

5–6-VUOTIAIDEN LASTEN KOKEMUKSIA SATUHIERONNASTA

Heidi Simolin

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+Lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Simolin, Heidi. 5–6-vuotiaiden lasten kokemuksia satuhieronnasta. Helsinki, kevät 2016, 61 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää erään Helsingin kaupungin päiväkodin integroidun erityisryhmän 5–6-vuotiaiden lasten kokemuksia satuhieronnasta siihen liittyvien teemojen avulla. Teemoja tutkimuksessa ovat sadut, kosketus, rentoutuminen ja vertaissuhteet. Tutkimuksen tavoitteena oli saada kuuluviin lasten omia ajatuksia liittyen satuhierontaan ja siihen kietoutuviin teemoihin.

Satuhieronta on varhaiskasvatuksessa käytetty menetelmä, jossa kuvitetaan kosketuksella tarinaa hierottavan keholle. Siinä yhdistyvät läsnäoleva kosketus ja voimaannuttavat sadut. Satuhieronta kehittää rauhoittumista, keskittymistä ja lasten sosiaalisten taitojen oppimista sekä lisää oman itsensä sekä toisen arvostamista.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen, ja sen tutkimusaineisto kerättiin teema-haastattelemalla 12 lasta, jotka olivat iältään 5–6-vuotiaita. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina tammikuussa 2016 päiväkodissa. Haastatteluista saatu aineisto litteroitiin ja analysoitiin teemoittelemalla.

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että integroidun erityisryhmän lapset kokevat satuhieronnan myönteisesti. Lasten mukaan satuhieronta on kivaa ja rauhallista sekä sen kosketuskuviot tuntuvat pehmeiltä ja ihanilta. Kokonaisuudessaan lapset kuvailivat satuhierontaa positiivisilla sanoilla. Haastatteluissa korostui satuhieronta-tarinoiden merkitys lapsille. He muistivat monia satuhierontatarinoita ja olivat keksineet niitä itse. Lapsille oli jäänyt mieleen satuhierontatuokioiden hiljaisuus ja valojen himmentäminen. He olivat sisäistäneet luvan kysymisen hierottavalta. Heidän mielestään satuhierontaa tulisi tehdä kaverille herkästi ja rauhallisesti.

Asiasanat: satuhieronta, lapsihaastattelu, varhaiskasvatus, lapsen tunne-elämä

ABSTRACT

Simolin, Heidi.

The experiences of 5–6 year old children regarding the story massage.

61 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to describe the experiences of 5–6 year old children regarding the story massage. A study was carried out in an integrated special group in a day care in the city of Helsinki. The aim of this study was to find out children's thoughts on the subject of story massage and the themes used which in this study were fairy tales, touch, relaxation and peer relations.

Story massage, which involves the use of simple movements associated with stories, is used in early childhood education. This technique combines touch and empowering stories and is shown to improve calmness, concentration and social skills as well as increasing the respect of oneself and towards other.

This was a qualitative study and the data for the research was collected through interviewing 12 children in January 2016. This was carried out using the technique of theme interviews. The interviews were then transcribed and the data was analyzed thematically.

The results of the study lead to the conclusion that the overall experience of the children of the story massage was positive. All the words children used to describe story massage were favorable. In the view of the children, the story massage is both fun and peaceful. They expressed that the massage strokes felt soft, lovely and gentle. The importance of the fairy tales to children was particularly emphasized during the interviews. They recalled many stories and had created them by themselves. The silence and dim lightning was an important feature of the story massage for the children. They thought that permission must be asked from a friend before starting the story massage. In children's opinion the story massage should be carried out delicately and in a peaceful setting.

