



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Janette Tuikka & Jonna Sihvonen

SATUHIERONTA
TOIMINTAMENETELMÄNÄ
VARHAISKASVATUKSESSA

Sosiaali- ja terveystieteiden
2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Janette Tuikka & Jonna Sihvonen
Opinnäytetyön nimi	Satuhieronta toimintamenetelmänä varhaiskasvatuksessa
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	60 + 8 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia satuhierontaa toimintamenetelmänä varhaiskasvatuksessa ja saada selville onko se toimiva toimintamenetelmä esikoulumaailmassa. Tavoitteena oli myös saada satuhieronta osaksi Inkerinpuiston esikouluryhmän arkea. Kohderyhmänä opinnäytetyössä oli esikouluikäiset lapset.

Satuhierontaa työmenetelmänä on aiemmin tutkittu vain vähän, ja esikouluikäisten kohderyhmää ei ole tutkittu vielä lainkaan. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat satuhieronnan positiiviset vaikutukset lapsen psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin sekä lapsiryhmän toimivuuteen.

Tutkimus toteutettiin pitämällä neljä satuhierontatuokiota Inkerinpuiston päiväkodin esikouluryhmässä. Tuokioista saatiin palaute lapsilta sekä ryhmän työntekijöiltä. Työntekijät myös havainnoivat lapsiryhmää viikon ajan ja täyttivät viikosta havainnointilomakkeen.

Satuhieronnan havaittiin olevan hyvä toimintamenetelmä varhaiskasvatuksessa. Lapset nauttivat tuokioista, rentoutuivat niiden aikana ja halusivat jatkaa niitä vielä tuokioiden jälkeen. Satuhierontaa toimintamenetelmä pidettiin onnistuneena sekä aikuisten että lasten mielestä, joten voidaan siis ajatella sen jäävän osaksi esikoulun arkea.

ABSTRACT

Author	Janette Tuikka and Jonna Sihvonon
Title	Fairytale Massage as a Working Method in Early Childhood Education
Year	2018
Language	Finnish
Pages	60 + 8 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The aim of this bachelor's thesis was to study fairytale massage as a working method in early childhood education and find out if it is a functional working method in preschool. The aim is to make it a part of the everyday life of preschoolers in Inkerinpuisto kindergarten. The target group in this study are preschoolers.

Fairytale massage has been studied as a working method but not with preschoolers. Previous studies show the positive effects of fairytale massage on children's physical, mental and social welfare and on how well the groups of children function.

The study was executed by arranging four fairytale massage sessions in the preschool group in Inkerinpuisto kindergarten. The children and the preschool employees gave feedback on the sessions. The preschool employees also observed the children for a week and filled out observation forms.

Fairytale massage was observed to be a good working method in early childhood education. Children enjoyed the sessions, relaxed during them, and wanted to continue with the after the sessions. Fairytale massage as a working method was enjoyed by the adults and the children therefore we could presume that they will continue to be a part of the everyday life of the preschool children.

Keywords	Fairytale massage, early childhood education, working method, functionality
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	SATUHIERONTA	10
2.1	Satuhieronnan synty.....	11
2.2	Satuhieronnan historiaa.....	12
2.3	Satuhieronnan vaikutus hyvinvointiin	12
2.3.1	Psyykinen hyvinvointi.....	12
2.3.2	Fyysinen hyvinvointi.....	13
2.3.3	Sosiaalinen hyvinvointi	14
2.4	Sadut	15
2.4.1	Satujen käyttö varhaiskasvatuksessa.....	16
2.4.2	Sadun merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle	17
2.5	Kosketus.....	18
2.5.1	Oksitosiini	20
2.5.2	Kosketuksen puute	21
2.5.3	Hieronta.....	22
3	VARHAISKASVATUS	23
3.1	Mitä on varhaiskasvatus?.....	23
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoitus	23
3.2.1	Varhaiskasvatusta säätelevät lait ja asetukset	24
3.3	Satuhieronta varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta	25
3.4	Esikouluikäisen kehitys	27
3.4.1	Kehitys varhaislapsuudessa.....	27
3.4.2	Vaasan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma	28
3.4.3	Esikoululainen oppijana	28
3.5	Lapsen kohtaaminen	29
3.6	Lastentarhanopettajan ammattietiikka	30
3.6.1	Eettiset arvot.....	30
3.6.2	Eettiset periaatteet ja käytänteet.....	30

4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ SATUHIERONNASTA	32
4.1	Tutkimuksen eettisyys	32
4.2	Suunnitelma	34
4.2.1	Ideointi	34
4.2.2	Lupien hankinta.....	34
4.2.3	Esivalmistelut.....	35
4.3	Satuhieronta info-lehtinen.....	36
5	SATUHIERONTA-TUOKIOT	38
5.1	Toteutuspaikkana Inkerinpuiston päiväkot.....	38
5.2	Ensimmäinen kerta 6.9.2018.....	38
5.2.1	Työntekijöiden palaute.....	40
5.2.2	Lasten palaute.....	41
5.3	Toinen kerta 13.9.2018	42
5.3.1	Työntekijöiden palaute.....	43
5.3.2	Lasten palaute.....	44
5.4	Kolmas kerta 20.9.2018	44
5.4.1	Työntekijöiden palaute.....	45
5.4.2	Lasten palaute.....	46
5.5	Neljäs kerta 27.9.2018	47
5.5.1	Työntekijöiden palaute.....	48
5.5.2	Lasten palaute.....	48
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	50
6.1	Tuokioiden yhteenveto.....	51
7	POHDINTA.....	52
7.1	Oman ammatillisuuden ja toiminnan pohtiminen.....	54
7.2	Lopuksi	56
	LÄHTEET.....	57

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**Kuvio 1.** Satuhieronnan vaikutus aktanttimalli

37

LIITELUETTELO

LIITE 1. Satuhierontatuokion runko

LIITE 2. Lupalappu vanhemmille

LIITE 3. Palautemenetelmä lapsille

LIITE 4. Haastattelu satuhierontatuokiosta

LIITE 5. Havainnointilomake satuhieronnasta

LIITE 6. Satuhierontasadut

LIITE 7. Satuhieronta info-lehtinen

LIITE 8. Satuhieronnan vaikutukset

1 JOHDANTO

Satuhieronnan kehittäjän Sanna Tuovisen mukaan satuhieronta on oiva tapa rikastuttaa lasten elämää ja opettaa lapselle tärkeitä arvoja. Opinnäytetyössä meillä on tavoitteena kokeilla satuhieronnan toimivuutta Vaasan Inkerinpuiston päiväkodissa esikouluikäisten lasten ryhmässä.

Tutkimuksen suoritamme esikouluryhmässä Lemmikit. Tavoitteenamme on tutkia satuhieronnan toimivuutta päiväkotiryhmässä ja antaa päiväkotiryhmän lapsille mahdollisuus rauhoittua, rentoutua ja kokea myönteistä kosketusta. Päiväkodin kiireen ja melun keskellä lapselle on tärkeää antaa tilaisuus hiljentyä ja unohtaa kiire, stressi ja päiväkodin tiukka aikataulu. Rauhaa on arjessa liian vähän, minkä vuoksi sitä pyritään saavuttamaan erilaisin keinoin. Osa menetelmistä saattaa kuitenkin olla ihmiselle vahingollisia. Vahingollisen rauhoittumisen keinoja ovat esimerkiksi lääkkeet ja alkoholi, jotka saattavat olla haitallisia ihmiselle. Kosketus on rauhoittumisen keino, jolla ei ole terveille yksilöille haitallisia sivuvaikutuksia.

Valitsimme opinnäytetyöllemme muodoksi toiminnallisen tutkimustavan ja päädyimme valitsemaan kohderyhmäksi esikouluikäiset lapset. Halusimme lähteä tutkimaan satuhierontaa työmenetelmänä varhaiskasvatuksessa. Meitä kiinnosti satuhieronnan vaikutukset lapsen kehitykseen ja kasvuun sekä miten se vaikuttaa esikouluryhmään. Haluamme molemmat suuntautua lasten kanssa tehtävään työhön, joten sen vuoksi valitsimme satuhieronnan kohteeksi lapset. Tulevassa työssämme voisimme myös käyttää satuhierontaa yhtenä työmenetelmänä varhaiskasvatuksen kentällä.

Tarkoituksenamme on myös saada satuhieronta toimintamenetelmänä tutummaksi päiväkodin työntekijöille ja selvittää onko se sopiva toimintatapa varhaiskasvatuksen kentällä. Toivomme, että satuhieronnasta tulisi uusi työmenetelmä päiväkodin arkeen. Haluamme myös, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus kokea miellyttävää koskettamista ja tulla huomatuksi esikoulussa myönteisen kosketuksen avulla

edes kerran päivässä. Erityisesti lapsilla, jotka viettävät pitkän aikaa poissa kotoa satuhieronnan tarjoama rentoutuksen ja rauhoittumisen hetki on tärkeää tarjota.

Mielestämme satuhieronta voisi olla mahdollisuus vastata tulevaisuudessa yhteiskunnassamme vallitseviin haasteisiin ja lasten tarpeisiin, kuten osallisuus, sosiaalinen tuki ja sen toteutuminen sekä turvallisuus.

2 SATUHIERONTA

Satuhieronta Tuovisen (2014, 7–9) mukaan on arvokasta ja tärkeää lapsen kasvun, itsetunnon ja sosiaalisuuden kannalta. Satuhieronnan keskeisimpiä arvoja ovat arvostus, luottamus, ilo, leikki, inhimillisyys, sekä yhteisöllisyys. Se syntyy sadun ja kosketuksen yhdistymisestä, kun kosketuksella kuvitetaan tarinaa hierottavan keholle käsillä maalaamalla ja piirtämällä tarinan tapahtumia. Tuovisen mukaan satuhierontaa voidaan käyttää päiväkodissa työmenetelmänä rauhoittumiseen, rentoutumiseen, mielikuvituksen herättelyyn, sekä vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa. (Tuovinen 2014, 7–9.)

Satuhieronnassa yhdistyvät kosketus ja sadut. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kosketuksella kuvitetaan tarinaa hierottavan keholle. Kädet maalaavat ja piirtävät tarinan tapahtumia toisen keholle. Esimerkiksi selkään, käsiin, jalkoihin ja pään alueelle. Satuhieronnan elementit ovat monille tuttuja lapsuudesta. Esimerkiksi ”harakka huttua keittää”- lorussa kosketus yhdistyy laulun tuomiin mielikuviin. Tuovinen kertoo kirjassaan siitä, että tarinaa kerrottaessa kahden eri aistikanavan kautta, ajatus ei lähde niin herkästi harhailemaan, vaan keskittyminen pysyy siinä hetkessä. Kuuntelemme, kuvittelemme ja otamme kosketuksen vastaan, tässä ja nyt. Satuhieronta hetki lähentää hierojaa ja hierottavaa. Läsnäolon hetkessä syntyy luotamuksellinen yhteys. (Tuovinen 2014, 7–9.)

Satuhieronta on työmenetelmä, joka tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Satuhieronnan toteutuksessa on otettava huomioon se, että se on vapaaehtoista, joka tarkoittaa, että lapselta on kysyttävä lupa koskettamiseen ja osallistumiseen. Varhaiskasvatuksessa toteutettavassa satuhieronnassa tarina kuvitetaan lapsen selkään erilaisin kosketuksin. Satuhieronnan toteutumismahdollisuudet ovat rajattomat esimerkiksi satuhierontaa voidaan toteuttaa istuen, makoillen, jonossa, seisten jne. Satuhieronnan ollessa lapselle uusi asia on hyvä, että aikuinen näyttää mallia kosketukseen. Myöhemmin lapset voivat itse keksiä Satuhierontaan liikkeitä ja satuja. (Tuovinen 2014, 16–18.)

Satuhieronta on monipuolinen menetelmä, jota voitaisiin hyödyntää yhtenä työmenetelmänä varhaiskasvatuksessa. Satuhieronta yhdistää kaksi lapsen kasvun ja

kehityksen kannalta tärkeää teemaa, jotka ovat sadut ja myönteinen kosketus. Hyvä kosketus kertoo lapselle, että hänestä välitetään ja yhteisessä tilanteessa ollaan läsnä. Satuhieronta parantaa lapsen sosiaalisia taitoja, motoriikkaa ja itsetunte-
musta. Lisäksi se lievittää stressiä. (Tuovinen 2014, 7.)

Nohrstedtin (2000) lapsista ja stressistä kertovan artikkelin mukaan lapset tarvitse-
vat rauhoittumista ja rauhallista tilaa, mikä suo lapsille hiljaisen ja stressittömän
hetken.

Keskeisiä arvoja satuhieronnassa ovat ihmisläheisyys, luottamus, leikki, arvostus,
ilo ja yhteisöllisyys. Näiden avulla lapsi oppii arvostamaan itseään ja muita. Satu-
hierontaa voidaan hyödyntää niin kotona, varhaiskasvatuksessa, lastensuojelussa,
kouluissa, sekä neuvoloissa, harrastuspiireissä, järjestötoiminnoissa, sairaaloissa
sekä lastenpsykiatrian parissa. Päiväkodissa satuhieronta työmenetelmää voidaan
käyttää rauhoittumiseen, rentoutumiseen, mielikuvituksen herättelyyn sekä vuoro-
vaikutuksen lisäämiseen lasten kesken. (Tuovinen 2014, 12.)

Satujen mielikuvat yhdistetään kevyeseen hierontaan ja kosketukseen, jolloin lapsi
saadaan rauhoittumaan ja rentoutumaan. Satuhieronta tarjoaa kohtaamista hierojan
ja hierottavan välillä. (Tuovinen 2014, 12–13.)

2.1 Satuhieronnan synty

Satuhieronta on aikaisemmin toiminut lapsihieronta -nimen alla, satuhieronta ni-
mellä valmennus alkoi vuonna 2011. Satuhieronta on syntynyt lukuisten keskuste-
luiden kautta varhaiskasvattajien ja kasvatustieteilijöiden kanssa. Satuhieronnan fi-
losofisina vaikuttajina ovat toimineet mm. Rosen-terapia, Theraplay sekä NLP.
(Tuovinen 2014, 8–9.)

Satuhieronta-valmennuksen nykyisessä muodossaan on kehittänyt Sanna Tuovi-
nen. Satuhieronta on osa Tarina ja Kosketus Oy:n hyvinvointivalmennuksia. Tuo-
visen koulutustaustaan kuuluu muun muassa taideopintoja, lapsihierontakoulutusta,
varhaiskasvatuksen opintoja, hierojan ammattitutkinto, eri kehoterapia perusopin-
toja, äänihierojan pätevyys, rakentavan vuorovaikutus ohjaajan koulutus sekä

rentoutusohjaajan koulutus. Näistä jokainen on antanut omat vaikutteensa satuhieronta-menetelmälle. (Tuovinen 2014, 7–9.)

2.2 Satuhieronnan historiaa

Rosen- terapia on fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä kehonterapiamuoto, jonka toiminta on alkanut 1900-luvun alkupuolella. Terapiassa käsitellään jännittyneitä lihaksia pehmeästi, mutta kuitenkin tuntuvasti. Hoidon tavoitteena on auttaa tiedostamaan jännittyneitä lihaksia ja hengitystapaa. Rosen- terapeuteilla koulutus kestää noin 3-5 vuotta. (Suomen Rosen- terapeutit ry 2013.)

Theraplay on syntynyt 1960-luvulla Yhdysvalloissa. Theraplay on kehitetty Chicagossa syrjäytymisvaarassa oleville lapsille heidän varhaiseen kuntoutukseensa. Chicagosta menetelmä on levinnyt ympäri Yhdysvaltoja, Kanadaa ja Eurooppaa. Theraplayta on käytetty työmenetelmänä muun muassa lastenpsykiatriassa, kouluissa sekä päiväkodeissa. Theraplay Instituutti Illinoisissa on tutkintoja myöntävä ja valvova taho koko maailman Theraplay- koulutuksille. Suomen Theraplay -yhdistys järjestää koulutusta ja ohjausta sekä valvoo Theraplay toimintaa Suomessa. (Suomen Theraplay- yhdistys ry 2014.)

NLP:lla tarkoitetaan mallia siitä, miten aivomme toimivat: miten motivoidumme, teemme päätöksiä, kommunikoimme, opimme, ajattelemme, sekä miten saadaan haluttuja muutoksia aikaan kielen avulla. ”NLP:n avulla ei korjata ihmisiä vaan optimoidaan ihmisiä”. (Suomen NLP- yhdistys 2014.)

2.3 Satuhieronnan vaikutus hyvinvointiin

Varhaiskasvatuksessa keskeistä on vastata lapsen psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaaliin tarpeisiin. Satuhieronta-menetelmä edistää niin lapsen kuin aikuisenkin kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Rajala, Sinervo & Karjalainen 2016.)

2.3.1 Psyykkinen hyvinvointi

Satuhieronalla pystytään vaikuttamaan paljon lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikutukset ovat merkittäviä lapsen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Satuhieronnassa taataan, että lapsi saa hierojan jakamattoman huomion, joka osaltaan parantaa lapsen elämänlaatua, tukee itsetuntoa ja luo kokemuksen omasta arvokkuudesta. Satuhieronnan aikana lapsi saa käyttää paljon omaa mielikuvitustaan, jolloin se kehittyy. Satuhieronta menetelmän avulla lapsi voi myös käsitellä tunteitaan erilaisten tarinoiden avulla, mikä puolestaan kehittää hänen tunnetaitojaan. Lisäksi satuhieronta opettaa lasta keskittymään ja tukee oppimista. (Tuovinen 2014, 12.)

