulle tänään annetaan.
Näitä lahjoja ei voi nähdä: ne tuntee vaan!

HYVÄÄ SYNTYMÄPÄIVÄÄ_____!

- Päivi Kaski ja Sanna Tuovinen

*Tee tuulen liikkeitä olkapäille ja selkään.
Pysäytä kädet olkapäille.
Piirrä lapsen ikä selkään.
Voit laskea käden selän päälle ja keinuttaa hieman.*

Tee rauhallisia silityksiä selkään.

Pompi jäniksen jälkiä selkään.

Tee karhun tassun painalluksia.

Naputtele sormilla hiuksia, olkapäivä ja käsivarsia.

Piirrä selkään oravan reittejä.

Pidä käsiä hetki selän päällä.

Tee tuulen liikkeitä.

Piirrä sormella sydän selkään.

Naputtele sormenpäillä kevyesti.

Tee pyörivää liikettä kämmenillä.

Pysäytä kädet lopuksi olkapäille.

Sano lapsen nimi.

(Tuovinen 2014, 93.)

Vuodenaajat

Keväällä heitän kengät nurkkaan
ja paljain jaloin tallustan.
Upotan jalkani rantaveteen
ja pikkukaloja kutitan.
Kesällä tanssin perhosten kanssa
ja muurahaisten touhuja vakoilen.
Saippuakuplat tuulien teille
aurinkoon asti puhaltelen.
Syksyllä kampaan nurmikon hiukset,
harava hihkuu innoissaan.
Sitten suureen lehtikasaan
kavereiden kanssa sukelletaan.
Talvella onkin paljon hommaa,
lumilinna yhdessä rakennetaan.
Sinne kunnon kekkereihin
lumiukko myös kutsutaan.

Kevät, kesä, syksy, talvi
piiriä yhdessä pyörivät.
Käsi kädessä lasten kanssa
hauskimmat leikit keksivät.

- Tiina Linja-aho

*Tallusta painavin askelin kämmenillä selän päällä.
Hivele jalkateriä ja varpaita.*

Piirrä tuulen tanssikiemuroita selkään.

Puhalla niskaan.

*Haravoi sormet harallaan yläselästä/päästä
alaselkään.*

Tee käsillä kuin sukellus.

Taputtele ja kasaa lumilinna.

Piirrä lumiukko.

Piirrä käsillä suurta ympyrää selkään.

Laita kätesi lapsen käteen tai sen päälle.

(Tuovinen 2014, 85.)

Talvi, kevät, kesä, syksy

Maa on täynnä valkoista lunta.
Lumi on kuin iso, hohtava peitto.
Taivaalta leijailee lisää isoja lumihutaleita,
jotka laskeutuvat pehmeästi kinosten päälle.

Keväällä, kun aurinko taas lämmittää,
alkaa lumi pikkuhiljaa sulaa.
Lumi sulaa ja muuttuu vedeksi.
Purot juoksentelevat 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 vihreä ja vihreä. Niityt kukoistavat ja
ruoho kasvaa.

Kesän jälkeen ilma viilenee taas. Tuuli alkaa
puhaltaa. 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.

- Sanna Tuovinen

Silitä selkää kuin peitellen.

*Laske kämmenet vuorotellen pehmeästi selälle ja
tee lumihutaleita 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 leijailevaa liikettä sormella ylhäältä alas.

Silitä selkää rauhallisesti.

*Laita kädet hetkeksi selän päälle lopetukseksi.
merkiksi.*

(Tuovinen 2014, 113.)

Kevätkeiju

Kevätkeiju lentää tuolla
Korkealla.
Matalalla.

Siivet sen on suloiset ja hyvin hienot

Kruunukin on päässä sen,
kevään kunniaksi kai.

Puun oksalle keiju pysähtyy
ja sieltä katsoo,
kuinka leskenlehdet keltaisina vilkuttavat.

Koivun oksilla hiirenlehdet jo ovat.
Nurmikin jo paikoin vihertää,
tuoksuu kevät
Kevätkeiju lentää tuolla,
Korkealla,
matalalla.

- Päivi Kaski

(Kaski 2017.)

Laske kädet selänpäälle aloituksen merkiksi.

*Tee keijun lentoreittejä,
yläselkään ja olkapäille,
alaselkään.*

Hiero molemmilla kämmenillä lapaluiden aluetta.

*Silittele päälakea ja hiuksia.
Pysäytä käsi olkapäälle.*

*Pyöräytä kevyesti sormilla selkään pieniä
ympyröitä.*

Piirrä sormilla selkään oksia.

*Hiero kevyesti koko selkää,
yläselkään ja olkapäille,
alaselkään.*

Laske kädet selänpäälle lopetuksen merkiksi.

Revontalet

Kettu kipitti metsän halki tonttu selässään.
Yhtäkkiä yötaivaalla alkoi hehkua vihreää
valoa.