Keywords: story massage, child interview, early childhood education, child's emotions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS	8
2.1 Varhaiskasvatuksen lähtökohdat	8
2.2 Lapselle ominainen tapa toimia	9
2.3 Lapsilähtöisyys varhaiskasvatuksessa	10
3 LAPSEN TUNNE-ELÄMÄSTÄ	12
3.1 Tunne-elämän kehitys 5–6-vuotiaana	12
3.2 Lapsen tunteiden säätely	13
3.3 Lapsen tunne- ja empatiataidot	14
3.4 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	16
4 SATUHIERONTA	18
4.1 Satuhieronta menetelmänä	18
4.2 Satuhieronta myönteisen ilmapiirin vahvistajana	19
4.3 Satuhieronnan teemat	21
4.3.1 Sadut	22
4.3.2 Kosketus	23
4.3.3 Rentoutuminen	25
4.3.4 Vertaissuhteet	27
4.4 Satuhieronta varhaiskasvatuksessa	28
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	31
6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	31
6.2 Tutkimusmenetelmä	32

6.3 Lapsihaastattelu varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmänä	33
6.4 Tutkimuksen kulku	34
6.5 Aineiston analysointi	37
7 TUTKIMUSTULOKSET	38
7.1 Satuhieronta ”Piirretään sinne selkää ja sillai se tuntuu hyvältä”	38
7.2 Sadut ”Niit on semmosii ite keksimii”	39
7.3 Kosketus ”Ne sormet siinä vähän kutittaa”	41
7.4 Rentoutuminen ”Se on niin hyvän tuntusta ja siihen melkee nukahtaa”..	41
7.5 Vertaissuhteet ”Mä meen sen viereen sitte mä sanon saako aloittaa”	42
8 POHDINTA	44
8.1 Tutkimuksen tulosten pohdinta	44
8.2 Opinnäytetyön eettisyys.....	47
8.3 Opinnäytetyön luotettavuus	48
8.4 Ammatillinen kasvu	49
8.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	51
LÄHTEET	54

LIITE 1: Saatekirje lasten vanhemmille

LIITE 2: Lasten haastattelurunko

1 JOHDANTO

Satuhieronnalla on positiivisia vaikutuksia päiväkodissa niin lapsiin kuin koko lapsiryhmään. Kaikki tarvitsevat myönteistä kosketusta voidakseen hyvin. Myönteinen kosketus viestii, että meistä välitetään ja meidät nähdään. Kosketus rauhoittaa ja rentouttaa sekä tehostaa sadun viestejä lempeällä tavalla. Satuhieronta sopii hyvin erityisesti päiväkotiin sen yksinkertaisuuden, lapsilähtöisyyden ja käytännöllisyyden vuoksi. (Tuovinen 2014, 7, 97.) Hieronta auttaa lapsia tuntemaan kiintymystä ja hyväksyntää. Lasten hieroessa toisiaan ryhmässä vältetään kiusaamiselta ja yksinäisyyden kokemiselta sekä opitaan sosiaalisia taitoja. Pelkäämään hieronnalla voidaan ehkäistä ja vähentää jännittämistä, kun lapset saavat siihen hyvää opastusta. Hierontatuokioilla yhteenkuuluvaisuuden tunne herää: yhdessä on turvallista, voidaan tulla nähdyksi, hyväksytyksi ja kuulluksi. (Suntio 2015, 77, 87.)