Satuhieronta auttaa myös ennaltaehkäisemään mielenterveysongelmia lievittämällä pelkoja ja ahdistusta sekä auttaa lasta käsittelemään traumaattisia kokemuksia. Tuovisen (2014, 71) mukaan yhteiskunnassamme hoidetaan liian helposti oireita mielenterveyspalveluilla. Oireet saattavat johtua lapsuuden puuttuvasta kosketuksesta, jolloin lapsi ei ole saanut kokea olevansa arvokas ja tärkeä. (Tuovinen 2014, 71.)

Satuhieronta vaikuttaa vahvistavasti lapsen luottamus- ja kiintymyssuhteisiin. Kiintymys omiin kasvattajiin ja hoitajiin on suurin turvallisuuden tunteen tuoja lapsen elämässä. Lapsuudessa luotu kiintymyssuhde vaikuttaa vahvasti koko ihmisen elämän ajan, esimerkiksi siihen miten persoona kehittyy, miten hän tulee toimeen muiden kanssa sekä millainen on hänen aikuisiän parisuhteensa. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava ihminen kykenee aikuisena ilmaisemaan omia aitoja, myönteisiä tunteitaan. (Tuovinen 2014, 42–43.)

Salminen ja Tynninen (2011, 30–31) vahvistavat kiintymyssuhteiden merkityksen ja ovat sitä mieltä, että lapsella on tärkeää olla yksi tai useampi aikuinen, johon hän voi turvautua päiväkodissa ollessaan. Kun lapsella on turvallinen ja hyvä suhde omaan hoitajaansa, on hänen helpompi leikkiä ja tutkiskella ympäristöään turvallisesti mielin (Salminen & Tynninen 2011, 44).

2.3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysiset vaikutukset ovat ihmisen fyysisiä edellytyksiä. Ihmisen fyysisyyttä on esimerkiksi kyky liikkua ja liikuttaa itseään. Aistitoiminnot, kuten esimerkiksi näkö, kuulo ja tuntoaistit kuuluvat myös fyysisiin vaikutuksiin. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2015.) Satuhieronta on ennen kaikkea fyysistä, sillä siinä ollaan

kosketuksessa toisen kanssa ja luodaan erilaisia tuntemuksia iholle. Tuntoaistijärjestelmän aktivointi hieronnan avulla kehittää lapsen kehonhallintaa ja motoriikkaa, näiden avulla lapsi muodostaa rajaa itsensä ja ympäristön välille ja oppii kehonsa ääriviivat. (Tuovinen 2014, 13.)

Satuhieronnalla voidaan pyrkiä erilaisin liikkein rauhoittamaan ja rentouttamaan lapsi. Samalla ehkäistään stressiperäisiä ongelmia ja autetaan lasta hallitsemaan stressiä. Kosketuksen kautta keho alkaa erittää oksitosiinia eli ns. hyvänolon hormonia. Se saa lapsen tuntemaan olon rauhalliseksi ja näkemään maailman positii-visena paikkana. Oksitosiini vähentää myös vaaran tunnetta sekä pelottomuutta ja lisää uteliaisuutta. Oksitosiini lisää myös mielenrauhaa ja äidillistä käyttäytymistä, mikä auttaa vahvistamaan lapsen ja hoitajan välistä kiintymyssuhdetta. Satuhieronnan on myös huomattu lievittävän kipua ja auttavan särkytiloissa, mikä voidaan selittää sillä, että oksitosiinin yksi tehtävä on lievittää kipua. (Tuovinen 2014, 13; Uvnäs-Moberg 2007, 79–85.) Satuhieronta aktivoi kosketuksen avulla tiettyjä hermosoluja, jolloin verenpaine ja stressihormonipitoisuudet alenevat ja nukahtaminen on helpompaa. Unenlaatu on myös parempaa satuhieronnan rentouttavan jälkivaikutuksen seurauksena. (Tuovinen 2014, 13.)

2.3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Yksinkertaisesti sanottuna sosiaalisuus on halua olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, jolla voidaan selittää se, miksi muiden ihmisten seura on yksilölle tärkeää. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49.) Satuhieronta menetelmällä vaikutetaan myös suuresti lasten sosiaaliseen hyvinvointiin. Kiusaamisen vähentämiseksi lapsia voidaan laittaa toteuttamaan satuhierontaa toisilleen, jolloin he kosketuksen avulla tutustuvat toisiinsa ja kokevat keskenään samanarvoisuutta. Hyvä ja hellä kosketus lisää lasten hyväntahtoisuutta, mikä osaltaan vaikuttaa siihen, että toisten nimittely sekä muiden töniminen vähenevät. (Tuovinen 2014, 90, 105–106.)

Satuhieronta hetkien avulla lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät huomaamatta. Lapsien toimiessa itse hierojina he kehittävät omia sosiaalisia taitojaan, lisäävät ryhmähenkeä ja saavat tuntea itsensä tarpeellisiksi. Satuhieronta toiminta vaikuttaa myös

lapsen empatiakykyyn ja sen kehitykseen. Satuhieronnassa ryhmän ympärille syntyy myönteinen ilmapiiri ja lapset saavat kokea aitoa yhdessäoloa sekä sosiaalista kanssakäymistä. Satuhieronta tarjoaa lapsille läheisyyden ja vuorovaikuttamisen hetken, jolloin lapsi saa kokea tulewansa nähdyksi ja kuulluksi. (Tuovinen 2014, 13, 20.)

2.4 Sadut

”Samalla kun satu tuottaa lapselle iloa, se kertoo hänelle paljon hänestä itsestään ja edistää hänen persoonallisuutensa kehitystä.” (Tuovinen 2016, 77.)

Sadut eivät välttämättä suoraan kuvaa todellisuutta ja jokapäiväisiä asioita, mutta ne auttavat lasta ymmärtämään todellista elämää ja arkea. Satujen kertomukset kuvaavat symbolisesti esimerkiksi hämmennystä ja luopumista, joita lapsi käy läpi omassa elämässään. Sadun hahmojen avulla lapsi pystyy käsitellä vaikeita asioita, joiden käsittely ei muuten onnistuisi. Satujen onnelliset loput taas luovat lapsen uskoa siitä, että kaikesta voi selviytyä. Lapsi tarvitsee sadun tarjoamia haasteita, jotka edistävät kehitystä. (Mäki & Arvola 2009, 22.) Brycen ja Seljolan vuonna 1999 tekemä tutkimus osoitti, että toistuvan lukemisen avulla lapset alkoivat yhdistää kirjan tapahtumia ja omia kokemuksia. Lapsen kehityksen kannalta satujen kertomisella, kuuntelemisella ja katselemisella on paljon positiivisia vaikutuksia. (Bryce & Seljola 1999, 50–79.) Erityisesti sadut vaikuttavat lapsen kielen kehitykseen, maailmankuvan luomiseen, itsensä ilmaisuun ja itseluottamukseen. Sadut tarjoavat lapselle paljon erilaisia vertaissuhteita sekä malleja, joita hän voi jäljitellä omassa elämässään leikkeihin, piirustuksiin ja käytökseen. Sadut opettavat lapselle muun muassa kulttuuria, kommunikointimalleja ja sosiaalisen kanssakäymisen tapoja. Lapsi oppii myös rauhoittumaan ja kuuntelemaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 43–46.) Satutuokiot antavat lapselle tilaisuuden rauhoittua ja päästä hetkeksi pois arjen kaaoksesta. Kasvattajan ja lapsen yhteinen satuhetki myös lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja avaa mahdollisuuden keskustelulle. Satujen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen on suuri, se vahvistaa lapsen persoonallisuutta ja luovuutta, opettaa tärkeitä tunne- ja arkielämän taitoja sekä muita yleistietoja esimerkiksi luonnosta, matematiikasta jne. (Ylönen 2000, 27.)

Saduilla on suuri vaikutus lapsen tunne-elämään, ne tuottavat lapselle iloa ja tarjoavat kiehtovia elämyksiä. Onnellisista lopuista lapsi saa voimaa tulevaan ja työkaluja oman elämän ahdistavien kokemusten läpikäyntiin. Satujen avulla lapsille voidaan opettaa erilaisia hyveitä kuten esimerkiksi rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, kiitollisuutta, rohkeutta ja järkevyyttä. Satuja kannattaa lukea useamman kerran lapselle, jotta lapsi saa mahdollisuuden kypsymiseen, hallinnan tunteeseen ja kehitykseen. Sadut tulisi valita lapsen kehitystason mukaan. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 177–178.) Lapselle voidaan lukea satuja rohkaisemiseksi, viihdyttämiseksi ja lohduttamiseksi. Niiden avulla voidaan myös vaikuttaa käyttäytymisen ja moraalien oppimiseen. (Ylönen 2000, 29–30.)

Saduissa hyvän ja pahan vastakkainasettelu mahdollistavat negatiivisten tunteiden käsittelyn lapselle. Sadun juoni ja samaistuttavat hahmot saavat lapsen kokemaan oikeudenmukaisuutta hyvän lopulta voittaessa. Satu saattaa heijastua lapsen leikeissä, jolloin lapsi käy läpi saduista opittuja asioita. (Vörlin 2013, 12–15.)

Saduilla on merkitystä myös kielen kehittymiseen. Saduista opittu sanasto antaa lapselle valmiuksia ymmärtää paremmin itseään, kertoa elämästään ja ympäristöstään, mikä on tärkeää myöhemmälle kehitykselle. (Vörlin 2013, 12–15.)

Satujen avulla lapsi kehittää mielikuvitustaan, mikä on olennainen osa lapsen myönteistä kasvuprosessia (Heinonen & Suojala 2001, 144–156). Mielikuvitusmaailma ja kuvitellut hahmot tukevat lapsen mielenterveyttä sekä vahvistavat lapsen kokemusta todellisuudesta (Mäki & Kinnunen 2008, 34–76).

2.4.1 Satujen käyttö varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus koostuu hoidosta, opetuksesta ja kasvatuksesta. Lähdetessä toteuttamaan varhaiskasvatussuunnitelmaa on hyvä ottaa huomioon satujen käyttö ja sen laajat vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen. Satuja voidaan käyttää apuna, kun lapsia täytyy viihdyttää, rohkaista, rauhoittaa tai lohduttaa. (Ylönen 2000, 27.) Tämän lisäksi lapset oppivat saduista monia eri asioita. Lapsen keskittymis-, kuuntelemis- ja ymmärtämistäidot kehittyvät koko satuhetken aikana. Satujen vaikutusta hyödynnetään muun muassa kielen kehityksen tukemiseen ja arkisten asioiden

opettamiseen. (Ylönen 2000, 27.) Osaltaan myös varhaiskasvatusta säätelevät lainsäädännöt velvoittavat edistämään lapsen kieltä ja kulttuuria päiväkodeissa sekä järjestämään monipuolisesti kehitystä tukevaa toimintaa (L16.3.1973/239; L19.1.1973/36). Brycen ja Seljolan (1999) tutkimus todistaa, että lasten ilmaukset monipuolistuvat ja rikastuvat satujen lukemisen myötä.

Tarinan kuullessaan lapsi voi samaistua tarinan henkilöihin, lapsi myös voi aistia millainen tunnelma sadussa vallitsee. Kaksi- tai kolmivuotiaana lapsi alkaa jo ymmärtämään yksinkertaisia kertomuksia, jolloin mielikuvat kertomuksesta muodostuvat aistimisesta. Mielikuvituksellisuutta tulisi tukea mahdollisimman paljon varhaiskasvatuksessa, sillä tämän avulla lapsi oppii ymmärtämään paremmin itseään ja muita. (Docherty 2014.) Heinosen (2001, 201–202) mukaan päiväkodissa satuja luetaan tavallisesti satuhetkillä, joissa päiväkodintyöntekijä lukee lapsille ääneen tarinan. Lisäksi on yleistä, että päiväunia edeltää eräänlainen unisatu.

2.4.2 Sadun merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle

Sadut eivät välttämättä suoraan kuvaa todellisuutta ja jokapäiväisiä asioita, mutta ne auttavat lasta ymmärtämään todellista elämää ja arkea. Satujen kertomukset kuvaavat symbolisesti esimerkiksi hämmennystä ja luopumista, joita lapsi käy läpi omassa elämässään. Sadun hahmojen avulla lapsi pystyy käsitellä vaikeita asioita, joiden käsittely ei muuten onnistuisi. Satujen onnelliset loput taas luovat lapsen uskoa siitä, että kaikesta voi selviytyä. Lapsi tarvitsee sadun tarjoamia haasteita, jotka edistävät kehitystä. (Mäki & Arvola 2009, 22.) Brycen ja Seljolan (1999) tutkimus osoitti, että toistuvan lukemisen avulla lapset alkoivat yhdistämään kirjan tapahtumia ja omia kokemuksiaan.

Lapsen kehityksen kannalta satujen kertomisella, kuuntelemisella ja katselemisella on paljon positiivisia vaikutuksia. Erityisesti sadut vaikuttavat lapsen kielen kehitykseen, maailmankuvan luomiseen, itsensä ilmaisuun ja itseluottamukseen. Sadut tarjoavat lapselle paljon erilaisia vertaissuhteita sekä malleja, joita hän voi jäljitellä omassa elämässään leikkeihin, piirustuksiin ja käytökseen. Sadut opettavat lapselle muun muassa kulttuuria, kommunikointimalleja ja sosiaalisen kanssakäymisen tapoja. Lapsi oppii myös rauhoittumaan ja kuuntelemaan.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.) Satutuokiot antavat lapselle tilaisuuden rauhoittua ja päästä hetkeksi pois arjen kaaoksesta. Kasvattajan ja lapsen yhteinen satuhetki myös lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja avaa mahdollisuuden keskustelulle. Satujen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen on suuri, se vahvistaa lapsen persoonallisuutta ja luovuutta, opettaa tärkeitä tunne- ja arkielämän taitoja sekä muita yleistietoja esimerkiksi luonnosta, matematiikasta jne. (Ylönen 2000, 27.)

2.5 Kosketus

”Jokainen tarvitsee kuitenkin toista ihmistä ja toisen ihmisen kosketusta tullakseen ihmiseksi.” (Gothóni 2012, 51).

Myönteinen kosketus toimii lapselle rentouttavana ja positiivisena kosketuksena, kun se perustuu vastavuoroisuuteen. Kosketukseen on aina kysyttävä hierottavalta lupa. Jokaisella on oltava oikeus itse päättää, kenen kosketuksen hyväksyy. Jos kosketus ei ole toivottua siitä saattaa aiheutua vahvaa fyysistä ja psyykkistä stressiä. (Tarina & Kosketus Oy 2018.) Tarina & Kosketus Oy (2018) videossa Topi Laitinen kertoo, että myönteinen kosketus on yksi tehokkaimmista lasta rauhoittavista menetelmistä. Kun ihminen aistii myönteistä kosketusta ihollaan, viesti siitä kulkee hermoja pitkin aivoihin. Hermoston ja hormonitoiminnan kautta vaikutukset ulottuvat koko kehon ja elimistön toimintaan. Myönteinen kosketus lähettää viestin aivoihin, että nyt on turvallinen ja hyvä rauhoittua. Ainut funktio myönteisessä kosketuksessa on se, että se on tukemassa toisen ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Läsäolo on myös iso osa myönteistä kosketusta. (Tarina & Kosketus Oy 2018.)

Tunto on ensimmäinen ihmiselle kehittyvä aisti. Kosketus on edellytys emotionaalille kehitykselle ja hyvinvoinnille sekä fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Kosketuksen riittämättömyys vaikuttaa myös unen määrään ja laatuun, mitkä ovat lasten kehityksen kannalta keskeisiä. Kosketuksen puute saattaa myös myöhemmällä iällä johtaa useisiin vaikeuksiin kuten esimerkiksi aggressiivisuuteen, huumeiden käyttöön, masennukseen, ylivilkkauteen jne. (Laine 2016, 4–8.) Jos lapsen kosketusentarve on täyttynyt varhaislapsuudessa, pystyy hän luottamaan itseensä sekä muihin ihmisiin että ympäristöönsä. Silloin hän kykenee nauttimaan esimerkiksi

jännityksestä ja korkeista paikoista. Lapsen ollessa esikouluikäinen hänen kosketusmaailmansa laajenee entisestä, lapsen leikkiessä, painiskellessa ja halaillessa kaveritaan. (Laine 2016, 4–8.)

Toisen ihmisen kosketuksella on suuri vaikutus. Se voi lievittää pelkoa, vähentää stressiä sekä toimia lohdutuksena. Ihmisen ollessa muiden ihmisten varassa on rohkaisevan kosketuksen merkitys suuri, esimerkiksi hoitolaitoksessa tai päiväkodissa ollessa tämä on tärkeää. Ihmisen muistot kosketuksesta säilyvät pitkään voimavarana esimerkiksi, kun lapsi istuu turvallisen aikuisen sylissä. (Teräs 2016.)