Tonttu näki tummien kuusten latvojen
lomitse, miten revontulet liikehtivät.

Tanssivana nauhana värit loimusivat
taivaalla,

voimistuivat välillä ja taas himmenivät,
voimistuivat ja himmenivät.

Sitten he saapuivat metsäaukiolle,
ja koko taivas avautui heidän yläpuolellaan:

Revontulten tanssi ja tähtien loiste vasten
tummaa yötaivasta.
Lukemattomat pienet ja suuret tähdet
tuikkivat
taivaalla ja muodostivat erilaisia tähti-
kuvioita.

Suuri kuusi seiso i metsäaukion keskellä
juhlanan näköisenä.

- Sanna Tuovinen & Kati Penttinen

Laske kädet hetkeksi selän päälle.

*Tee askellusta selälle.
Tee lainehtivaa liikettä kämmenillä.*

...Jatka samaa liikettä.

...Jatka edelleen.

*Tee laineita välillä tuntuvammin, välillä
kevyemmin.*

*Tee selälle suurta ympyrää.
Tee sivelyitä selän keskeltä sivuille.*

*Mukaile revontulten tanssia kämmenillä.
Painele pisteitä sormenpäillä.*

Piirrä selkään tähtikuvioita, esim. Otava.

Tee alaspäin suuntaavia, oksamaisia vetoja.

Laske kädet selän päälle.

(Tuovinen & Penttinen 2019, 21.)

Lumikko

Hangen keskeltä pilkisti esiin pieni,
valkea pää, josta erottui
kaksi mustaa nappisilmää sekä pikkuinen
nenänpää.

"Hei lumikko!", kutsui tonttu, "Tulehan tänne!"
Ketterä lumikko hyppäsi muutamalla kevyellä
loikalla hangen poikki tontun luo.

Tonttu silitti villaisella tumpullaan lumikon
valkeaa turkkia. Se tuntui niin pehmoiselta!

"Oletpa sinä pehmeä – ja niin hohtavan
valkoinen!", sanoi tonttu lumikkoa
silittäessään.

Lumikko oli hyvin erilainen kuin karhu, sillä sitä
eivät talviunet kiinnostaneet.
Se nautti ja iloitsi talvesta!

Tonttu kaivoi repustaan kutsun joulujuhliin,
ojensi sen lumikolle, ja hups!
Sinne lumikko taas pujahti valkeaan
lumeen.

Se loikki sinne, loikki tänne, valkoisilla
tassuillaan pehmeässä lumessa,
kunnes tonttu ei enää erottanut lumikkoa
hangen valkeudesta.

- Sanna Tuovinen & Kati Penttinen

Laske kädet hetkeksi selän päälle.

Piirrä sormella ympyrä.

Painele sormilla silmät ja nenä.

Pidä kämmenet paikallaan selän päällä.

Tee hyppyjä kämmen pienessä kupissa.

Tee silityksiä pään, selän ja käsien alueelle.

Tee sormilla kevyttä naputtelua selälle.

Piirrä kämmenillä sydän selälle.

Piirrä pieni neliö selälle.

Tee hyppyjä kämmen pienessä kupissa.

Tee silityksiä selälle.

Laske kädet selän päälle.

(Tuovinen & Penttinen 2019, 11.)

Tonttu matkalla

Pieni tonttu,
päässään tonttulakki,
yllään punainen takki
ja jalassaan harmaat housut
asteli huopatossuillaan metsäpolkua
pitkin.

Selässään hänellä oli reppu,
ja repun sisällä oli monta pientä
kutsukorttia.

Tonttu kuunteli ääntä, joka kuului
jokaisella askeleella:
Narsk, narsk, narsk,
kuului jalkapohjien alta.
Narsk, narsk, äänsi lumi,
joka painautui tontun
tossujen alla.

Yöllä oli satanut pehmoista,
haituvaista pakkaslunta.
Lumi lepäsi nyt valkeana,
hohtavana peittona
metsäpolulla,
sammaleella
ja suurten kivien päällä.

- Sanna Tuovinen & Kati Penttinen

Laske kädet hetkeksi selän päälle.

*Silityksiä pään alueelle.
Siveleviä vetoja käsivarsiin ja selälle.
Siveleviä vetoja jaloille.
Tuntuvia, selkeitä painalluksia kantapäihin.*

*Piirrä sormilla selkään iso neliö.
Tee monta pientä neliötä selälle.*

Tee askelluksia kämmenillä selälle.

Tee sivelyitä ja painalluksia kämmenillä.

Laske kädet selän päälle.

(Tuovinen & Penttinen 2019, 9.)

Satuhierontakansion ohjeistus

Satuhierontakansio

Olemme keränneet erilaisia satuhierontoja ja ryhmitelleet niitä värien mukaan seuraavasti;

Vihreällä -pohjalla on satuhierontoja, joita lapsetkin pystyvät helposti tekemään toisille lapsille tai aikuisille. Näihin satuhierontoihin löytyy kuvalliset ohjeet kansion lopusta, ne ovat myös vihreällä pohjalla.