Päiväkodissa lapsella on monia kehitysmahdollisuuksia, mutta myönteisten asioiden lisäksi se tuo mukanaan myös haasteita. Stressiä voivat aiheuttaa suuret lapsiryhmät, aikuisen jaettu huomio, kiire ja meluisa ympäristö. Näihin haasteisiin satuhieronta voi auttaa tekemällä arjesta sujuvampaa ja hoitopäivästä mielekkäämmän. (Tuovinen 2014, 90.) Päiväkodissa ja erityisesti integroidussa erityisryhmässä rauhoittumisen hetket ovat tärkeitä. Satuhieronnassa lapset pääsevät opettelemaan rentoutumisen lisäksi empatiataitoja ja toisen kehon kunnioittamista.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi satuhieronnan ja erityisesti sen, miten lapset kokevat satuhieronnan. En ole itse käynyt satuhierontavalmennusta, mutta tein keväällä 2015 harjoitteluni erään Helsingin kaupungin päiväkodin integroidussa erityisryhmässä, jossa ryhmän erityislastentarhanopettaja hyödynsi satuhierontaa päiväkodin arjessa. Olin mukana satuhierontahetkillä ja pääsin olemaan niin lapsen satuhierojana kuin satuhierottavanakin. Tuolloin näin, kuinka lapset hiljentyivät ja uppoutuivat satuhieronnan maailmaan. Kiinnostuin menetelmästä ja päätin, että se liittyy jollain tavalla opinnäytetyöhöni.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää teemahaastattelun avulla 5–6-vuotiaiden lasten kokemuksia satuhieronnasta. Tavoitteenani on tuoda kasvattajien näkemysten vastapainoksi esiin lapsen omat kokemukset satuhieronnasta. Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen, ja haastattelumenetelmänä olen käyttänyt teemahaastattelua. Haastattelin tutkimukseeni 12 integroidun erityisryhmän lasta. Lapsihaastattelua varten perehdyin laajasti lähdekirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin, jotta saisin mahdollisimman kattavat eväät lapselle miellyttävän haastattelutilanteen rakentamiseen.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatuksen lähtökohdat

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa korostuu pedagogiikka. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena kuten esimerkiksi kerhotoimintana. Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta, johon osallistumisesta päättävät lapsen vanhemmat. Opetushallitus laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta tehdään paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. (Opetushallitus i.a.a.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, kehitystä ja terveyttä sekä kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Sen tulee myös edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä ja ohjata toisten ihmisten kunnioittamiseen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on huolehtia, että lapsella on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580.) Hyvinvoiva lapsi nauttii yhdessäolosta lasten ja kasvattajien kanssa sekä kokee iloa ja vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ympäristössä. Lapsen tulisi tuntea, että häntä arvostetaan, hänet hyväksytään omana itsenään, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi ja hän saa vahvistusta terveelle itsetunnolle. (Stakes 2005, 15.)

Valtakunnallista varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelma, jonka tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteutumista, ohjata sisällöllistä kehittämistä ja luoda edellytyksiä varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi. Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatushenkilöstön ammatillista osaamista, vanhempien osallisuutta ja moniammatillista yhteistyötä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat yhdessä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden kanssa valtakunnallisesti lasten kasvua, hyvinvointia ja oppimista edistävän kokonaisuuden. (Stakes 2005, 7–8.)

Opetushallituksen tavoitteena on, että uudet valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat valmiina lokakuussa 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet valmistellaan ja laaditaan niin, että ne otetaan käyttöön elokuusta 2017 alkaen. Opetushallitus päättää uusista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista vuonna 2015 voimaan tulleen varhaiskasvatuslain mukaisesti. (Opetushallitus i.a.b.) Uusien varhaiskasvatussuunnitelmien perusteiden on tarkoitus kehittää varhaiskasvatuksen laatua valtakunnallisesti. Painotuspisteitä tulee olemaan muun muassa lasten osallisuus, kasvattajan rooli, kasvatusyhteisön toimintakulttuuri, arvopohja, ihmiskäsitys ja muuttuva maailma, leikin rooli, vahva pedagogiikka ja oppiminen varhaiskasvatuksessa. (Opetushallitus 2015.)

2.2 Lapselle ominainen tapa toimia

Lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin kuuluva ilmaiseminen. Lasten leikin tukeminen edellyttää kasvattajien havainnointia ja taitoa eritellä leikki-tilanteita. Lapsen hyvinvoinnin perusta on päivittäinen liikkuminen. Se on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsella täytyy olla myös mahdollisuus toimia monipuolisesti taiteen eri alueilla. Taiteellisen kokemuksen kautta lapsi kehittyy yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Lapselle on syntymästä asti luonnollista tutkiva ihmettely. Tutkiessaan lapsi kokee kuuluvansa ympärillä olevaan maailmaan ja yhteisöön. Kasvattajien tehtävä on luoda lapsille liikuntaan ja leikkimiseen virittävä ympäristö, mahdollistaa lapsen taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen lapsen omia valintoja ja havaintoja kunnioittaen sekä luoda tutkimiselle avoin ja innostava ilmapiiri omilla asenteillaan ja toiminnallaan. (Stakes 2005, 20–25.)