Turun yliopiston (2017) tutkimuksen *Silittäminen ja kosketus aktivoivat aivojen tunnekeskuksia elämän ensimetreistä lähtien* mukaan kosketuksella on vaikutusta noin kuukauden ikäisten vauvojen aivoihin. Magneettikuvantamisen avulla tehdyssä tutkimuksessa mukana oli 13 vauvaa. Tutkimuksessa vauvojen oikeaa säärtä silitettiin pehmeällä harjalla heidän ollessaan nukahtaneita imetyksen jälkeen. Analyysissä selvitettiin, mitkä aivoalueet aktivoituivat silittelyn johdosta. Aivoissa on kosketukseen reagoiva oma alueensa. Integratiivisen neurotieteen ja psykiatrian professori Hasse Karlsson kertoo, että jokainen kehonosista on edustettuna aivoissa. Tämä tarkoittaa sitä, että kun esimerkiksi kättä kosketetaan, kättä edustava kohta aivoissa aktivoituu. (Turun yliopisto 2017.)

Oletetusti tämä kosketukseen reagoiva alue aktivoitui myös pienillä vauvoilla. Tutkimuksessa kävi myös uusi tieto ilmi. Vauvojen aivoissa aktivoitui myös toinen alue: insula eli aivosaarake, joka säätelee esimerkiksi ihmisen tunnekokemuksia. Turun yliopisto on tehnyt yhteistyötä Göteborgin kanssa. Tutkijat löysivät ihosta hermosoluja, jotka välittävät tietoa nimenomaan hitaasta sivelystä. Kyseiset hermosolut aktivoituvat, kun sivellään sellaisia ihon alueita, joissa on karvoja ja kun sivellyn nopeus on 3–10 cm sekunnissa. (Turun yliopisto 2017.)

Aiemmin ei olla tiedetty missä elämänvaiheessa hermosolut, jotka välittävät tietoa ihon hitaasta sivelystä ovat toimintavalmiita. Tämä tutkimus osoittaa, että kyseiset solut ovat käytännössä heti syntymän jälkeen toimintakykyisiä. Tutkimus antaa lisää tietoa siitä, että lasten koskettaminen ja silittäminen ovat tärkeitä, koska näillä

on vaikutusta aivojen alueisiin, joilla säädellään tunteita ja aikaansaadaan positiivisia tunnetiloja. (Turun yliopisto 2017.)

Tutkimuksen mukaan useimmat eläinlajit nuolevat ja sukivat poikasiaan. Tässä tutkimuksessa käytetty menetelmä on samantapaista, kun tämän eläinlajin poikasten ja emojen toiminta. Tutkimuksessa pohdittiin että, tämä voi olla evolutiivinen rauhoittumisen tai positiivisten tunnetilojen aikaansaamiseen liittyvä systeemi, mikä ihmisilläkin on jäänyt jäljelle. (Turun yliopisto 2017.)

Tutkimuksessa mukana olleita vauvoja seurattiin aikuisikään asti. Vauvojen aivo-kuvantaminen liittyy laajempaan FinnBrain- tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää ympäristön ja perimän vaikutusta lapsen kehitykseen. Laajempi tutkimus alkoi vuonna 2010 ja mukana on ollut yli 4000 perhettä. Tavoitteena oli laajemmassa tutkimuksessa ymmärtää paremmin, minkälaiset asiat vaikuttavat lapsen aivojen kehitykseen ja sitä kautta myöhempiin mahdollisiin sairauksiin tai tunne-elämän häiriöihin. (Turun yliopisto 2017.)

2.5.1 Oksitosiini

Oksitosiini on hormoni, jota usein kutsutaan myös ”ihmisyshormoniksi”, koska se yhdistää ihmisiä. Sillä on todettu olevan vaikutusta anteliaisuuteen, huolenpitoon, luottamukseen, myötätuntoon, rentoutumiseen, yksilöiden välisen yhtenäisyyden ja rauhallisuuden lisääntymiseen. Lisäksi oksitosiini kehittää emotionaalisia ja psykologisia mekanismeja. Sillä on myös suuri vaikutus sisäiseen tasapainoon. Oksitosiinia on tutkittu ja on selvitetty, että sillä on monia eri tehtäviä, joista emme edes tiedä kaikkia. (Mielen ihmeet 2018.) Uvnäs-Mobergin (2007, 25) mukaan oksitosiinilla on suuri vaikutus ihmisen kehon muihin välittäjäaineisiin kuten dopamiiniin, noradrenaliiniin sekä serotiniin, jotka puolestaan vaikuttavat kehossa myös oksitosiiniin. Aluksi oksitosiinin ajateltiin olevan pelkästään naisilla esiintyvä hormoni, koska se löydettiin maidonerityksen ja synnytyksen yhteydessä. Oksitosiinin vaikutuksia tutkittiin rottakokeiden sekä imettäville naisille tehtyjen kokeiden avulla. Tutkimuksissa selvisi, että oksitosiinia ei esiinny pelkästään naisilla, vaan molemmilla sukupuolilla sekä eläimillä. Oksitosiinia erittyy kehoon lämmön ja

kosketuksen kautta. Oksitosiinitaso vaihtelee ihmisillä mm. elämäntilanteen, persoonallisuuden ja perinnöllisyyden mukaan. (Uvnäs-Moberg 2007, 79–93.)

Oksitosiini vaikuttaa läpi elämän. Lapsen syntyessä oksitosiini on se hormoni, joka työntää vauvan ulos äidistä. Se mahdollistaa vauvan imettämisen ja nautinnon läheisten myönteisestä kosketuksesta. Myöhemmin aikuisena ihminen saa oksitosiinia rakastellessaan ja nauttiessaan hyvästä ruuasta. Muita oksitosiinin myönteisiä vaikutuksia on sosiaalisen muistin paraneminen, oppimisen tehostuminen, kivun lievitys, sykkeen ja verenpaineen laskeminen, ruumiin lämmön jakautuminen, ravinnon hyödyntäminen, nestetasapainon ylläpito sekä kasvun ja haavojen parantaminen. (Uvnäs-Moberg 2007, 79–93.)

2.5.2 Kosketuksen puute

”Kosketus vapauttaa elimistössä mielihyvähormoni oksitosiinia. Uskon, että sen puute liittyy masennuksen, sydänvaivojen ja alkoholismin kaltaisiin kansansairauksiin. Psykyä lääkitään, vaikka saman vaikutuksen saisi, jos vain pitäisimme toisiamme enemmän hyvänä.” (Tuovinen 2016, 52.)

Kosketuksen puutteesta ja sen aiheuttamasta kärsimyksestä puhutaan harvoin. Parisuuhdekaan ei takaa kaikille tarvitsemaansa läheisyyttä. Sen uskotaan johtuvan lapsuudessa koetusta kosketuspulasta. Hellyyden puutteesta jää pysyvät vaikutukset kehoon, eikä kerran menneisyydessä aiheutunutta vauriota pysty helposti korjaamaan. (Kinnunen 2013, 123–134.)

Suomessa sotien jälkeen vallitsi itsepärijäämisen kulttuuri, jonka vuoksi monet ihmiset kärsivät kosketuksen puutteesta. Kosketuksen puute voi johtaa sairastumiseen, yksinäisyyteen tai väkivaltaan. Kosketuksen merkityksestä pitäisi puhua entistä enemmän, sillä koko ajan säästetään enemmän työntekijöistä varsinkin vanhusten ja lastenhoidossa. Inhimillinen kosketus on ihmisyyden kunnioittamista ja sen tunnustamista, tämän mahdollistaa vain toinen ihminen, eikä esim. robotti pysty tätä korvaamaan. (Teräs 2016.)

Lastenpsykiatri Jukka Mäkelä (2017) pohtii voiko länsimaissa asuvien ihmisten pahoinvointi olla seurausta koko kehityksen ajan jatkuneesta kosketuksen puutteesta.

Kosketuksen puute saattaa lisätä ahdistuneisuutta, masennusta, aggressiivisuutta, alkoholisoitumista, keskittymättömyyttä, lyhytjännitteisyyttä, jälkikasvun laiminlyöntiä ja pahoinpitelyä.

2.5.3 Hieronta

Rauhoittavia kosketukseen perustuvia menetelmiä ja hierontaa on käytetty jo useita tuhansia vuosia useissa eri kulttuureissa. Ennen vanhaan ei tiedetty hieronnan biokemiallisista syistä rauhoittumiseen tai kosketuksen merkityksestä rauhoittumisjärjestelmän aktivoimiselle. Niiden vaikutuksista ihmisillä oli kuitenkin kokemukseen perustuvaa tietoa. (Uvnäs-Moberg 2007, 134–135.)

Rauhaa ja rentoutumista voidaan hakea monin eri keinoin kuten esim. alkoholin ja lääkkeiden kautta. Nämä keinot aiheuttavat kuitenkin ihmiselle useita negatiivisia sivuvaikutuksia. Kosketukseen perustuvilla menetelmillä ei ole todettu olevan negatiivisia sivuvaikutuksia terveille yksilöille. On havaittu, että hieronta vaikuttaa ihmisten ahdistuneisuuteen ja että hierontaa saavat ihmiset ovat vähemmän ahdistuneita kuin muut. On näyttöä myös siitä, että hieronnan jälkeen olisi helpompaa ratkoa esimerkiksi matemaattisia laskuongelmia oikein ja nopeasti. (Uvnäs-Moberg 2007, 134–135.)

3 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus tarkoittaa lapselle toteutettavaa tavoitteellista ja suunnitelmallista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa painottuu vahvasti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on lasten hyvinvoinnin edistäminen, kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. (Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos 2017.) Tavoitteena on myös omalta osaltaan edistää lasten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa sekä ehkäistä syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot edistävät myös henkilön osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2016, 14.)

3.1 Mitä on varhaiskasvatus?

Varhaiskasvatus tarkoittaa lapselle toteutettavaa tavoitteellista ja suunnitelmallista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa painottuu vahvasti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on lasten hyvinvoinnin edistäminen, kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. (Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos 2017.) Tavoitteena on myös omalta osaltaan edistää lasten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa sekä ehkäistä syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot edistävät myös henkilön osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2016, 14.)

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoitus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen laatima valtakunnallinen määräys, joka tehdään varhaiskasvatustlain perusteella. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa säädetään lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä, varhaiskasvattajan ja lasten huoltajien välisestä yhteistyöstä, moniammatillisesta yhteistyöstä sekä varhaiskasvatuksen keskeisistä tavoitteista ja sisällöistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet luovat pohjan valtakunnalliseen varhaiskasvatukseen sekä sen ohjaukseen. Esiopetus on myös osa varhaiskasvatusta ja sen toteuttamista säätelee perusopetuslaki. Opetushallitus määrää myös Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Arvoperustan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteille luo lapsen yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen kohtelun vaatimus, oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja

suojeluun, lapsen edun ensisijaisuus, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä lapsen syrjintäkielto. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoja säätelee varhaiskasvatuslaki, YK:n Lapsen oikeuksien sopimus ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoja ovat myös lapsuuden itsearvon suojeleminen ja turvaaminen, tukea lapsen kasvamisesta ihmisyyteen, turvata lapsen oikeudet, edistää ja turvata lapsen tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja luoda moninaisuutta kunnioittava ilmapiiri, suhtautua avoimesti ja kunnioittavasti perheiden monimuotoisuuteen sekä ohjata ja edistää terveellistä ja kestävästä elämäntapaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 18–19.)

Paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiselle varhaiskasvatussuunnitelman perusteet antavat raamit keskustelulle. Niitä laadittaessa varhaiskasvattajat keskustelvat miten varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet toteutuvat erilaisissa toiminnoissa, mitä yleiset tavoitteet merkitsevät ja mitä ovat varhaiskasvatuksen tehtävät. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 11–13.)

3.2.1 Varhaiskasvatusta säätelevät lait ja asetukset

Varhaiskasvatuslaissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuslain mukaan päivähoito on tuotettava lapsen kasvulle ja kehitykselle sopivaa hoitoa, hoitopaikkaa ja että hoidon on oltava jatkuvaa vuorokauden ajasta riippumatta. (L19.1.1973/36.)

Laki myös määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteet, joita ovat jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaisen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja lapsen tukeminen oppimisessa. Varhaiskasvatuksessa pyritään myös edistämään elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista. Varhaiskasvatuksessa pyritään huomioimaan, että siinä toteutetaan pedagogista toimintaa ja lisätään positiivisia oppimiskokemuksia leikin, liikunnan, taiteen ja kulttuurin avulla. (L19.1.1973/36.) Kasvatusympäristön on oltava terveellinen, oppimista edistävä ja turvallinen. Varhaiskasvatuslaki pyrkii myös turvaamaan pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on olla kaikille lapsille tasa-arvoinen ja antaa kaikille samat mahdollisuudet, lasten kielen, kulttuurin, uskonnon ja katsomusten valmiuksia

ymmärtäen ja niitä kunnioittaen. Varhaiskasvatukseen tulee lain mukaan tarjota tarpeenmukaista tukea tarpeen vaatiessa. Varhaiskasvatustyöntekijät pyrkivät kehittämään lasten sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimintaa ja eettistä vastuullisuutta. Varhaiskasvatuksessa lapsella on oltava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. (L19.1.1973/36.)

Varhaiskasvatustilain lisäksi monet muutkin lait vaikuttavat varhaiskasvatuksessa. Näitä ovat esimerkiksi sosiaalihuoltolaki (1301/2014), asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (986/1998), valtioneuvoston asetus sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (608/2005), laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (272/2005), laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä (504/2002), laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) sekä lastensuojelulaki (417/2007). Päivähoidon maksuista ja tuista on myös säädetty laissa erikseen. (Opetushallitus 2017.)

Varhaiskasvatusta ohjaa myös valtakunnalliset asiakirjat kuten YK:n Lapsen oikeuksien sopimus, perusoikeussäännökset, lainsäädäntö ja asetukset, varhaiskasvatukseen valtakunnalliset linjaukset, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Erilaiset kunnalliset säädökset ja kunnan omat asiakirjat säätelevät myös varhaiskasvatusta. Kunnat voivat tehdä omat linjaukset ja strategiat varhaiskasvatukseen. Näitä ovat esimerkiksi kunnan varhaiskasvatussuunnitelma, kunnan esiopetussuunnitelma, yksiköiden varhaiskasvatussuunnitelmat ja lasten omat varhaiskasvatus- tai esiopetussuunnitelmat. (Sosiaali- ja terveystministeriö 2002, 15; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 11.)

3.3 Satuhieronta varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta

Varhaiskasvatustilain (1973/36) määrää tekemään jokaiselle päivähoidossa olevalle lapselle yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman. Opetushallituksen julkaisemassa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016, 24) kerrotaan, kuinka tärkeää varhaiskasvatussuunnitelmassa on se, että lapset pääsevät itse vaikuttamaan suunnitelmaan sekä ottamaan osaa yhteisön toimintaan. Lasten on oikeus tulla kuulluksi ja osallistua omaan elämään vaikuttaviin asioihin, kuten

varhaiskasvatussuunnitelman tekemiseen ja sen tavoitteisiin. Varhaiskasvatuksen täytyy tukea ryhmän lasten osallistumistaitoja ja kannustaa oma-aloitteisuuteen.

Uudessa 1.8.2017 voimaan tullessa varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan lasten hyvinvoinnin edistämistä antamalla heille päivän aikana mahdollisuus rauhoittumiseen ja lepoon. Satuhieronta on hyvä työmenetelmä päiväkotiin, sillä sitä voidaan toteuttaa kaikissa tilanteissa ja se on helposti sisällettävissä päiväkodin arkeen. (Opetushallitus 2016, 31; Tuovinen 2014, 12.) Työmenetelmiä soveltamalla ja arvioimalla ohjataan erilaisten asiakkaiden ja asiakasryhmien arkea. Tämä kuuluu keskeisesti sosiaalialan asiakastyön osaamiseen. (Näkki & Sayed 2015, 3–6.) Varhaiskasvatuksessa käytetään paljon erilaisia työmenetelmiä. Työmenetelmät ovat laajoja kokonaisuuksia, joissa määritellään prosesseja, periaatteita ja tapaa, jolla käytetään menetelmää. (THL 2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan myös lapsen kielellisiä taitoja ja valmiuksia sekä niiden kehittämistä. Kielelliseen kehitykseen ja valmiuteen kuuluvat vahvasti vuorovaikutustaidot, puheen tuottamisen taidot, kielen ymmärtämisen taidot sekä kielen käyttötaidot. Lasten kielellisen taidon kehitystä edistää sanavaraston laajeneminen. Lasten sanavarasto suurenee esimerkiksi, kun hänelle luetaan loruja ja satuja. Varhaiskasvatuksen arjessa tulisi siis lukea paljon lastenkirjallisuutta, jota tulisi luettua esimerkiksi ottamalla satuhieronta työmenetelmäksi arkeen. (Opetushallitus 2016, 31; Tuovinen 2014, 13.)

Satuhieronnan sadut sisältävät monesti eettisiä kysymyksiä ja symbolisia viestejä ja koska niitä voi keksiä itse ja muokata mieleisikseen, niistä voi tehdä eri lapsiryhmien tasolle soveltuvia. (Tuovinen 2014, 13.) Saduissa voi esiintyä eettisiä ongelmia ja sen vuoksi niissä toteutuu hyvin opetushallituksen julkaiseman valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2016, 43) keskeinen tavoite lasten eettisen ajattelun ja eettisten ajattelutaitojen kehittymisestä.

Satuhieronnan vaikutukset ovat laajat ja monialaiset, ne vaikuttavat lapsessa monien eri osa-alueeseen. Lisäksi satuhieronnan vaikutukset näkyvät myös aikuisessa, vuorovaikutuksessa kuin myös päiväkodin ympäristössä. (Tuovinen 2014, 12–13.)