Vaaleanpunaisella -pohjalla olevat satuhieronnat sopivat hyvin luottamuksen kasvattamiseen.

Keltaisella -pohjalla olevia satuhierontoja voi hyvin käyttää rentoutumiseen esim. ennen päivälepoa.

Lilan värisillä pohjilla on erilaisiin teemoihin sopivia satuhierontoja, kuten vuodenaikoihin ja muotoihin liittyviä.

Oranssille pohjalle olemme kasanneet "Satuhieronnan ABC:n", joka kansion käyttäjän on hyvä lukea läpi ennen satuhierontojen aloittamista.

Jokaiseen satuhierontaan on myös kopiot kansion lopussa olevissa muovitaskuissa. Tämä mahdollistaa sen, että useampi kasvattaja voi osallistua samaan satuhierontaan yhtä aikaa.

Olemme sitä mieltä, että kehittäminen ei lopu koskaan, joten satuhierontakansiota voi täydentää aina sopivan sadun tullessa vastaan. Satuhierontoja voi kehitellä myös lasten kanssa yhdessä. Olemme laittaneet kansion loppuun myös tyhjiä pohjia uusien hierontaohjeiden tekemiseen.

Terveisin

Päivi Juvonen & Riitta Mustonen

Satuhierontakansio on Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, joka on toteutettu yhteistyössä Pohjoisahon päiväkodin kanssa 2019–2020.

Satuhieronnan ABC

Satuhieronnan ABC

Kysy satuhierottavaltasi aina ensiksi lupa, kyllä ja ei vastaukset ovat molemmat sallittuja.

Varaa noin 10–15 minuuttia rauhallista aikaa satuhierontahetkeä varten. Minimoi häiriötekijät. Halutessasi valoja himmentämällä voit luoda rauhallisemman tunnelman. Jos satuhierottavana on useampi lapsi kerralla, voitte sopia valmiiksi, missä järjestyksessä lapsia hierotaan, jokainen lapsi saa kuitenkin oman jakamattoman vuoronsa.

Lapsi voi tehdä satuhierontoja myös aikuiselle tai toiselle lapselle.

Satuhierontahetkessä on hyvä ottaa huomioon vaatetus, sekä miellyttävä pehmuste, jonka päällä satuhierottava voi levätä, näiden avulla **luodaan ihana ja rentouttava kokemus** satuhierottavalla. Satuhierontaa voi tehdä myös niin, että lapsi on sylissä.

Satuhieronta tehdään yleensä selän alueelle. Välillä satuhierontakohtina voi olla jalat, kädet, pää, sekä vatsan alue, tämä edesauttaa lasta tunnistamaan omaa kehoaan sekä sen rajoja, joka edesauttaa uusien motoristen taitojen oppimisessa.

Satuhierontaa aloittaessa on hyvä laskea molemmat kädet satuhierottavan selän päälle. Aluksi voit myös itse hengittää pari kertaa syvästi, rauhoittaa oman äänesi sekä antaa kaiken huomiosi vain tähän hetkeen. Rauhallinen tahti satuhierontaa lukiessa, rauhoittaa lapsen lisäksi myös sinua itseä.

Satuhieronnan tarkoitus on tuntua miellyttävälle ja hyvälle. **Satuhieronnassa ei ole tarkoitus muokata lihaksi tai kutittaa.**

Aseta satuhieronnan lopuksi vielä molemmat kätesi hetkeksi satuhierottavan selän päälle. Tällä tavoin luot selkeän aloituksen ja lopetuksen satuhierontahetkeen.

On tärkeää keskustella satuhierottavan kanssa satuhieronnan jälkeen, miltä satuhieronta tuntui. Aistikokemusten sanoittamisesta, voi olla apua muidenkin tunteiden sanoittamiseen.

Kuuntele lasta, satuhierontaa ei tule tehdä, jos lapsi kieltäytyy tai jos lapsella on vaikea ihottuma.

Mitä, jos lapsi ei halua, että hänelle tehdään satuhierontaa?

Kunnioita lapsen mielipidettä, satuhieronnan hetki voi tulla myöhemmin.

Satuhierontahetkestä tärkeämpää on aikuisen läsnäolo, sekä pysähtyminen tähän hetkeen, sekä lapsen hyväksyminen juuri sellaisena kuin hän on.

Satuhierontaa voi tehdä esim. siveltimellä lapselle (tai pehmolelulle), jonka välityksellä lapsi voi hyväksyä kosketuksen.

Lapsi voi tehdä ensin itse myös omalle pehmolelulle satuhierontaa. Tämän jälkeen voidaan kysyä, tekisikö hänen pehmolelu vuorostaan lapselle satuhieronnan. (Tuovinen 2019.)