Kasvattajille avautuu polku lasten maailmaan, kun he toimivat ja keskustelevat yhdessä lapsen kanssa sekä havainnoivat lasten toimintaa. Toiminnan suunnittelussa ja sen totutuksessa huomioidaan lapselle ominaiset tavat toimia. Niissä toteutuvat sisällölliset orientaatiot, kielen merkitys ja lapsen oppiminen. Lapset oppivat erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Varhaiskasvatuksen sisältöjen avulla pyritään turvaamaan lapselle maailmasta syntyvän kuvan monipuolisuus, yhdenmukaisuus ja kokonaisvaltaisuus. (Stakes 2005, 20, 26.) Sisällöllisten

orientaatioiden avulla kasvattajat rikastuttavat lapselle ominaisia tapoja toimia ajankohtaisilla ja tarkoituksenmukaisilla sisällöillä (Helsingin kaupunki 2013).

Varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita ovat matemaattinen orientaatio, luonnontieteellinen orientaatio, historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio, esteettinen orientaatio, eettinen orientaatio ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Jokaisella orientaatiolla on omat kriittisen ajattelun tavat, luovuuden keinot, mielikuvituksen harjoittamisen menetelmät sekä omat ratkaisumallit tunteiden kehittymiseen ja toiminnan kohdistamiseen. Orientaation käsitteellä painotetaan sitä, että tarkoituksena ei ole oppiaineiden sisältöjen opiskelu vaan sellaisten välineiden ja valmiuksien saaminen, joiden avulla lapsi voi vähitellen perehtyä, ymmärtää ja kokea ympäröivän maailman monimuotoisia tapahtumia. (Stakes 2005, 26.)

Esteettinen orientaatio avautuu lapselle omakohtaisten aistimusten, tuntemusten ja kokemusten kautta havaitsemalla, kuuntelemalla, luomalla ja tuntemalla. Eettisessä orientaatiossa on kyse arvo- ja normimaailman kysymyksistä. Päivittäisten tapahtumien yhteydessä voidaan käsitellä oikeudenmukaisuuden ja kunnioituksen kysymyksiä. (Stakes 2005, 28–29.) Satuhieronnassa on läsnä niin esteettisen kuin eettisen orientaation lähtökohdat. Satuhieronta vie lapsen tarinoiden maailmaan, missä opetellaan toisen kunnioittamista ja itsensä arvostamista.

2.3 Lapsilähtöisyys varhaiskasvatuksessa

Lapsilähtöisyydessä korostetaan usein lapsen tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden sekä aktiivisuuden huomioon ottamista (Karlsson 2012, 22). Siinä on kyse jokaisen lapsen yksilöllisyyden kunnioittamisesta ja tarpeiden tunnistamisesta. Spontaanin oppimisen edellytykset tulee mahdollistaa ja toiminta suunnitella niin, että jokainen lapsi huomioidaan yksilönä, ei vaan ryhmänä. Kasvatuksellisen toiminnan tavoitteet, sisällöt ja menetelmät lähtevät lapsesta päin. (Kalliala 2008, 22.) Sekä lapset että aikuiset voivat katsoa asioita lapsilähtöisesti omasta tarkastelukulmastaan. Lapset voivat itse kertoa näkemyksistään ja ajatuksistaan, kun

aikuiset voivat pohtia, mikä on lapsen kannalta oleellista, kasvattavaa ja lasta suojelevaa. (Karlsson 2010, 123.)

Lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa on selvitettävä ja otettava huomioon lapsen mielipide ja toivomukset hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla. Myös lapsen on saatava mahdollisuus osallistua säännöllisesti varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580.) Lasta tulee muun muassa rohkaista ja ohjata niin, että hänestä kasvaa vähitellen aktiivinen puhuja ja kuuntelija erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Tällä tavoin lapsi totuttautuu kertomaan ja keskustelemaan omista tunteistaan, toiveistaan, mielipiteistään ja ajatuksistaan sekä ilmaisemaan suullisesti havaintojaan. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 81.)