3.4 Esikouluikäisen kehitys

Esiopetus on aina ollut osa varhaiskasvatusta, jota tarjotaan kuusivuotiaille lapsille vuotta ennen perusopetuksen alkamista. Esiopetus on suunnitelmallista opetus- ja kasvatustyötä, se on monipuolista tavoitteiden, sisältöjen ja menetelmien sekä toimintatapojen suhteen. (Härkönen 2003, 21.) Virallisesti esiopetus käsitteenä mainitaan laki tasolla ensi kertaa vasta perusopetuslaissa (L 21.8.1998/628).

3.4.1 Kehitys varhaislapsuudessa

Varhaiskasvattajan täytyy tietää työtä tehdessään lapsuuden eri kehitysvaiheet ja niiden haasteet sekä tehtävät, jotta varhaiskasvattajalla on ymmärrys lapsen yksilöllisestä kasvusta ja kehityksestä. On kuitenkin osattava huomioida lasta yksilöllisesti sekä havainnoida ja tukea lapsen persoonallista kasvua. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 177–178.)

Esikouluikäinen lapsi kasvaa kohti kouluikää ja saattaa uhmata kodin sääntöjä ja vanhempiaan. Lapsi kaipaa uudenlaista itsenäisyyttä, mutta hän myös yhä haluaa ja tarvitsee läheisyyttä ja rakkautta. Lapsi osaa olla joustavampi ja ennakkoluulottomampi. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 177–178.)

Esikouluikäisellä lapsella esiintyy useasti pelkoa epäonnistumisesta ja hän saattaa epäillä omia kykyjään. Muita yleisiä pelkoja esikouluikäisellä lapsella saattaa olla esimerkiksi oma tai vanhempien sairastuminen, kuolema ja nukkuminen. Lapsi alkaa pohtimaan syvällisemmin elämän alkamista ja sen päättymistä. Lapsi alkaa tuntea enemmän syyllisyyttä ja kyselee entistä enemmän lupaa asioihin. Esikouluikäinen lapsi alkaa ymmärtämään oikean ja väärän merkityksen. Vaikka lapsi ymmärtää oikean ja väärän, hän saattaa silti juksata toisia. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 177–178.)

6–7-vuotias lapsi pitää ryhmässä toimimisesta kuten peleistä, didaktisista leikeistä, sääntöleikeistä sekä mielikuvitus- ja roolileikeistä. Lapsen sorminäppäryys kehittyy tässä iässä ja lapsi opetteleekin esikoulussa esimerkiksi kengän nauhojen sitomista ja perunan kuorimista. Muita esikoulussa opittavia taitoja ovat esimerkiksi arjessa itsenäisesti selviytyminen, omatoimisuus, omien tavaroiden huolehtiminen, muiden

kuuntelu ja omista tarpeista kertominen sekä oman vuoron odottaminen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 177–178.)

3.4.2 Vaasan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma

Vaasan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, joka on perusopetuslain mukainen. Esikouluopetus laaditaan ja toteutetaan Vaasassa sen mukaisesti. Esiopetuksen opetussuunnitelmaa määräävät seuraavat lait; perusopetuslaki ja -asetus sekä valtioneuvoston asetus. (Vaasan kaupunki 2016, 3–6.)

Perustehtävä opetussuunnitelmassa on laadukkaan ja yhtenäisen esiopetuksen edistäminen yhdenvertaisesti. Vaasan esiopetussuunnitelman lähtökohtana on, että sen tulisi olla kaikille yhteinen. Siellä lapsen tulisi voida toimia, kehittyä ja oppia omana ainutlaatuisena yksilönään sekä yhteisön jäsenenä. Tärkeää on ottaa lapsen mielenkiinnonkohteet huomioon toiminnassa ja sen suunnittelussa. Yhteistyö huoltajien kanssa tulisi olla jatkuvaa. Esiopetuksessa otetaan huomioon lasten aistimukset, havainnot ja kokemukset. Heitä kannustetaan kertomaan omista ideoistaan ja kokemuksistaan esikoulussa. (Vaasan kaupunki 2016, 7–14.) Oppimisympäristössä on esillä yhteinen tekeminen, jota tarkastellaan yhdessä esikoulun arjessa. Toiminnan dokumentoinnissa käytetään monipuolisesti materiaaleja ja välineitä. Esikoulun tulisi myös hyödyntää Vaasan ja lähiseutujen kulttuuritarjontaa ja oppimisympäristöjä. Yksityiskohtaisemmiksi tavoitteiksi on mainittu musiikillinen toiminta, käsitöiden tekeminen, kuvallisessa ajattelussa ja kuvailmaisussa kehittyminen sekä suullisen ja kehollisen ilmaisun monipuolistuminen. Lisäksi esiopetuksen tulisi edistää lasten kielen kehitystä ja vuorovaikutustaitoja sekä lisätä heidän kiinnostustaan kulttuureihin ja kieliin. (Vaasan kaupunki 2016, 7–14.)

3.4.3 Esikoululainen oppijana

Esikoululaisen muisti- ja ajattelutoiminnot parantuvat ja hän on parempi pohtimaan erilaisten ilmiöiden syntyä ja niiden seurauksia sekä hyödyntämään mielikuvia. Esikouluikäinen oppii parhaiten kokeilemalla ja leikkimällä. Opetuksessa voidaan hyödyntää lapsen mielenkiintoa tutkia ja ihmetellä eri asioita. 6–7-vuotias lapsi

nauttii erityisesti asioiden oivaltamisesta ja pohtimisesta. Lapselta sujuu jo omien mielipiteiden muodostaminen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 177–178.)

3.5 Lapsen kohtaaminen

Monet ensimmäisistä tärkeistä lapsuusvuosista vietetään suurimmaksi osaksi päiväkodissa. Ei siis ole yhdentekevää mitä päiväkodin arjessa tapahtuu. Aikuisten ja lasten välinen vuorovaikutus värittää päiväkodin kaikkea toimintaa. On tärkeää luoda päiväkodista ympäristö, joka on lasta kunnioittava, kuunteleva ja aistiva. Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus on haastavaa, koska sen toteuttamiseen vaikuttaa mm. vanhempien mielipiteet, ammattilaisten näkökulmat, johtokunnan määräykset ja työntekijöiden eriävät mielipiteet asioista. (Kalliala 2008, 11, 19–22.)

Kaiken toiminnan tulisi päiväkodissa olla lapsilähtöistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvattajan tulisi olla mahdollisimman pysyvä ja lämmin ihmissuhde lapsen elämässä. Työntekijän tulisi olla sensitiivinen ja osata reagoida lapsen tarpeisiin ja tunteisiin. Aikuisen roolin tulisi olla tavoiteltavissa oleva. Moni aikuinen ei kuitenkaan osaa kohdata lasta, ei edes omaa. Lasta fyysisesti kohdatessa on lämpöä ja läheisyyttä. Päiväkodin arjen vapaan toiminnan tilanteissa on aikuisella mahdollisuus säädellä sekä fyysistä että psyykkistä läheisyyttä lapseen, kuten myös perushoidossa. Tämä koskee myös ohjattua toimintaa, joka lähentää aikuisia ja lapsia toisiinsa. (Kalliala 2008, 258–260.)

3.6 Lastentarhanopettajan ammattietiikka

Lastentarhanopettajan työtä ohjaa lastentarhanopettajan ammattietiikka, joihin kuuluu lastentarhanopettajan eettiset arvot, periaatteet sekä käytänteet, joita myös tässä tutkimuksessa noudatetaan. (Lastentarhanopettaja liitto 2004, 2–3.)

3.6.1 Eettiset arvot

Tutkimuksessa kunnioitetaan myös lastentarhanopettajan eettisiä arvoja, jotka ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, totuudellisuus ja vapaus (Lastentarhanopettaja liitto 2004, 4), Työskentely on toteutettu ihmisarvoa kunnioittavasti ja jokainen ihminen on samanarvoinen sukupuolesta, iästä, uskonnosta, etnisestä alkuperästä, mielipiteestä tai kyvyistä riippumatta. Tutkimuksen toteutus on oikeudenmukainen niin yksittäisen lapsen, ryhmän ja työyhteisön kohtaamisessa. Oikeudenmukaisuus tarkoittaa sitä, että kaikki ovat tasa-arvoisia, eikä tutkimuksessa ole syrjintää tai suosimista. Kaikilla tutkimukseen osallistujilla on mahdollisuus tulla kuulluksi. Ristiriitojen syntyessä ne selvitetään parhaalla mahdollisella tavalla. Vuorovaikutuksessa lasten ja lapsiryhmässä työskentelevien aikuisten kanssa ollaan avoimia ja rehellisiä. Tutkimuksen toteuttamisessa on tärkeää rehellisyys. Tutkimuksen toteuttamisessa kunnioitetaan vapautta, joka on ihmisarvoonkin kuuluva ominaisuus. Tutkimuksessa hyväksytään kaikkien oma arvomaailmansa.

3.6.2 Eettiset periaatteet ja käytänteet

Satuhierontatuokioissa pyritään luomaan turvallinen, avoin ja iloinen ilmapiiri. Jokainen lapsi on yhtä arvokas ja heitä kohdellaan kunnioittavasti ja samanarvoisesti. Toteutuksessa huomioidaan lasten eri kehitysvaiheet ja toiminnasta luodaan sellaista, että se ei vaadi keneltäkään lapselta kehitystasoon nähden liikojia. Lasten mielipiteet kuunnellaan ja huomioidaan. Niiden perusteella suunnitellaan tulevaa toimintaa. Tuokioiden jälkeen varataan aikaa siihen, että lapset saavat ilmaista mielipiteensä toiminnasta. Vanhempia informoidaan toiminnasta ja heiltä kysytään lupa lasten osallistumiseen satuhierontatuokioihin

Tekijät ottavat vastuun itsestään ja omasta ammatillisesta kasvustaan. Tekijät arvioivat omaa toimintaansa tutkimuksen aikana ja ovat tietoisia omista

kasvatusnäkemysistään. Tutkimuksessa kunnioitetaan muiden näkemyksiä ja sitä, että ne saattavat erota muista näkemyksistä. Toiminnassa pyritään aina parhaaseen mahdolliseen tulokseen. Erehtyvyys hyväksytään, minkä vuoksi arvioidaan ja tarkistetaan omaa ja toisten toimintaa. Lasten edun toteutuminen turvataan huolehtimalla itsestään.

Tutkimuksessa halutaan tuoda julki erityisesti lasten näkökulman ja parantaa heidän asemaansa varhaiskasvatuksessa. Toiminnassa ensisijaista ovat lapset. Tekijät ovat vuorovaikutuksessa ryhmän työntekijöiden kanssa ja kannustavat heitä oppimaan ja kokeilemaan satuhierontaa työmenetelmänä.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ SATUHIERON- NASTA

Tarkoituksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, järjestäminen sekä sen järjeistaminen. Esimerkkinä toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta voisi mainita tapahtuman järjestämisen, perehdyttämisooppaan tai jokin taideteos. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, joka tarkoittaa sitä, että siitä on hyötyä työyhteisölle, jossa opinnäytetyö toteutetaan. Opinnäytetyön tuotos osoittaa sen tekijöiden taitoja ja tietoja tutkitusta asiasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeintä on sen käytännön raportointi ja toteutus. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee kohderyhmän, muuten sitä on hankala lähteä toteuttamaan. Kohderyhmälle kehitetään jokin opastus, tuote, ohjeistus, tapahtuma yms., jonka on tarkoitus tulla kohderyhmän käytettäväksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.)

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä on luotava raportti. Siitä tulee lukijalle selvitä miten, miksi ja mitä on tutkimuksessa tehty, millaisia tuloksia on saatu ja millaisena työprosessi on koettu. Raporttiin tulee sisällyttää myös johtopäätökset, joihin opinnäytetyön tekijä tai tekijät ovat päätyneet. Raportissa arvioidaan omaa prosessia, oppimista ja valmista tuotosta. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla sellainen, että lukija pystyy tekstin perusteella arvioida, missä opinnäytetyöntekijä on onnistunut. Ideana toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että tekijä kasvaa prosessin aikana niin ammatillisessa kuin persoonallisessa mielessä, joka tulee näkyä lukijalle opinnäytetyön raportissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

4.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikka on joko vapaaehtoista tai järjestelmällistä tieteellistä tutkimusta sekä sen seuraamuksista syntyvien moraalisten ongelmien tarkastelua. Tutkimusetiikka käsittää kaksi ongelmaa. Ensimmäinen ongelma on tutkimuksen päämäärään liittyvästä moraalista ja siitä millaisin keinoin tavoitteet yritetään saavuttaa. Toisena tutkimusongelmana on, miten määriteltyä moraalialia voidaan ylläpitää tai

miten sitä pitäisi ylläpitää. Tutkimuksessa toimitaan eettisesti oikein vasta kun on punnittu tekojen merkitystä ja seuraamuksia ja tultu johtopäätökseen, että teko on eettisesti oikea tai väärä. (Mäkinen 2006, 10, 17.)

Tutkimusetiikka jakaantuu tieteen sisäiseen ja sen ulkopuoliseen tutkimusetiikkaan. Työskentely toteutetaan niin, että tutkimuksesta tulee luotettava ja todellinen. Tutkimusta ei luoda tyhjästä, eikä tutkimusaineistoa väärennetä. Pyritään siihen, että tieteen ulkopuoliset intressit eivät vaikuta tutkimukseen, siihen mitä tutkitaan tai miten tutkitaan. (Mäkinen 2006, 13–14.)

Tutkimuksen teossa omataan kriittinen asenne, jota pidetään tieteessä kaikkein tärkeimpänä luotettavuuden takaamisen edellytyksenä. Ongelmatilanteessa muistetaan, että ratkaisu ei ole koskaan yksiselitteinen, vaan on olemassa monia eri periaatteita, jotka ovat hyväksyttäviä ja perusteltavissa. Ratkaisun tekemisessä nojautaan parhaiten perusteltuihin periaatteisiin. (Mäkinen 2006, 14, 17.)

Tutkimuksessa toteutuvat ihmisen perusoikeudet, joihin kuuluu esimerkiksi yhdenvertaisuus, henkilökohtainen vapaus ja koskemattomuus, liikkumisvapaus, yksityiselämän suoja, uskonnon ja omantunnon vapaus, sananvapaus, oikeus omaan kieleen ja kulttuuriin. Ennen toiminnan toteutusta kysytään lasten huoltajien luvan toteuttaa toimintaa heidän lapsilleen. (Nieminen 2010, 25–28.) Lainsäädännössä ei olla todettu yleispätevästi kuka saa päättää lapsen osallistumisesta tutkimuksiin. Käytännössä katsotaan, että huoltaja päättää lapsen osallistumisen tutkimukseen. (Nieminen 2010, 33.) Kaikki luvan saaneet lapset, jotka haluavat osallistua toimintaan saavat osallistua, näin huomioidaan yhdenvertaisuus (Nieminen 2010, 25–28).

Toiminnan tulee olla myös vapaaehtoista, eikä ketään pakoteta osallistumaan. Tutkittavilla henkilöillä on ehdoton oikeus vapaasti valita haluavatko he olla osallisia tutkimuksessa, mikä tarkoittaa sitä, että ketään ei tutkita salaa. Satuhieronta toteutetaan lapsen ehdoin, lapselta on aina kysyttävä lupa kosketukseen yms. Toiminnassa kunnioitetaan eri kulttuureja ja uskontoja. (Nieminen 2010, 25–28, 147.)

Myös kansainväliset ihmisoikeussopimukset turvaavat lasten oikeuksia. Tutkimusmateriaalia kerätään, käytetään ja säilytetään Tietosuojalain määrittämällä tavalla. (Mäkinen 2006, 146.)

Tutkimuksen työstämisessä ollaan luottamuksellisia, mikä tarkoittaa sitä, että tutkittaville annettuja lupauksia noudatetaan aineiston käytöstä ja käsittelystä. Tutkimuksen aikana toimintaa sitoo salassapitovelvollisuus, josta on säädetty henkilötietolaissa. (Mäkinen 2006, 148–149.)

4.2 Suunnitelma

Tarkoituksena oli luoda mahdollisimman toimiva suunnitelma, ennen varsinaisten satuhierontatuokioiden alkamista. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Tutkimuksen validius otettiin huomioon valitsemalla tutkimukseen kohderyhmäksi esikoulu-laiset, jotka ovat osa varhaiskasvatusta ja valitsemalla kysymykset, jotka toisivat esille toimintamenetelmän toimivuuden ryhmässä. Tietoa haluttiin saada sekä päiväkodintyöntekijöiltä että lapsilta ja tutkimusmenetelmät valikoituivat sen mukaan.

4.2.1 Ideointi

Opinnäytetyön ideointi alkoi keväällä 2017. Satujen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen kiinnosti, jolloin lähdettiin tutkimaan toiminnallisia menetelmiä opinnäytetyön toteutukseen ja löydettiin satuhierontamenetelmä. Menetelmä erosi paljon muista menetelmistä ja se lupasi suuret hyödyt. Aikaisemmat tiedot satuhieronnasta olivat tulleet koulun kautta ja tiedettiin, että yhdessä päiväkotiryhmässä siihen oltiin tutustumassa. Tämä oli kuitenkin vain ensikosketus satuhierontaan, eikä siitä ollut juurikaan kokemusta. Oli selkeää, että lähdettiin tutkimaan satuhierontamenetelmää ja sen vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Satuhieronnasta ei ollut aikaisemmin tehty paljon tutkimuksia eikä yhtään aikaisempaa tutkimusta löytynyt, joka olisi toteutettu esikouluryhmälle.