Lasten omien ajatusten kuuleminen antaa arvokasta tietoa aikuisille heidän kasvatustyönsä perustaksi. Lisäksi, kun lapsen osallisuutta tuetaan pyytämällä häntä eri yhteyksissä tuomaan esiin omia mielipiteitään, kokemuksiaan, mieltymyksiään, haaveitaan ja toiveitaan, ohjataan häntä samalla harjoittelemaan oppimisen kannalta tärkeitä metakognitiivisia ajattelutaitojaan eli oman ajattelun ja toiminnan tiedostamista ja pohtimista. Metakognitiivisten taitojen merkitys on oppimisen kannalta oleellinen. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 84.)

3 LAPSEN TUNNE-ELÄMÄSTÄ

3.1 Tunne-elämän kehitys 5–6-vuotiaana

Tunteet ovat merkittävässä asemassa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa: ihmiset tarkkailevat toistensa tunteita ja reagoivat niihin. Lasten tunneilmaisu ja kyky omien ja toisten tunteiden tulkintaan kehittyvät asteittain muuta kehitystä seuraten. (Nurmi ym. 2009, 104–105.) Lapsella on synnynnäinen tarve tunteiden jakamiseen. Aikuinen on lapsen tukena tunteiden opettelussa, niiden jakamisessa ja säätelyssä. Lapsi tarvitsee itseään kokeneemman ihmisen kertomaan tunnetasolla tapahtuvista elämän asioista. Vanhemmat opettavat lapselle tunnetaitoja jo varhaislapsuudessa esimerkiksi nimeämällä tunteen ja jakamalla sen hänen kanssa. (Tamminen 2005, 87–89.)

Viisivuotias on omatoiminen, tasapainoinen, sopeutuva, rauhallinen ja ison oloinen, mutta toisaalta hän on vielä monella tapaa pieni lapsi. Hän haluaa heittäytyä pienen rooliin ja tulla hoivatuksi. Tunteiden ailahteleminen ja kiukunpuuskat kuuluvat normaaliin arkeen. Lapsella saattaa ilmetä itsekritiikkiä ja hänen luottamus omiin taitoihinsa voi horjua. Lapsi kaipaa rohkaisua, kannustamista ja vahvuuksien huomioimista. 5–6-vuotiaan lapsen moraaliset käsitykset ja tunteet kehittyvät huomattavasti. Hän miettii hyvän ja pahan eroa ja hakee vanhemmalta vahvistusta omille käsityksilleen. Lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron. Hän ymmärtää, mikä on reilua ja oikeudenmukaista ja suuttuu, jos häntä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.)

Viidessä vuodessa lapsen tunne-elämässä tapahtuu paljon asioita. Lapsi pystyy jo jonkin verran sanallistamaan tunteitaan ja selvittämään itse riitatilanteita. On tavallista, että lapset tietävät, millaiset asiat tuottavat toisille ja itselle pahaa mieltä, mutta he eivät kuitenkaan vielä osaa toimia tilanteissa epäitsekkeästi. Viisivuotiaat ottavat tärkeän aikuisen roolimallikseen ja työstävät pitkäkestoisissa roolileikeissä myös tunteitaan. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 160–163.) Viiden vuoden ikäisenä lapsi alkaa ymmärtää, että

sama tapahtuma voi saada esiin monia eri tunteita eri ihmisissä (Santrock 2007, 288).