4.2.2 Lupien hankinta

Opinnäytetyöideasta kerrottiin työharjoittelupaikoilla ja yhden ryhmän työntekijät innostuivat ideasta kovasti ja halusivat, että satuhierontaa toteutettaisiin heidän

ryhmässään. Tästä alkoi yhteistyö Inkerinpuiston päiväkodin kanssa ryhmässä Lemmikit. Luotiin tutkimuslupasuunnitelma, jonka ohjaaja hyväksyi, sen jälkeen se lähetettiin kyseisen päiväkodin johtajalle.

Kun tutkimuslupa oli saatu, laadittiin lupalaput päiväkotiryhmän vanhemmille (Liite 2). Lupalaput vietiin päiväkotiin pari viikkoa ennen tuokioiden alkamista ja ne jaettiin ryhmän vanhemmille.

4.2.3 Esivalmistelut

Ennen tuokioiden alkua satuhierontatuokioihin valmistauduttiin tutustumalla Sanna Tuovisen vuonna 2014 julkaistuun kirjaan Satuhieronta – Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Satuhierontatuokioille luotiin runko, joka loi raamit sille, miten satuhierontatuokiot etenisivät ja kuinka paljon aikaa käytettäisiin tuokioissa. Satuhierontatuokioille luotiin haastattelu- (Liite 4) ja havainnointilomakkeet (Liite 5), jotka auttaisivat saamaan ryhmäntyöntekijöiltä palautetta satuhierontatuokioista sekä satuhieronnan vaikutuksesta esikouluryhmän arkeen. Haluttiin saada palautetta myös lapsilta, joten tehtiin hymynaamat, joiden avulla lapset voisivat kertoa mielipiteensä tuokioista. Esikouluryhmälle valittiin mielekkäitä satuja, jotka vastaisivat heidän kehitystasoaan. Ensimmäiselle kerralle valittiin lyhyempi satu, jotta aikaa jäisi satuhierontamenetelmän ja pitäjien esittelyyn ryhmälle. Sadun ääneen lukeminen ja liikkeiden näyttäminen samanaikaisesti koettiin vaikeaksi, joten kehitettiin satuhierontasatujen äänittämistä. Tämä mahdollistaisi lasten havainnoimisen tuokioiden aikana. Jokaiselle kerralle äänitettiin satuhierontasatu ja tuokiot sujuivat sulavasti. Lopuksi käytiin läpi vielä satuhierontatuokioiden kulku ja harjoiteltiin satuhierontaa.

Ensimmäisen tuokion alussa tekijät esittelivät itsensä lapsille ja kertoivat satuhieronnasta. Sen jälkeen käytiin läpi tuokion aikana käytettävät liikkeet, jotta lapsille olisi helpompaa keskittyä satutuokioon. Lapset jaettiin pareihin. Sama satu toistettiin kaksi kertaa, jotta jokainen lapsi saisi olla sekä hieroja että hierottava.

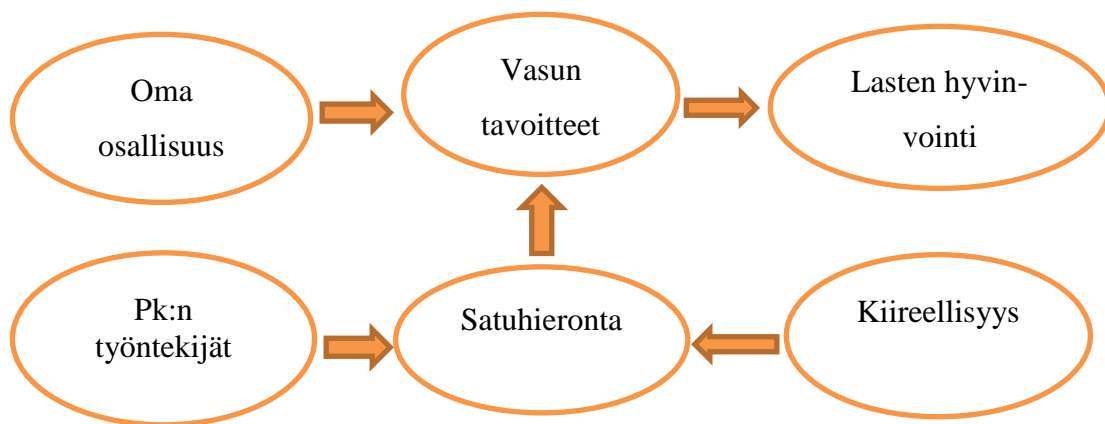
4.3 Satuhieronta info-lehtinen

Ajatuksena satuhieronta info-lehtisen (Liite 7) teko lähti siitä, että satuhieronta toimintamenetelmän haluttiin jäävän päiväkodin arkeen elämään satuhierontatuokioiden loputtua. Tarvittiin keino, jolla saataisiin levitettyä tietoa satuhieronnasta myös päiväkodin eri ryhmiin, jotka toimivat eri rakennuksissa. Tehtiin info-lehtinen, koska siinä olisi konkreettista materiaalia satuhieronnasta ja sitä olisi helppo jakaa eri ryhmiin. Info-lehtisestä haluttiin tehdä mahdollisimman helppolukuinen, jotta päiväkodin kiireisessä arjessa sitä kerkeisi lukea esim. kahvitaulla. Info-lehtisen avulla työntekijän on helppo ottaa satuhieronta osaksi toimintaa, koska lehtisestä löytyy kaikki tarvittava tieto satuhierontatuokioiden pitämiseen.

Tietoa satuhieronnasta koottiin vastaamalla kysymyksiin mitä on satuhieronta, miksi satuhierontaa kannattaa hyödyntää varhaiskasvatuksessa ja miten satuhierontaa voi toteuttaa. Lisäksi kerrottiin myös satuhieronnan vaikutuksesta lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin eli siis fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tehtiin myös kuvio (kts. Kuvio 1), jolla kuvataan tutkimuksen tuloksia, jotta päiväkotiyhteisö ymmärtäisi, että lyhyelläkin aikavälillä tulokset olivat positiivisia. Loppuun lisättiin satuhierontasatuja, joista osa oli tuttuja ja osa uusia. Tällä haluttiin kannustaa päiväkodintyöntekijöitä kokeilemaan satuhierontaa oman ryhmänsä kanssa.

Seuraavassa kuviossa (kts. Kuvio 1) mallinnetaan satuhieronnan vaikutuksia varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteisiin sekä sitä, mitkä tekijät vaikuttavat satuhieronnan onnistumiseen. Aktanttimalli on ns. narratiivinen malli, joka on tarkoitettu merkityksen tarkastelemiseen tutkimuksissa.

Aktanttimallilla kuvataan, miten satuhieronta toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden toteutumista. Satuhieronta osaltaan vahvistaa lasten osallistumista ja vaikuttamista asioihin. Lapset voivat itse valita sadun, hieroa toisiaan ja olla hierottavana. Satuhierontaan osallistuminen on oltava aina lapsille vapaaehtoista, joten lapset saavat itse vaikuttaa omaan osallistumiseensa, omiin rajoihin yms.



Kuvio 1. Satuhieronnan vaikutus aktanttimalli

5 SATUHIERONTA-TUOKIOT

Satuhierontatuokiot toteutettiin Inkerinpuiston päiväkodissa esikouluryhmä Lemmikeissä. Yhteensä tuokioita oli neljä ja ne toteutettiin syyskuun aikana aina torstaisin.

5.1 Toteutuspaikkana Inkerinpuiston päiväkoti

Inkerinpuiston päiväkoti sijaitsee Vaasassa Hietalahden alueella. Inkerinpuiston päiväkodin yksiköt sijaitsevat kolmessa eri rakennuksessa. Päiväkotiryhmiä Inkerinpuiston päiväkodissa ovat Blåsipporna, Nyckelpigorna ja Vitsipporna (5–6-vuotiaiden kielikylpyryhmät), Vekkula, Touhula ja Nappula (alle 3-vuotiaiden lasten ryhmät), Hippula ja Muksula (4–5-vuotiaiden lasten ryhmät), Lemmikit (esikouluryhmä). Päiväkoti on avoinna ma-pe klo 6.30–17.00. Päiväkodinjohtajana toimii Heli Kemppi. (Vaasa.fi 2018.)

Toiminta-ajatuksena Inkerinpuiston päiväkodilla on antaa lapsille mahdollisuus onnistumisen elämyksiin, luoda lapsille oppimiseen innostava ympäristö, vahvistaa lapsen itsetuntoa, hyväksyä erilaisuutta sekä opettaa ryhmätyötaitoja ja hyviä tapoja. (Vaasa.fi 2018.)

Päiväkodissa painotetaan leikkiin, kielikylpy opetukseen, lapsen kuuntelemiseen, liikunta- ja luontokasvatukseen, monikulttuuriseen hoitoon ja kasvatukseen perheytyminen työvälineenä arjessa. (Vaasa.fi 2018.)

5.2 Ensimmäinen kerta 6.9.2018

Tuokio aloitettiin keräämällä lapset istumaan puoliympyrään. Kun kaikki lapset olivat paikalla, esiteltiin itsensä ja kerrottiin mitä oltiin tultu ryhmän kanssa tekemään. Satuhieronnan esittelyssä otettiin huomioon sen, että kohderyhmänä oli esikouluryhmä, joten asiat selitettiin heille ymmärrettävällä tavalla. Tämän jälkeen lapsille annettiin lupa etsiä itselleen pari. Osa päiväkodintyöntekijöistä ei pitänyt tästä ideasta, koska he olivat sitä mieltä, että osalle lapsista parhaan kaverin kanssa toimiminen voisi olla haasteellista. Lapsille haluttiin kuitenkin luoda tuokiosta mahdollisimman mukava. Ajatuksena oli, että kun lapset saavat itse valita parinsa, johon

he luottavat, tuokiosta tulee heille positiivinen kokemus. Ryhmäntöontekijätkin yllättyivät kuinka sujuvasti lapset itsevalitsemisissaan pareissa toimivat. Ensimmäisellä kerralla satuhierontasatuna toimi *Talvi, kevät, kesä, syksy* (Liite 6).

Kun parit oli valittu, lasten kanssa käytiin hitaasti ja rauhallisesti läpi liikkeet, joita satuhieronnassa tarvittaisiin. Tällä haluttiin varmistaa sen, että kaikki lapset voisivat osallistua aktiivisesti ja sadun aikana hierominen olisi heille helpompaa. Osa lapsista harjoitteli liikkeitä mukana, mutta osa keskittyi vain liikkeiden seuraamiseen. Kun liikkeet oli käyty läpi ja kaikki olivat valmiina, aloitettiin varsinainen satuhieronta. Hieronnan aikana näytettiin mallia hierojille ryhmän edessä. Satu käytiin kaksi kertaa läpi, jotta kaikki lapset saivat toimia sekä hierojina että hierottavina.

Tuokion lopussa kaikki lapset saivat vuorollaan kertoa hymynaamojen avulla, mitä pitivät tuokiosta. Toinen tekijöistä kysyi lapsilta palautteen ja toinen dokumentoi sen. Tuokioon osallistui yhteensä 16 lasta, joista 15 piti tuokiota mukavana. Yksi lapsista osoitti surullista naamaa, mutta ei kommentoinut syytä miksi. Ryhmää kiitettiin tuokiosta ja kerrottiin, että satuhierontatuokio toteutettaisiin uudestaan viikon päästä.

Haastattelu- ja havainnointilomakkeet jätettiin yhdelle ryhmäntöontekijöistä ja kysyttiin alustavasti palautetta tuokiosta.

Ensimmäistä kertaa varten valittiin saduksi *Talvi, kevät, kesä, syksy -satu*, koska se oli melko yksinkertainen, selkeä ja sopivan lyhyt ensimmäiseksi saduksi. Siinä tulee esille kaikki vuodenaajat ja mikä eri vuodenaajoille on ominaista. *Talvi* kohdassa kerrotaan pehmeistä kinoksista ja isoista lumihutaleista ja tämä kuvitetaan lapsen selkään silittäen ja laskemalla kämmenet vuorotellen pehmeästi lapsen selälle. *Kevät* ja *kesä* kohdissa kuvaillaan aurinkoa, joka lämmittää ja sulattaa pikkuhiljaa lunta. Puhutaan myös puroista, ruohosta ja kukista. *Aurinko* kuvitetaan selkään käyttäen pyörittäviä liikkeitä, solisevaa vettä kuvitetaan sormenpäitä selkää pitkin vetäen, kukat piirretään sormilla ympäri selkää. Viimeisenä vuodenaikana sadussa käsitellään *syksyä*, jolloin siivotaan kesän jälkiä. Puhutaan tuulesta ja sateesta sekä lehtien tippumisesta maahan. Selälle kuvitetaan tuuli vetämällä sormia selän sivulta

toiselle. Sade kuvitetaan rummuttamalla sormilla selkään sateen ropinaa. Putoavia lehtiä kuvaamaan tehdään leijailevaa liikettä selän ylhäältä alaselkään päin.

Tuovinen (2014, 112) mainitsee kirjassaan, että satuhierontaa voi hyödyntää pedagogisena menetelmänä esikoulussa ja alaluokilla. Sanojen ja kirjainten piirtäminen toisen selkään voi tehostaa oppimista, koska uudet tiedot tallentuvat kosketusmuistiin. Lapsille tämä uusi oppimistapa voi olla myös mielenkiintoista ja hauskaa. Vuodenajat on helppo kuvittaa selälle ja aihetta läpikäydessä päiväkodissa voidaan myös luoda omat sadut aihepiiriin.

Vuodenaikojen läpi käynti satuhieronnan keinoin auttaa lapsia sisäistämään konkreettisesti, mitä kunkin vuodenajan aikana tapahtuu. Tämä satu on hyvä aloitussatu satuhierontaan. Liikkeet sadussa ovat monipuolisia ja selkeitä ja lapset pysyivät hyvin mukana sadussa ja tuntuivat nauttivan siitä.

Tuokio sujui hyvin. Oletuksena oli, että tuokion aikana olisi ollut enemmän säätämistä, koska kumpikaan vetäjistä ei aikaisemmin ole pitänyt satuhierontaa, mutta tuokio sujui ilman sen suurempia ongelmia. Tavoitteena oli luoda tuokiosta mukava ja rauhallinen hetki, jossa lapset voisivat rauhoittua ja rentoutua. Omalla käytöksellä vetäjät pyrkivät vaikuttamaan tilanteen rauhallisuuteen puhumalla rauhallisesti ja kiireettömästi. Tuokiossa haluttiin olla läsnäolevia lapsille. Lapset olivat tuokion aikana hyvin rauhallisia ja keskittyivät hienosti satuhierontaan.

Vaikeinta tuokion pidossa oli hierontaliikkeiden näyttäminen hieronnan aikana. Hierontaliikkeet näytettiin vuorotellen toisten selkään, joka osoittautui huonoksi tavaksi koska lapset olivat sijoittuneet istumaan niin, että kaikki eivät niitä nähneet. Päätettiin muuttaa liikkeiden näyttötapaa ja seuraavalla kerralla liikkeet tehdään ilman, jotta lasten on helpompi niitä seurata.

5.2.1 Työntekijöiden palaute

Alustavasti 6.9.2018 tuokion jälkeen saatiin palautetta yhdeltä työntekijöistä. Hän ehdotti, että seuraavalla kerralla liikkeet voisi käydä vielä rauhallisemmin läpi ja niitä voisi kerrata enemmän, jotta niistä tulisi lapsille tutumpia. Hän myös huomasi sen, että osa lapsista ei nähnyt liikkeitä, joita ryhmän edessä näytettiin.

Kirjallisen palautteen mukaan oli ryhmän työntekijöiden mielestä onnistuttu saamaan lasten mielenkiinto heräämään ja lapset kuuntelemaan. Lisäksi positiivisena koettiin se, että tuokiossa oli mukana musiikkia ja että satu oli valmiiksi äänitetty.

Kirjallisen palautteen mukaan parannettavaa tuokiossa olisi ollut se, että se olisi voinut edetä hitaammin ja olla pitempi hetki. Liikkeiden toistoja kaivattiin lisää ja parempia ohjeita lapsille. Toista tuokiota ajatellen he toivoivat, että otettaisiin nämä seikat huomioon sekä, että tuokioon luotaisiin rauhallinen tunnelma ja pidettäisiin huolta siitä, että kaikki lapset näkevät ohjeet ja omaksuvat ne.

Ryhmän työntekijät eivät olleet havainneet ensimmäisen viikon aikana eroa siirtymätilanteissa, ryhmän ilmapiirissä tai lepohetkissä. Satuhieronta hetken tulee olla tarpeeksi pitkä, että kysyimme heiltä havainnointilomakkeessa: ”Miten muuten satuhierontatuokio on vaikuttanut lapsiin ja päiväkodin arkeen? Kuvaile.” Vastaajien mielestä:

”Yksittäinen lyhyt satuhieronta ei vielä vaikuta arkeen.”

”Satuhieronta hetken tulee olla tarpeeksi pitkä, että lapsi pystyy rentoutumaan ja toistoja oppiakseen rentoutumaan.”