Viisivuotiaalle kaverit ovat tärkeitä ja empatian kehittyminen voi näkyä toisen lohduttamisena (Vilén ym. 2006, 160). Suuri osa varhaiskasvatusikäisten lasten leikistä tapahtuu vertaisryhmässä. Ryhmä tukee sosiaalisen kehityksen lisäksi emotionaalista kehitystä. Lapsi saa ryhmässä mahdollisuuden kehittää itsetunteista toisiin, joka lisää omaa todellisuuden ymmärtämistä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 146.) Kaikki ovat yksilöllisiä siinä, miten he pystyvät ymmärtämään omia ja toisten tunteita. Empatian kehittymisen perustana on tunteiden tunnistaminen. Taitoa tunnistaa ja käsitellä sekä omia että muiden tunteita kutsutaan emotionaaliseksi kompetenssiksi. Se kehittyy koko lapsuusiän, ja jo kouluikäinen lapsi kykenee ymmärtämään hyvin toisten tunteita. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011, 55–56.)

3.2 Lapsen tunteiden säätely

Tunteet eivät ole pysyviä tiloja, vaan kypsään tunne-elämään kuuluu mahdollisuus joustavaan ja asteittaiseen tunnetilojen muuttamiseen. Tunteiden säätely tarkoittaa tunnetilan käsittelyä niin, että mielen tasapaino ja toimintakyky säilyisivät mahdollisimman hyvinä. Hyväksi tunne-elämän kehitykselle on se, että aikuinen keskustelee lapsen kanssa sekä omista että lapsen tunnekokemuksista. (Nurmi ym. 2009, 106.) Tunnereaktioiden säätely ei ole synnynnäinen taito. Kasvamiseen vauvasta lapseksi liittyy lapsen tunteidensäätelyjärjestelmän kehittyminen, missä tunteiden säätely siirtyy vähitellen vanhemmilta lapselle. (Webster-Stratton 2011, 248.) Useimmat lapset oppivat kymmenenteen ikävuoteen mennessä tunteiden säätelyn keinoja, jolloin he osaavat käyttää ongelmanratkaisutaitoja, hakea sosiaalista tukea muilta ihmisiltä ja pohtia asioita monipuolisesti (Nurmi ym. 2009, 106).

Tunteiden säätelyssä esiintyvillä eroilla on temperamenttitaustaa ja eroihin vaikuttavat lisäksi kasvatuskokemukset, tilannetekijät ja henkinen kypsyys (Nurmi

ym. 2009, 108). Lapsuudessa puutteelliset impulssienhallintataidot ja aggressiivinen käytös ovat todennäköisempiä esteitä ongelmanratkaisutaitojen ja hyvien ystävyysuhteiden luomiselle (Webster-Stratton 2011, 246). Kavereiden keskuudessa suosittuja ovat tasapainoiset ja hyvin tunteitaan säätelevät lapset. Vahva itsehallinta luo hyvän perustan koulusopeutumiselle myös oppimisen näkökulmasta, mikä puolestaan tukee lapsen menestystä elämässä. (Nurmi ym. 2009, 109.) Ihmisen pitää tunnistaa omat tunteensa ja erottaa ne siitä, miten hän ne ulkoisesti ilmaisee sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ihminen esimerkiksi tunnistaa olevansa vihainen, mutta ei silti lyö toista. Myös sosiaalistumiseen tarvitaan tunteiden säätelyä. Lapsuuden heikoilla tunnesäätelyillä on todettu olevan vaikutusta esimerkiksi aikuisuuden epäsosiaaliseen käytökseen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011, 55–56.)

Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen tunteiden säätelyn auttamisessa. Vanhemmilla on eroja erityisesti negatiivisten tunteiden kanssa toimimisessa. Toiset seuraavat lastensa tunteita, näkevät negatiiviset tunteet mahdollisuuksina opettamiselle, auttavat heitä tunteiden nimeämisessä ja opastavat heitä selviytymään tunteidensa kanssa. Kun taas toiset vanhemmat päinvastoin kieltävät lastensa tunteet tai eivät välitä niistä. Vanhempien tietoisuus lapsensa tunne maailmasta voi auttaa heitä ohjaamaan lastensa tunne-elämän kehitystä ja näyttämään heille, kuinka selviytyä ongelmista. (Santrock 2007, 289.)

3.3 Lapsen tunne- ja empatiataidot

Tunnetaidot ovat ongelmien ja aggressioiden käsittelykykyä, impulssien hallintaa, erilaisten ihmisten suvaitsemista sekä kykyä kohdata aidosti. Lapsen tunnetaito voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hän osaa leikkiä kaverin kanssa. (Jalovaara 2005, 96.) Ihmisen toimintaa ohjaavat tunteet ja ajattelu. Tunteet muokkaavat merkityksiä, joita annamme sisäisille tiloille ja vuorovaikutuskokemuksille. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75–76.) Tunteet rikastuttavat elämää, suuntaavat huomiota ja sopeuttavat yksilöä ulkoisessa ympäristössä tapahtuviin muutoksiin. Ne ovat tärkeässä asemassa vuorovaikutuksessa: ihmiset tarkkailevat toistensa tunteita ja reagoivat niihin. Lasten tunneilmaisu ja kyky omien ja toisten tunteiden

tulkintaan kehittyvät vähitellen muuta kehitystä myötäillen. (Nurmi ym. 2009, 104–105.)

Tunnetaitojen oppiminen kuuluu varhaislapsuuteen. Ihmiseen on sisäänrakennettu kaikki inhimilliset tunteet syntymästä lähtien, ja tunnetaidot ovat olemassa myös vaistonvaraisesti. Jokaisen meistä on aloitettava alusta tunteiden kanssa kasvaminen. (Isokorpi 2005, 127.) Tunnetaitojen opettelussa on kyse hetkessä elämisestä. Tunteiden hillitsemisen oppimisen rinnalla on tärkeää oppia kokemaan, tunnistamaan ja näyttämään niitä. Lapsia autetaan tutustumaan omaan tunnemaailmaansa opettamalla heille, millaisia tunteita ihmisellä on ja miten ne vaikuttavat ihmiseen. Omien tunteiden hyväksyminen auttaa hyväksymään kaverien erilaiset tunteet. Ikävien ja vaikeiden tunteiden hyväksyminen auttaa selviytymään paremmin myös itseemme ja muiden kanssa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 31–33.)

Lapsi tarvitsee opettelua, esimerkkejä ja tukea tunteidensa esiin saamiseksi, ja siinä aikuisella on tärkeä rooli. Uusien asioiden oppiminen edellyttää toimivaa tunnepohjaa, joten lapsen elämän kannalta tunteiden tunnistaminen ja niiden hallitsemisen oppiminen on jopa tärkeämpää kuin tiedollinen oppiminen. Muun muassa leikki ja sadut ovat parhaimpia keinoja harjoitella erilaisia tunteita, niiden tunnistamista, tuottamista muille ja kokemista itse. (Isokorpi 2005, 127.) Lapset, joilla on hyvät tunnetaidot, pystyvät tunnistamaan ja nimeämään omia ja toisten tunteita (Kanninen & Sigfrids 2012, 75). Lapsen on hyvä oppia nimeämään tunteitaan myös ryhmässä sen jälkeen, kun hän on havainnut, että kaikki tunteet ovat kotona sallittuja, vaikka kaikenlainen käytös ei olisikaan. Lapsen on tärkeä oppia ymmärtämään, että muillakin hänen ikäisillään on samankaltaisia tunteita kuin hänellä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 29–30.)

Empatialla on monta sävyä, mutta yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71). Empatian oppimisessa on olennaista roolien tiedostaminen ja toisen ihmisen näkökulman ymmärtäminen. Sosiaalisen oppimisteorian mukaan empatia omaksutaan niin kuin muutkin käyttäytymistavat ja sitä voi oppia läpi elämän. Empatian oppimisen varhaisessa vaiheessa lapsi saa vaikutteita mallioppimisen avulla. Ympäristöllä on

merkitystä yksilön käyttäytymiseen vahvistamalla suotavaa käyttäytymistä ja rankaisemalla sellaista käyttäytymistä, joka ei ole toivottavaa. (Kauppila 2006, 186–187.)