Seuraavaa kertaa varten pyritään lisäämään satujen pituutta sekä lisäämään toistoja liikkeiden näytössä. Liikkeet näytetään myös seuraavalla kerralla ilmaan, jotta kaikki lapset näkisivät ne paremmin.

5.2.2 Lasten palaute

Lapset nauttivat satuhierontatuokiosta ja palaute oli hyvää. Tämä antoi uutta puhtia jatkaa tutkimusta ja intoa seuraavaan tuokioon. Lapsista ainoastaan yksi osoitti surullista hymiötä palautteen annossa. Muut lapset nauttivat tuokiosta ja osoittivat iloista hymynaamaa.

5.3 Toinen kerta 13.9.2018

Aluksi päiväkodissa päiväkodintyöntekijät olivat pitämässä lapsille aamupiiriä. He kertoivat, että lapset olivat olleet todella vilkkaita aamulla ja heidän mielestään oli tarpeellista rauhoittaa ryhmä ennen satuhierontatuokiota. Piirin lopuksi päiväkodintyöntekijä alusti valmiiksi satuhierontatuokiota. Satuhierontatuokio aloitettiin siirtämällä penkit syrjään ja istuutumalla puoliympyrään. Puhuttiin viime tuokiosta ja kysyttiin, ketkä lapsista olivat siellä paikalla. Huomattiin, että ryhmässä oli mukana lapsia, jotka eivät olleet olleet viime kerralla paikalla. Kerrottiin siis vielä kertaalleen, ketä vetäjät olivat ja mitä oli tultu ryhmän kanssa tekemään. Alun jälkeen käytiin lasten kanssa satuhierontatuokiossa käytettävät liikkeet läpi. Kysyttiin ryhmältä, haluaisivatko he vielä kerrata liikkeitä, mutta he olivat sitä mieltä, että voitaisiin aloittaa jo varsinainen satuhierontatuokio. Tällä kerralla satuna toimi *Taikapuu* -satu (Liite 6). Lapset saivat taas itse valita parinsa ja sen kumpi aloittaa hieronnan. Satu ja liikkeet käytiin kaksi kertaa läpi. Tällä kerralla liikkeet nimettiin esim. sateen ropina, tuuli jne. ja koko tuokion ajan liikkeet näytettiin ilmaan, jotta kaikki lapset näkisivät ne paremmin.

Toiseksi saduksi valittiin Taikapuu -satu. Tämä satu on tutuin saduista, sille se tulee monesti esille satuhierontaa tutkiessa. Taikapuu -satu kertoo pienestä oravasta, joka istuttaa siemenen, joka alkaa sitten kasvaa taikapuuksi. Sadussa käydään läpi puun kasvamisprosessia siemenestä suureksi puuksi. Taikapuu -sadussa hierontaotteina käytettiin muun muassa sormilla selkää pitkin kävelyä, joka kuvasi oravan askelia. Siemenen istuttamista kuvaa selälle sormen painallus alaselkään. Puun kasvua siemenestä taimeksi kuvasi molempien käsien vetäminen alaselästä ylöspäin. Seuraavaksi sadussa kerrotaan auringon ja sateen vaikutuksesta puun kasvuprosessiin. Sade kuvitetaan rummuttamalla sormilla selkään ja aurinko kuvitetaan lämpimien hierovien liikkein. Satu loppuu puun ollessa kasvanut niin suureksi, että linnut voivat laskeutua sen oksille. Linnut kuvitetaan painamalla käsiä hellästi eripuolille selkää.

Taikapuu -satuhieronnan avulla yritetään symbolisesti viestittää hierottavalle, että tämä vahvistuu ja kehittyy joka päivä. Kaikki mitä lapsi tarvitsee, tulee ajallaan, on myös yksi symbolisista viesteistä. Lapselle halutaan viestittää myös hänen olevan

turvassa ja että hänestä huolehditaan. Symbolisten viestien tehtävä on antaa tukea lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Tuovinen 2014, 28.)

”Elämä kannattelee lasta niin kuin taikapuun oksat lintuja.” (Tuovinen 2014, 28.)

Tuovinen (2014, 28) kertoo Taikapuu -sadun olevan hänen ensimmäisiä satujaan, jossa myös näkyy satuhieronnan alkujuuret. Työskennellessä erityisen herkkien ja arkojen lasten kanssa Taikapuu -satu voi olla hyvä toteuttaa, kun lapsi tarvitsee perusturvallisuuden tunteen vahvistamista.

Tässä sadussa toteutuu hyvin satuhieronnan peruselementit. Satu on pedagoginen ja liikkeet tarpeeksi monipuolisia. Sadun symbolinen viesti on tärkeä ja tarpeellinen. Lapsiryhmän lapset kaikki nauttivat Taikapuu -sadusta ja satuhierontatuokiosta.

Tuokio meni hyvin. Päiväkotiin oli mukava saapua. Lapset olivat iloisia ja innoissaan. Tämä kertoo paljon siitä, että he nauttivat satuhierontatuokiosta. Tuokio oli helppo aloittaa, koska lapset olivat jo piirissä, mutta olisi ollut hyvä, että tuokion alustaminen olisi jätetty vetäjille. Tuokio aloitettiin suoraan liikkeiden näyttämällä. Oli parempi näyttää lapsille liikkeet ilmaan koko tuokion ajan ja myös liikkeiden nimeäminen auttoi lapsia hahmottamaan liikkeet paremmin. Toisella kerralla oli helpompi havainnoida lapsia ja heidän toimimistaan, ensimmäisellä kerralla huomio kiinnittyi enemmän tuokion pitoon. Molemmilla kerroilla lasten annettiin itse valita paikkansa ja molemmilla kerroilla kaikki lapset ovat halunneet tulla istumaan niin lähelle vetäjiä ja toisiaan kuin mahdollista.

5.3.1 Työntekijöiden palaute

Tästä kerrasta saatiin alustavasti todella hyvää palautetta. Lastentarhanopettaja kehui, että viime kerran palaute oli otettu hyvin huomioon. Hän myös kehui, että oli hyvä, että liikkeet oli nimetty. Tällä kerralla hänen mielestään ryhmälle annettiin paremmin aikaa liikkeiden läpikäyntiin.

Kirjallisessa palautteessa onnistuneeksi koettiin se, että tuokio oli rauhallisempi. Heidän mielestään oli hyvä, että liikkeet käytiin aluksi yhdessä läpi. Kehitettävää

tuokiossa oli se, että he toivoivat tuokioista vieläkin rauhallisempia. Hierontaliikkeitä voisi tehdä vieläkin kauemmin, jotta jokainen lapsi ehtisi tehdä liikkeet. Lapset voisi asetella vieläkin tarkemmin, että kaikki varmasti näkevät mitä pitää tehdä.

Toiveina ensi kerralle he listasivat; lapsille selkeät paikat, liikkeet käydään lävitse kuten viimeksikin ja yhtä hierontaliikettä tehtäisiin kauemmin. Toiveet pyritään toteuttamaan ensi kerralla.

Kirjallisessa havainnointilomakkeessa työntekijät kirjasivat siirtymätilanteiden toiminnasta viikon aikana, että niissä ei ollut muutoksia. Ne koettiin edelleen haastaviksi ja hitaiksi. Viikon aikana ilmapiiri ryhmässä on ollut levoton. Lepohetket ovat sujuneet viikon aikana vaihtelevasti, riippuen lapsista ja päivästä. Työntekijät kirjasivat myös ylös, että heidän mielestään satuhieronnalla ei ole ollut vaikutusta lapsiin tai päiväkodin arkeen.

5.3.2 Lasten palaute

Toisella kerralla kaikki lapset pitivät satuhierontatuokiosta. Lapsi, joka viime kerralla ei pitänyt tuokiosta piti siitä tällä kertaa. Kaikki lapsista osoittivat iloista hymynaamaa ja kertoivat pitävänsä sadusta sekä liikkeistä.

5.4 Kolmas kerta 20.9.2018

Kolmas kerta meni hyvin, kuten aina ennenkin. Lapset olivat valmiiksi aamupiirissä. Tällä kerralla vetäjät saivat itse alustaa tuokion ja jutustella lasten kanssa ennen kuin aloitettiin satuhieronta. Liikkeet käytiin taas läpi mahdollisimman hitaasti ja niitä toistaen. Ryhmään tuli lapsia kesken liikkeiden läpi käynnin, joten ne kerattiin toistamiseen. Lapset saivat taas valita itselleen parin ja asettautua piiriin niin, että kaikki näkivät eteen. Ryhmän aikuisetkin innostuivat kokeilemaan satuhierontaa toisilleen. Sama satu käytiin kaksi kertaa läpi, jotta kaikki saivat toimia hierojana ja hierottavana. Tämän jälkeen palattiin taas normaaliin piiriin ja kyseltiin lapsilta palautetta tästä satuhierontakerrasta. Ryhmää kiitettiin tästäkin kerrasta.

Kolmannelle kerralle saduksi valittiin *Merihevonen ja meritähti* -sadun (Liite 6), sillä se oli hieman pitempi ja satu vaikutti hyvältä, kohderyhmää ajatellen. Satu

kertoo merihevosesta, jonka parasystävä oli meritähti. Yhdessä ystävykset uivat meressä, kiipeävät rantakallioille, laskevat liukumäkeä hurjaa vauhtia ja tekevät kuperkeikkoja. Lopuksi he löytävät valkoisena hohtavan helmen, mutta ymmärtävät, että ystävyys on aarteista suurin. Ystävysten tekemät kuperkeikat kuvitetaan selälle sormenpäillä silmukoita piirtäen. Meritähdestä puhuttaessa piirretään tähtikuvio selkään. Rantakalliolle kiipeäminen kuvitetaan kiipeämällä kämmenillä pitkin lapsen selkärankaa. Liukumäen lasku kuvitetaan vetämällä sormia yläselästä selkärankaa pitkin alas. Helmi kuvitetaan tekemällä pieni ympyrä hierottavan niskaan. Ystävydestä puhuttaessa silitetään sydän lapsen selkään.

Merihevon ja meritähti -sadussa symbolisia viestejä on, että yhdessä selvittää vaikeista tilanteista ja että leikkiminen on täynnä riemua ja iloa. Tärkeänä symbolisena viestinä sadussa on myös ystävään luottaminen, mikä on yksi tärkeimmistä asioista päiväkodissa. (Tuovinen 2014, 111.)

Satu oli hyvän mittainen kolmannelle kerralle. Satu osoittautui kuitenkin pettymykseksi, liikkeet olivat yksinkertaisia, jonka vuoksi jouduttiin hieman improvisoimaan, jotta liikkeistä saataisiin hieman mielenkiintoisempia lapsille. Satu oli hauska ja iloinen ja siitä tuli kuulijoille hyvä mieli. Symboliset viestit tulivat hyvin sadussa esille.

5.4.1 Työntekijöiden palaute

Ryhmän lapset osaavat hienosti keskittyä tuokion ajan. Kuitenkin ryhmän aikuisilta saatiin useasti kuulla suullisesti sekä kirjallisesti, että lapset ovat ryhmässä levottomia. Ryhmä on kuitenkin aina ollut todella rauhallinen ja keskittynyt hyvin tuokioiden aikana.

Ryhmän aikuiset ovat olleet palautteessa sitä mieltä, että parin valinta satuhieronassa tulisi olla ohjattua. On kuitenkin hyvä, että lapset saavat olla haluamansa parin kanssa, jolloin satuhierontatuokiosta muodostuu heille mukava hetki. Lisäksi, koska ryhmä ei ole ennestään tuttu ei lapsia pystytä jakamaan pareihin kuten he haluaisivat. Ryhmän työntekijät ovat kuitenkin itse monesti vaihtaneet pareja halumallaan tavalla.

Ryhmään on aina mukava tulla pitämään satuhierontatuokioita. Ryhmä ottaa aina iloisesti vastaan ja ilmapiiri tuokioiden ajan on hyvä.

Kirjalliseen palautteeseen tuli kehuja rauhallisesta tunnelmasta ja selkeistä ohjeista. Esikouluryhmän lapset ovat halunneet varsinaisen satuhierontatuokion jälkeen jatkaa satuhierontaa. Viikon aikana lapset ovat myös halunneet hieroa kavereitaan. Esikoulun työntekijät toivoivat, että parien valinta olisi ollut ohjatusti toteutettu. Toiveita ensikertaa varten oli se, että tuokio olisi pitempikestoinen.

Havainnointilomakkeesta selvisi, että siirtymätilanteet viikon aikana ovat toimineet kuten ennenkin, eli haastavasti. Niihin ei ole tullut viikkojen aikana muutosta. Ryhmän ilmapiiri on myös pysynyt samana kuin ennen. Lepohetket ovat viikon aikana sujuneet haastavasti kuten aina ennenkin.

Satuhieronta on vaikuttanut lapsiin ja päiväkodin arkeen siten, että kaikki päiväkodissa tietävät mitä on satuhieronta. Kaikki antavat toisten koskea ja osallistuvat mielellään.

Päiväkodin työntekijät kirjasivat ylös myös, että satuhieronta-tuokioita tulisi tehdä systemaattisesti/ useammin viikon aikana, että siitä tulisi enemmän näkyvää vaikutusta, mihin ei tällä aikataululla kyettä.

5.4.2 Lasten palaute

Tuokio meni erittäin hyvin. Lapset osoittivat taas, että odottivat satuhierontatuokiota innolla. Lapset olivat koko tuokion ajan keskittyneitä. Lapset ovat oppineet hyvin palautemenetelmän. He tietävät jo, miten palautteen antaa ja osaavat odottaa omaa vuoroaan. Osa lapsista haluaa myös suullisesti kertoa miksi antaa ”hymyilevän naaman” esim. oli kivaa yms.

Lapset tykkäsivät satuhierontatuokiosta. Paikalla oli 20 lasta, joista 19 tykkäsi tuokiosta. Yksi lapsista osoitti surullista hymiötä ja syyksi siihen kertoi, että osa satuhierontatuokion liikkeistä kutitti häntä.

5.5 Neljäs kerta 27.9.2018

Neljäs kerta meni jälleen kerran hyvin. Lapset olivat valmiiksi aamutuokiolla odotamassa. Pyynnöstä satuhierontatuokio aloitettiin heti, mutta sitten työntekijät huomasivat parin lapsen puuttuvan, joten heitä odoteltiin hetken aikaa. Kaikkien ollessa paikalla tuokio alustettiin, käytiin läpi liikkeet ja aloitettiin varsinainen satuhieronta. Tuokion jälkeen kerättiin taas lapsilta palaute käyttämällä apuna hymynäamoja. Esikouluryhmää kiitettiin näistä kerroista ja kerrottiin, että lomakkeet tulettiin hakemaan seuraavalla viikolla heiltä takaisin.

Viimeiselle kerralle valittiin pitempi sadun ja saduksi valikoitui *Etanan matka* -satu (Liite 6). Etanan matka -satu kertoo etanasta, joka matkustaa eri maihin ja näkee tai kokee siellä maalle ominaisia asioita. Etana vierailee Egyptissä, Australiassa, Italiassa, Ranskassa, Kiinassa, Brasiliassa, Meksikossa, Islannissa, Intiassa ja päätyy lopulta takaisin Suomeen. Sadussa etanan matkaa kuvitetaan piirtämällä kahdella sormella selälle etanan kulku ylhäältä alas ja toisin päin. Etanan päästyä perille määränpähänsä silitetään jotain kohtaa selässä. Etana näkee matkallaan esimerkiksi Eiffel-tornin Ranskassa ja Egyptissä pyramidin, tapaa pandan Kiinassa, maistaa pitsaa Italiassa, Intiassa tapaa norsun ja Australiassa kengurun. Lopulta etana päätyy Suomeen, jossa hän pääsee saunomaan ja tajuaa kodin olevan aina mukanaan.

Sadussa Etanan matka symbolisina viesteinä ovat se, että rakastava sydän säteilee kodin lämpöä ja että kaikki mitä tarvitaan, on jo tässä. Sadussa kuvataan hyvin sitä, että saatamme etsiä jotakin kaukaa, mikä onkin ihan lähellä.

Aluksi satu vaikutti erilaiselta ja opettavaiselta, jonka vuoksi se valikoitui viimeiselle kerralla. Satu oli kuitenkin pettymys, sillä se oli todella yksitoikkoinen ja liikkeet olivat yksipuolisia ja tylsiä. Sadussa oli myös todella paljon toistoa, mikä aiheutti ehkä sen, että lapset eivät jaksaneet niin hyvin keskittyä kuin aikaisemmissa satuhierontatuokioissa. Kuitenkin satu oli opettavainen siinä mielessä, että lapset oppivat nimeämään eri maita ja ehkä myös tietämään, mikä maalle on ominaista. Satu tuo myös hyvin esille monikulttuurillisuutta lapsille ymmärrettävissä olevalla tavalla. Symboliset viestit tulivat myös tässäkin sadussa hyvin esille.

Tulevaisuudessa, jos kyseistä satua käytetään satuhierontatuokioissa siihen voisi itse keksiä uusia satuhierontaliikkeitä.

Tällä kerralla tuokion aikana oli eniten ulkoisia häiriöitä kuten ovikellon soimista ja työntekijöiden ramppaamista edestakaisin. Se häiritsi paljon tuokion rauhallisuutta ja lasten keskittymistä. Lapset ovat joka kerralla saaneet itse valita parit, mutta työntekijät ovat monesti niitä vaihtaneet. Tarkoituksena olisi ollut, että tuokio olisi lapsille mahdollisimman vapaa ja mukava. Jos joutuu sellaisen parin kanssa, jonka kanssa ei tunne oloaan mukavaksi, se vaikuttaa siihen, miten kokee satuhierontatuokion. Silloin hetki ei ole niin rentouttava kuin se olisi hyvän kaverin kanssa.

Tämä oli neljäs eli viimeinen kerta satuhierontaa pidettiin ryhmässä. Mitä enemmän sitä tuokioita pidettiin, sitä rennommaksi ne muuttuivat. Ryhmä tuli myös tutuksi ja sinne oli helppo mennä tuokioita pitämään. Lapsetkin tottuivat tuokioihin ja niiden kulkuun ja tiesivät aina mitä heiltä oletettiin.

5.5.1 Työntekijöiden palaute

Kirjallisen palautteen mukaan tuokiossa onnistui rauhallisen tunnelman luonti. Kirjallisessa palautteessa kävi ilmi, että tarina olisi voinut edetä hitaammin, musiikin olisi voinut antaa soida pelkästään – ilman, että satu etenee ja liikkeet olisivat voineet olla monipuolisempia.

Siirtymätilanteet neljännen viikon aikana esikoulussa sujuivat kirjallisen havainnointilomakkeen mukaan vaihtelevasti. Ilmapiiri ryhmässä oli viikon aikana samanlainen kuin ennenkin, siihen ei ollut tullut muutosta. Lepohetket koettiin viikon aikana haastaviksi, vähän paremmin on mennyt. Satuhierontatuokiot koettiin esikoulussa mukavina.

5.5.2 Lasten palaute

Ryhmä on tykännyt todella paljon satuhieronnasta ja ovat jatkaneet sitä varsinaisten tuokioiden jälkeenkin. Päiväkodin arjessa lapset ovat myös halunneet toteuttaa satuhierontaa kavereilleen. Tavoite jättää satuhieronta elämään päiväkodin arkeen on toteutunut hyvin.

Tuokion jälkeen lapsilta kysyttiin hymynaamojen avulla palautteen satuhierontatuokiosta. Lapsista kaikki muut paitsi kaksi olivat sitä mieltä, että tuokio oli hyvä. Lapsilta kysyttiin myös, että oliko tuokion liikkeet haastavia. He olivat sitä mieltä, että tuokion liikkeet olivat helppoja. Satu oli myös heidän mieleensä. Lapset tykkäsivät satuhieronnasta. Tuokion jälkeen lapset halusivat vielä jatkaa satuhierontaa esikoulussa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulosten perusteella ei pysty sanoa vaikuttiko satuhierontatuokiot päiväkodin arkeen pidemmällä aikavälillä. Todellisten tulosten saamiseksi tarvittaisiin enemmän satuhierontakertoja ja niitä tulisi olla säännöllisemmin arjessa.

Lapset oppivat nopeasti mikä satuhieronnan idea on ja olivat innolla mukana jokaisella kerralla. Satuhieronnan ollessa lapsille uusi asia, lapset keskittyivät paremmin. Kertojen aikana lapset oppivat myönteisen kosketuksen taidon. He oppivat myös tunnistamaan minkälaisesta kosketuksesta itse pitää.

Satuhierontaa tulisi tehdä säännöllisesti, jotta siitä tulisi lapsille tuttua ja heille olisi helpompi rentoutua ja rauhoittua sen parissa.

Kaiken kaikkiaan tulokset satuhierontatuokioista ovat positiiviset ja vastaavat aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia aiheesta. Tuokiota toteutettiin kuukauden ajan kerran viikossa eli satuhierontatuokiota oli yhteensä neljä kertaa. Kuukausi oli riittävän pitkä aika saada satuhieronta tutuksi työmenetelmäksi varhaiskasvatuksen arkeen, lapsille ja aikuisille tuli kertojen aikana selväksi se mitä satuhieronta on ja miten sitä voidaan toteuttaa esikoulun arjessa. Satuhieronta jäi myös elämään esikoulun arkeen pysyvänä elementtinä. Tärkeintä työssä oli se, että lapset nauttivat satuhieronnasta.

Satuhieronnasta saadut tulokset vastasivat hyvin aikaisempien tutkimusten tuloksia. Satuhieronnan laajempiin vaikutuksiin ei päästy käsiksi satuhierontakertojen ollessa vähäiset, mutta tulokset osoittavat satuhieronnan olevan hyvä keino rauhoittaa ja rentouttaa lapsi.

Opinnäytetyön johdosta varhaiskasvatustaidot lisääntyivät ja satuhieronnan käyttäminen toimintamenetelmänä on tulevaisuudessa todennäköisempää. Opinnäytetyön tietoja pystyy varmasti hyödyntämään tulevaisuudessa.

Lyhyessäkin ajassa satuhieronnan positiiviset vaikutukset näkyivät lapsiryhmässä. Pysyvien vaikutusten saamiseksi olisi tärkeää pitää satuhierontatuokiota säännöllisesti, mikä toivottavasti toteutuu esikouluryhmässä tutkimuksen jälkeen.

Kuviossa (Liite 8) mallinnetaan tutkimustuloksia ja selkeytetään tutkimuksen tuloksia.

6.1 Tuokioiden yhteenveto

Yhteenvetona kaikista kerroista voidaan sanoa, että ne ovat onnistuneet hyvin. Tuokioiden toteuttaminen meni suunnitellusti ja jokaisesta kerrasta jäi hyvä mieli. Oli kuitenkin jotain pieniä asioita, jotka olisi voitu toteuttaa eri tavoin. Kohderyhmänä ollessa lapset koettiin, että tuokioiden ei tarvitse olla täydellisiä, tärkeintä on se, että lapset nauttivat ja heillä on turvallinen olo.

Saduksi valittiin paljon erilaisia satuja ja huomattiin, että jotkut sadut toimivat paremmin kuin toiset. Oli kuitenkin hyvä kokeilla erilaisten satujen toimivuutta.

Alustavasti oli suunniteltu tuokiot toteutettaviksi lapsille ennen lepohetkeä. Tästä ideasta täytyi kuitenkin luopua sillä esikoulu halusi tuokioiden pidettävän aamupäivän aikaan. Olisi myös ollut hyvä, jos lapsilla olisi ollut tuokioilla esim. patjat alla, jolloin tuokiosta olisi saatu entistä rauhoittavampi. Kaiken kaikkiaan satuhierontatuokiot järjestäminen onnistui ja lopputulos oli hyvä.

7 POHDINTA

Satuhieronta on toimintamenetelmä, jonka tarkoituksena on rauhoittaa ja rentouttaa. Varhaiskasvatuksessa tulisi tarjota lapselle päivän aikana mahdollisuus rauhoittua ja tulla huomioiduksi. Lähdimme tutkimaan olisiko satuhieronta hyvä toimintamenetelmä tähän.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada varhaiskasvatukseen satuhierontatoimintamenetelmä pysyväksi osaksi arkea. Halusimme tutustuttaa työntekijät uuteen toimintamenetelmään, jolla on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Meitä kiinnosti myös, miten satuhieronta vaikuttaa esikouluikäisiin lapsiin.

Esikouluopetuksen keskeisiin sisältöihin kuuluu ryhmätoiminta, jota satuhieronta osaltaan toteuttaa. Satuhieronnalla on myös paljon positiivisia vaikutuksia terveyteen, mikä on yksi esiopetuksen keskeisestä sisällöstä. Ohjatun ja omaehtoisen leikin tarjoaminen on myös keskeistä esikoulun arjessa, mielestämme satuhieronta olisi oiva menetelmä, jolla tämä toteutuisi. Esikouluikäinen lapsi opettelee oikean ja väärän eron, satuhierontamenetelmää voi hyödyntää myös tässä, valitsemalla sellaiset sadut, jotka käsittelevät oikeaa ja väärää tai hyvää ja pahaa.

Huomasimme, että ensimmäisten satuhierontatuokioiden aikana lapset olivat hieman jännittyneitä. Luultavasti siksi, koska olimme heille vieraita aikuisia ja satuhieronta oli heille melko uusi aihe. Ryhmän työntekijät kertoivat meille, että he ovat harjoitelleet satuhierontaa ryhmän kanssa jo hieman, mikä varmasti helpotti meidän työtämme.

Ryhmän lapsen pitivät satuhieronta tuokioista todella paljon ja olivatkin halunneet jatkaa satuhierontaa muutenkin esikoulussa. Ryhmän aikuiset kertoivat meille, että olivat huomanneet monesti lasten tekevän satuhierontaa toisilleen esikoulun arjessa. Meille mukava huomata, että satuhieronta toimintamenetelmänä oli lapsille mieleinen.

Saimme jokaisella kerralla luotua rauhallisen tunnelman tuokion ajaksi. Tähän vaikutti mielestämme paljon se, että olimme yhdistäneet satuihin rauhallisen musiikin. Huomasimme tämän toimivan todella hyvin rentouttavan ja seesteisin hetken luomiseksi.

Kosketus ja läsnäolo ovat itsessään hoitavia ja joskus jopa kaikkein olennainen osa hoitoa. Joskus työntekijän kosketus ilmaisee asiakkaalle, että hänestä välitetään ja se koetaan turvaavana asiana. Kosketuksen avulla toista ihmistä voidaan myös rauhoittaa ja näin ollen estää mm. väkivaltainen käytös. Satuhieronnan antama kosketus tuo samankaltaisia positiivisia tuntemuksia hierottavalle.

Satuhierontaa tutkiessamme kiinnitimme huomiota siihen, että suurin osa satuhierontatutkimuksista oli toteutettu noin 3–5-vuotiaiden lasten kanssa. Sen takia halusimme kokeilla satuhierontaa myös esikouluikäisten lasten kanssa. Halusimme kannustaa työntekijöitä kokeilemaan satuhierontaa myös hieman vanhempien lasten kanssa ja todistaa, että satuhieronta ei ole tarkoitettu vain pienille lapsille.

Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan päiväkodeissa ja kouluissa havaittiin, että liittämällä hierontaa päivittäisiin rutiineihin lapsiryhmät saatiin rauhallisemmiksi. Tutkimuksen mukaan hierottavasti lapsista tuli sosiaalisesti kypsempiä sekä rauhallisempia. Lasten aggressiivisuus väheni merkittävästi jopa jo kolmen kuukauden jälkeen. Hierontaa lisäsi myös lasten kykyä tehdä yhteistyötä toistensa kanssa. Kotona huomattiin myös, että lapset valittivat vähemmän fyysisistä oireista. Vaikutukset vahvistuivat ja säilyivät ajan kuluessa. Jo hierontatutkimukset antavat näin positiiviset tutkimustulokset. Tästä voitaisiin päätellä, kuinka hyvät tulokset saataisiin, kun hierontaan lisättäisiin vielä satujen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin.

Meille opinnäytetyön toteuttaminen parityöskentelynä oli oikea ratkaisu. Työnteko ja aikatauluttaminen sujui hyvin. Parin kanssa työskentelyssä on hyvä, että huomataan eri asioita ja saadaan näin ollen laajempi kokonaisuus asiasta. Parin kanssa on myös hyvä jakaa opinnäytetyön tuoma taakka ja keskustella asioista, jotka mietitytävät.

Olimme tyytyväisiä opinnäytetyömme toteutukseen. Pohdimme, mitä olisimme voineet tehdä toisin ja mieleemme tuli, että satuhierontakertoja olisi voinut olla enemmän ja niitä olisi voitu toteuttaa moniin eri ikäryhmiin ja eri päiväkoteihin. Kuitenkaan tämä ei olisi voinut olla meille toteutettavissa oleva kokonaisuus, koska meillä ei olisi ollut aikaa tai resursseja käydä niin laajaa tietomäärää läpi. Laajemmin satuhieronta-aihetta voisi tutkia eri asiakasryhmille, kuten mielenterveyskuntoutujat, vanhukset, kehitysvammaiset, jne. Pohdimme myös, että olisi mielenkiintoista tutkia satuhieronnan vaikutuksia pidemmällä aikavälillä.

Touch Research Institute on tutkinut hierontaa ja sen vaikutuksia eri ongelmista kärsiviin ja ikäisiin ihmisiin. Tulokset osoittavat, että esimerkiksi keskokset, koliikkivauvat sekä rauhattomat ja autistiset lapset hyötyvät kosketuksesta. Nämä tutkimukset tulokset ovat todella lupaavia. Olisi siis myös hyvät lähtökohdat lähteä tutkimaan satuhieronnan vaikutuksia keskosiin, koliikkivauvoihin sekä autistisiin lapsiin.

Satuhieronta-menetelmä on myönteistä ja sensitiivistä vuorovaikutusta lapsen kanssa. Satuhieronta edistää lapsen kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia, mikä sisältyy valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Tärkeänä kasvatuspäämääränä voidaan mainita se, että lapsi oppii huomioimaan toiset ihmiset. Kun lapsi osaa huomioida toiset lapset omaa hän myönteinen suhtautuminen itseensä, toisiin ihmisiin sekä erilaisiin kulttuureihin ja ympäristöihin. Satuhieronta toimintamenetelmän avulla lapsi käyttää kaikkia aistejaan ja kokee samalla onnistumisen iloa.

Halusimme selvittää, onko satuhieronta sopiva työmenetelmä varhaiskasvatukseen ja mielestämme satuhieronta työmenetelmänä on hyvä ja tarpeellinen lisä varhaiskasvatuksen arkeen. Kannustamme kaikkia varhaiskasvattajia kokeilemaan satuhierontaa ja havainnoimaan sen vaikutuksia itse, koska se on myös lapsille mieleistä tekemistä.

7.1 Oman ammatillisuuden ja toiminnan pohtiminen

Teoriaosuuden teko opetti meille paljon kosketuksen merkityksestä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Se sai meidät myös pohtimaan suomalaista

kosketuskulttuuria ja sitä, miten koskettaminen vähenee jo varhaisessa ikävaiheessa esim. lapsen mennessä kouluun. Osaamme nyt omassa tulevassa työssämme muis-
taa kosketuksen merkitys ja esim. satuhieronnan avulla sitä lisätä lapsiryhmässä. Osaamme myös teoriaosuuden jälkeen paremmin soveltaa lakeja ja varhaiskasva-
tuksen perusteita. Opimme myös paljon uutta lasten kasvusta ja kehityksestä ja eri-
tyisesti esikouluikäisten lasten psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kehitysta-
sosta.

Tuokioiden suunnittelu opetti meille paljon hyödyllistä tietoa sosionomin työtä var-
ten. Saimme paljon uutta tietoa toiminnan toteuttamisesta ja ryhmänhallinnasta. Yksi asia, missä onnistuimme erityisen hyvin, on se, että keksimme äänittää itse
satuhierontasadut ja näin meille jäi aikaa lapsiryhmän havainnoimiseen emmekä
olleet nenä kiinni kirjassa koko tuokion ajan. Äänitteiden taustamusiikki oli myös
hyvä idea, sillä sen avulla saimme tuokioille helposti rauhallisen tunnelman. Saimme paljon itseluottamusta omiin taitoihin ja ideoihin, näiden onnistumisen ko-
kemuksien myötä. Koemme, että tuokioiden pitäminen kehitti paljon omia ryhmän-
ohjaustaitojamme ja saimme paljon itsevarmuutta tulevaa työtä varten.

Tuokioiden vetämisen myötä huomasimme meidän reflektointikykyämme parane-
misen. Jos jokin asia ei tuokiolla toiminut puhuimme asiasta ja mietimme keinoja
asian korjaamiseen ensi kertaa varten. Saimme jokaisen tuokion jälkeen ryhmän
lastentarhanopettajalta niin suullista kuin kirjallista palautetta pitämästämme tuoki-
osta. Mielestämme oli hyvä saada kuulla ulkopuolisen näkökulma pitämästämme
tuokiosta. Tästä opimme palautteen merkityksestä ja saimme uusia ideoita tulevia
tuokioita varten. Haluamme omassa tulevassa työssämme antaa ja saada palautetta
työkavereilta yms., koska se kehittää omaa ammatillisuutta ja omaa työskentelytai-
toa. Ymmärrämme paremmin myös kriittisen palautteen merkityksen ja osaamme
vastaanottaa sitä paremmin.

Kaiken kaikkiaan koemme omien ammatillisten taitojen kehittyneen opinnäytetyön
teossa paljon. Ryhmätyötaitomme kehittyivät yhdessä tekemisen myötä ja huoma-
simme, kuinka tärkeää vuorovaikutus toisten kanssa on. Kokonaisuudessaan

opinnäytetyön teko oli opettava ja palkitseva kokemus, josta on varmasti paljon hyötyä tulevassa työssämme sosionomina.

7.2 Lopuksi

”Emme voi liian aikaisin aloittaa jatkuvan, lämpimän ja vakaan kiintymyksen osoittamista. Lapsi kerta kaikkiaan tarvitsee varauksetonta rakkautta selvitäkseen nykymaailmasta.” (Tuovinen 2014, 20.)

Satuhieronta opinnäytetyön aiheena herätti paljon mielenkiintoa niin varhaiskasvatuksen saralla kuin myös muissa yhteisöissä niin kotona kuin koulussa. Tutkimuksen lopputulokset olivat positiiviset ja mielestämme satuhieronta on hyvä toimintamenetelmä varhaiskasvatusmaailmaan sillä, se tukee monipuolisesti lasta ja lapsen kehitystä. Satuhieronnan ottaminen osaksi arkea on hyvä tapa varmistaa, että lapsi saa päivän aikana edes pienen rentoutumisen hetken sekä myönteistä kosketusta.

”Lapset voivat omalta osaltaan olla sysäämässä meitä muutokseen. Tarve inhimillisempään ja terveempään elämänmenoon on viesti, jota lapsemme muun muassa häiriökäyttäytymisellään aikuisille välittävät. Sen sijaan että opetamme lapsemme tottelevaisiksi, voisimme tarkastella ja korjata niitä asioita, jotka nykyisessä elämäntyylissämme aiheuttavat ongelmia. Miksi emme opettelisi yhdessä uusia, parempia tapoja! Toivotetaan siis muutos tervetulleeksi, sillä se auttaa meitä kehittymään ja kasvamaan ja vie elämäämme kohti parempaa.” (Tuovinen 2014, 39.)

LÄHTEET

- Bryce, N. & Seljola, H. 1999. Toistuvat lukemistilanteet lasten kielellisten ilmauksien virittäjänä ja kielen kehityksen tukena. Pro gradu- tutkielma. Varhaiskasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Docherty, S. 2014. 5 Reasons why fairy tales are good for children. Viitattu 2.8.2018. <http://www.scottishbooktrust.com/blog/reading/2014/06/5-reasons-why-fairy-tales-are-good-for-children>
- Gothóni, R. 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki. Kirjapaja.
- Heinonen, S-L. 2001. Sanataide oppimisen ja leikin innoittajana. Teoksessa Avaa lastenkirja, Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön, 201-202. Toim. Suojala & Karjalainen. Hämeenlinna. Karisto.
- Heinonen, S-L. & Suojala, M. 2001. Lapsi elää satua. Teoksessa Taiteen ja leikin lumous, 144-156. Toim. S. Karppinen, A. Puurula & I. Ruokonen. Helsinki. Oy Finn Lectura Ab.
- Härkönen, U. 2003. Mitä termit varhaiskasvatus ja esiopetus tarkoittavat?, 21. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Joensuun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia n:o 86. Joensuu.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki. Gaudeamus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki. WSOY.
- Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin – otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki. Kirjapaja.
- Laine, R-K. 2016. Kosketus opettajan pedagogisena välineenä. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto.
- Lastentarhanopettaja liitto. 2004. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 16.08.2018. <file:///C:/Users/janet/Downloads/Lastentarhanopettajan+ammattietiikka0.pdf>
- L 16.3.1973/239. Asetus lasten päivähoidosta. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 2.8.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239>
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 2.8.2018. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 2.8.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Mielen Ihmeet. 2018. Oksitosiini: rakkauden ja onnellisuuden hormoni. Viitattu 14.8.2018. <https://mielenihmeet.fi/oksitosiini-rakkauden-ja-onnellisuuden-hormoni/>

Mäkelä, J. 2017. Hyvä kosketus vahvistaa - vanhemmuuden trilogia [esitelmä]. Vantaan seurakunta 8.11.2017. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos. Vantaa.

Mäki, S & Arvola, P. 2009. Tarina tukee lasta – opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki. Duodecim.

Mäki, S. & Kinnunen, P. 2008. Lapsi ja nuori sadun peilissä. Teoksessa Hoiva-sanat - Opas kirjallisuusterapiaan, 34-76. Toim. S. Mäki & T. Linnainmaa. Helsinki. Duodecim.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki. Tammi.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: Oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka, 25-28. Toim. Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti K. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 101. Helsinki. Tammi.

Nohrstedt, L. 2000. Om barn och stress och vad vi kan göra åt det. Stockholm: Natur och Kultur. Viitattu 2.8.2018. http://www.ellneby.com/barn_stress.htm

Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla, 3-6. Toim. Näkki, P. & Sayed, T. Otavan kirjapaino. Keuruu. Edita.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8-46. Tampere. Juvenes Print.

Opetushallitus. 2017. Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö. Viitattu 7.8.2018. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/lainsaadanto/varhaiskasvatus

Rajala, H., Sinervo, T. & Karjalainen, A-L. 2016. Satuhieronta tukee lapsen hyvinvointia. Viitattu 21.08.2018. <https://www.talentia-lehti.fi/satuhieronta-tukee-lapsen-hyvinvointia/>

Salminen, E. & Tynninen, K. 2011. Omahoitajana päiväkodissa - omahoitajuus pedagogisena työmenetelmänä. Vantaa. Pedatieto.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Viitattu 7.8.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113591/kasvatus.pdf?sequence>

Suomen NLP-yhdistys. 2017. Mitä on NLP?. Viitattu 2.8.2018. <http://mentaalivalmennus.fi/nlp-koulutus/mita-on-nlp/>

Suomen Rose terapeutit ry. 2003. Rosen metodi. Viitattu 2.8.2018. <http://rosentherapie.com/rosenmenetelma>

Suomen Theraplay-yhdistys ry. 2014. Mitä on theraplay?. Viitattu 2.8.2018. <https://theraplay.fi/theraplay-yhdistys/mita-on-theraplay-2/mita-on-theraplay/>

Tarina & Kosketus Oy. 2018. Satuhieronta lapsen nukahtamisen tukena. Viitattu 2.8.2018. https://youtube.com/watch?time_continue=406&v=5Y2Sgu6RP3k

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 2.8.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2017. Varhaiskasvatus. Viitattu 3.8.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2018. Työmenetelmät. Viitattu 3.8.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat>

Teräs, M. 2016. Kolumni: Kosketus on tehokas lääke vähän kaikkeen. Viitattu 15.8.2018. <https://www.ess.fi/Mielipide/blogit/mila-teras/art2304464>

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

Turun yliopisto 2017. Silittäminen ja kosketus aktivoivat aivojen tunnekeskuksia elämän ensimetreistä lähtien. Viitattu 7.8.2018. <http://www.utu.fi/fi/Ajankoh-taista/Uutiset/Sivut/silittaminen-ja-kosketus-aktivoivat-aivojen-tunnekeskuksia-elaman-ensimetreista-lahtien.aspx>

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus – Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki. Edita.

Vaasan kaupunki. 2016. Vaasan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma, 3-14. Viitattu 15.8.2018. https://www.vaasa.fi/sites/default/files/vaasan_kaupungin-esiopetuksen-opetussuunnitelma_01_08_2016.pdf

Vaasa.fi. 2018. Inkeripuiston päiväkotit. Viitattu 16.10.2018. <https://www.vaasa.fi/palvelupiste/inkerinpuiston-paivakoti>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Tampere. Juvenes Print. Viitattu 7.8.2018. https://oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Veivo, H. & Huttunen, T. 1999. Merkeistä mieleen ja kulttuuriin. Semiotiikan verkkoyliopiston julkaisuja. Helsinki. Edita.

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

Vörlin, M. 2013. Olipa kerran... Aikuisen narratiivinen matka lapsuuden satukokemuksiin, 12-15. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Ylönen, H. 2000. Loihditut linnut – Satujen merkitys lapselle. Helsinki. Tammi.

LIITE 1

SATUHIERONTATUOKION RUNKO

Aloitus (n. 5min): Esittäytyminen lapsille & Satuhieronnasta kertominen.

Satuhierontaharjoitteita (n. 15min)

Lopetus (n. 10min): Lapsilta palaute suullisesti ja hymynaamojen avulla. Kysellään, mikä toimi ja mitä halutaan lisää sekä mikä ei toiminut.

Työntekijöiden haastattelu (n. 10min): Haastatellaan työntekijöitä valmiiden kysymysten pohjalta. Jätetään lomake täytettäväksi päiväkotiin ensi kertaa varten.

LIITE 2

LUPALAPPU VANHEMMILLE

Hei vanhemmat!

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi. Opiskeluun sisältyy lastentarhanopettajan kelpoisuus. Teemme opinnäytetyömme aiheesta Satuhieronta toimintamenetelmänä varhaiskasvatuksessa.

Tarkoituksenamme on pitää satuhierontatuokioita Inkerinpuiston päiväkodissa, Lemmikki-ryhmän esikoululaisille. Pidämme 4 tuokiota syyskuussa kerran viikossa kuukauden ajan.

Yksi tuokio kestää max 30 minuuttia tuokion ohjelmasta riippuen. Toteutamme satuhierontaa lapsen ehdoin.

Satuhieronta on menetelmä, jota lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää niin yksittäisen lapsen, kuin myös koko ryhmän hyvinvoinnin tukemisessa. Satuhieronta on kosketuksen ja kevyen hieronnan yhdistämistä satuihin, tarinoihin ja mielikuviin. Hoitava kosketus on tutkitusti tehokas keino tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvua.

Tarkoituksenamme on tutkia satuhieronnan vaikutusta lapseen päiväkodin arjessa. Keräämme tuokioista palautetta lapsilta sekä ryhmän henkilökunnalta.

Ystävällisin terveisin,

Janette Tuikka & Jonna Sihvonen

Lapseni _____

____ **Saa osallistua satuhierontaan Inkerinpuiston päiväkodissa.**

____ **Ei saa osallistua satuhierontaan Inkerinpuiston päiväkodissa.**

Päiväys Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 3**PALAUTEMENETELMÄ LAPSILLE**



LIITE 4**HAASTATTELU SATUHIERONTATUOKIESTA**

Mikä onnistui?

Mitä olisi voinut tehdä toisin?

Mitä toiveita ensi tuokiota ajatellen?

LIITE 5**HAVAINNOINTILOMAKE SATUHIERONNASTA**

Miten siirtymätilanteet ovat toimineet viikon aikana?

Millainen ilmapiiri ryhmässä on viikon aikana ollut?

Miten lepoaika on sujunut viikon aikana?

Miten muuten satuhierontatuokio on vaikuttanut lapsiin ja päiväkodin arkeen? Kuvaile.

LIITE 6**SATUHIERONTASADUT**

Satuhierontahetkien pohjana on käytetty Tarina ja Kosketus Oy:n satuja.

Sadut löytyvät osoitteesta: <https://satuhieronta.fi/> tai Sanna Tuovisen kirjasta Satuhieronta: läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa.

LIITE 7

SATUHIERONTA



Janette Tuikka
&
Jonna Sihvonen

Sisällys

Mitä on Satuhieronta?	71
Miksi satuhierontaa kannattaa hyödyntää varhaiskasvatuksessa?	71
Satuhieronnan vaikutus hyvinvointiin	72
Psyykinen	72
Fyysinen	72
Sosiaalinen	72
Miten satuhierontaa voi toteuttaa?	73
Opinnäytetyön tulokset	74
Satuhierontasatuja	75
MERIROSVOLAIVA-SATUHIERONTA	75
LUMIUKKO-SATUHIERONTA	75
TAIKAPUU	75
TONTTU JOULUSAUNASSA- SATUHIERONTA	75
TARINA KUUSESTA	75

Mitä on Satuhieronta?

Satuhieronta on työmenetelmä, joka tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Satuhieronnan toteutuksessa on otettava huomioon se, että se on vapaaehtoista, joka tarkoittaa, että lapselta on kysyttävä lupa koskettamiseen ja osallistumiseen. Varhaiskasvatuksessa toteutettavassa satuhieronnassa tarina kuvitetaan lapsen selkään erilaisin kosketuksin. Satuhieronnan toteutumismahdollisuudet ovat rajattomat esimerkiksi satuhierontaa voidaan toteuttaa istuen, makoillen, jonnossa, seisten jne. Satuhieronnan ollessa lapselle uusi asia on hyvä, että aikuinen näyttää mallia kosketukseen. Myöhemmin lapset voivat itse keksiä Satuhierontaan liikkeitä ja satuja.

Satuhieronnassa yhdistyvät kosketus ja sadut. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kosketuksella kuvitetaan tarinaa hierottavan keholle. Kädet maalaavat ja piirtävät tarinan tapahtumia toisen keholle. Esimerkiksi selkään, käsiin, jalkoihin ja pään alueelle. Satuhieronnan elementit ovat monille tuttuja lapsuudesta. Esimerkiksi ”harakka huttua keittää”- lorussa kosketus yhdistyy laulun tuomiin mielikuviin.

Miksi satuhierontaa kannattaa hyödyntää varhaiskasvatuksessa?

Satuhieronta on monipuolinen menetelmä, jota voitaisiin hyödyntää yhtenä työmenetelmänä varhaiskasvatuksessa. Satuhieronta yhdistää kaksi lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeää teemaa, jotka ovat sadut ja myönteinen kosketus. Hyvä kosketus kertoo lapselle, että hänestä välitetään ja yhteisessä tilanteessa ollaan läsnä. Satuhieronta parantaa lapsen sosiaalisia taitoja, motoriikkaa ja itsetuntemusta. Lisäksi se lievittää stressiä.

Satuhieronnan vaikutus hyvinvointiin

Psyykinen

- Parantaa lapsen elämänlaatua
- Tukee itsetuntoa
- Luo kokemuksen omasta arvokkuudesta
- Kehittää mielikuvitusta ja tunnetaitoja
- Keskittyminen paranee
- Tukee oppimista
- Ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia
- Lievittää pelkoja ja ahdistusta
- Auttaa käsittelemään traumaattisia kokemuksia
- Vaikuttaa vahvasti luottamus- ja kiintymyssuhteisiin

Fyysinen

- Aktivoi tuntoaistijärjestelmää
- Kehittää kehonhallintaa ja motoriikkaa
- Rauhoittaa ja rentouttaa
- Ehkäisee stressiä
- Vapauttaa kehossa hyvänolonhormoni oksitosiinia
- Lievittää kipua ja auttaa särkytiloissa
- Verenpaine ja stressihormonipitoisuudet alenevat
- Nukahtaminen on helpompaa ja unenlaatu parempaa

Sosiaalinen

- Lisää hyvántahtoisuutta
- Kiusaaminen vähenee
- Kehittää sosiaalisia taitoja
- Lisää ryhmähenkeä
- Myönteisen ilmapiirin syntyminen
- Saa tuntea itsensä tarpeelliseksi
- Empatiakyky kehittyy
- Saa kokea aitoa yhdessäoloa ja sosiaalista kanssakäymistä
- Tarjoaa läheisyyden ja vuorovaikuttamisen hetken

Miten satuhierontaa voi toteuttaa?

Satuhierontaa voi toteuttaa isoissa lapsiryhmissä tai kahdestaan lapsen kanssa. Satuhierontatuokiota varten kannattaa varata hiljainen tila ja rauhallinen hetki. Lapsille on hyvä selittää ennen satuhierontaa, mitä satuhieronta on. Satuhierontaryhmän ollessa suuri on helpompaa, jos vetäjiä on kaksi. Tällöin toinen voi keskittyä liikkeiden näyttämiseen ja toinen sadunlukemiseen.

Satuhieronnan ollessa uusi asia tai ryhmän ollessa uusi on hyvä antaa lapsien itse valita satuhierontaparit. Luottaessaan hierojaan lapselle tulee turvallisempi ja mukavampi olo.

Hierottavalla tulisi olla mahdollisimman mukava asento, jotta kaikki hyödyt satuhieronnasta saataisiin irti. Hierottava voi istua/makoilla patjalla tai lattialla. Satuhierontasadut voi lukea ääneen tuokion aikana tai sitten tuokioissa voidaan hyödyntää satuhierontäänitteitä. Rauhallista musiikkia voi hyödyntää tekemään hetkestä entistä rauhallisempi.

Satuhierontatuokion jälkeen on hyvä keskustella lasten kanssa miltä kosketus tuntui ja pitivätkö lapset satuhieronnasta. Näin varmistetaan, että lapset saivat myönteistä kosketusta.

Hyviä satuhierontasatuja löytyy Sanna Tuovisen Satuhieronta – läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Satu ja hierontaliikkeitä voi myös keksiä itse tai yhdessä ryhmän lasten kanssa.

Opinnäytetyön tulokset



(Tutkimustulosten perusteella emme pysty sanoa vaikuttiko satuhierontatuokiot päiväkodin arkeen pidemmällä aikavälillä. Todellisten tulosten saamiseksi tarvittaisiin enemmän satu-hierontakertoja ja niitä tulisi olla säännöllisemmin arjessa.)

Satuhierontasatuja

MERIROSVOLAIVA-SATUHIERONTA

Tekijät: Anne Vesterinen, Taija Paakkonen, Pirkko Kärki, Inka Nummi-Heikonen

<https://satuhieronta.fi/merirosvolaiva-satuhieronta/>

LUMIUKKO-SATUHIERONTA

Tekijä: Eeva Puro

<https://satuhieronta.fi/lumiukko-satuhieronnan-taikaa/>

TAIKAPUU

Sanna Tuovinen Satuhieronta – läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa

<https://satuhieronta.fi/tervetuloa-postituslistallemme/>

TONTTU JOULUSAUNASSA- SATUHIERONTA

Tekijät: Heli Mäkelä, Marika Evikoski & Minna Kantoniemi

<http://taikasaappaat.blogspot.com/2014/12/tonttu-joulusaunassa-satuhieronta.html>

TARINA KUUSESTA

Tekijät: Salla Jämsén & Petri Sipari

<https://peda.net/forssa/varhaiskasvatus/paivakotiaxelwahren/axelin-eskari/ryhm%C3%A4t-2015/ryhm%C3%A4t-2016-2017/yt/pp2/js/tarina-kuusesta>

LIITE 8

SATUHIERONNAN VAIKUTUKSET