Tunteista puhumisen ja niiden tunnistamisen opettamisen kautta kehitty taito empatiaan (Cacciatore 2010, 10). Lapsi oppii empatiaa kasvattajan ollessa läsnä, ja kun hän toimii lapsen kanssa niin, että lapsi kokee aikuisen turvallisenä ja välittävänä (Jalovaara 2005, 96). Lapset ovat herkkiä oppimaan melkein mitä tahansa, mitä aikuinen haluaa heille opettaa. Aikuisen esimerkki ja kyky empatiaan välittyy lapselle pienestä pitäen, ja jo leikki-ikäisen lapsen kanssa voi harjoitella toisen asemaan asettumista. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71.)

3.4 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohja perustuu keskeisiin kansainvälisiin lapsen oikeuksia määrittäviin sopimuksiin, kansallisiin säädöksiin ja muihin ohjaaviin asiakirjoihin. Varhaiskasvatuksen keskeisiä periaatteita ovat lapsen oikeus turvallisiin ihmissuhteisiin, turvattuun kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen sekä oikeus turvalliseen ympäristöön, jossa voi leikkiä ja toimia monipuolisesti. (Stakes 2005, 12.) Turvallisuus on ihmisen perustarve, johon jokaisella on oikeus, ja se on myös edellytys oppimiselle. Aikuisen antama hoiva ja läheisen turva sekä lapsen oma selviytyminen vahvistavat turvallisuuden tunnetta. Merkityksellistä on se, kuinka lasta tuetaan tunteiden säätelyssä. Lapsi on halukas ja kykenevä tutkimaan ympäristöään, kun hän kokee olonsa turvalliseksi. Jos lapsi on epävarma turvallisuudestaan, keskittyminen leikkiin ja oppimiseen häiriintyy. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 12–13.) Ihminen suuntaa huomionsa itsestä ulospäin, kun hän kokee olonsa turvalliseksi. Hän on utelias, leikkii, tutkii ympäristöään ja on virittäytynyt ihmissuhteisiin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28.)

Keinoja, joilla opettajat voivat auttaa lapsia tunteiden hallinnassa ovat esimerkiksi kannustavan, johdonmukaisen ja tasapainoisen ilmapiirin luominen, heidän tunteiden ja tunteisiin liittyvien reaktioiden hyväksyminen, omien tunteiden ilmaiseminen ja rohkaiseminen puhumaan tunteista (Webster-Stratton 2011, 248–250).

Lapsen tulee pystyä jakamaan tunteita erilaisten aikuisten kanssa, jotta hän oppisi hallitsemaan omia tunteitaan ja toimimaan erilaisissa tilanteissa. Päiväkodissa opitaan, miten toisten lasten ja opettajien kanssa tullaan toimeen, mitä saa ja mitä ei saa tehdä sekä, miten omien tarpeiden kanssa selviää. Lapsi tiedostaa erilaisia rajoja ja sääntöjä ihmissuhteiden avulla. Päiväkodissa lapsella on mahdollisuus käsitellä tunteitaan vain, jos kasvattajilla on aikaa olla läsnä. Lapsi oppii katsomalla, kokemalla ja samaistumalla. Tunnetaitoja opitaan päiväkodissa aikuisen kanssa tunteiden jakamisen avulla, kun lapsi samaistuu aikuisen tuntemalleihin. Aikuisen on keskusteltava lapsen kanssa siitä, minkä nimisestä tunteesta on kysymys, ja miten lapsi kokee tunteen. Tällä tavoin lapsi ymmärtää tunteiden syitä ja aiheuttajia. (Isokorpi 2005, 127–129.)

Tunteiden kehittymisen kannalta jatkuvuus on tärkeää. Päiväkotiin kaivataan pysyvyyttä ja jatkuvuutta suosivia tunteita, kuten välittämistä, toisen huomioimista ja turvallisuudentunnetta. Ryhmässä tulisi korostaa hyvyyttä ja ystävällisyyttä. On tärkeää, että lapset oppivat luomaan ja ylläpitämään ystävyyssuhteita ja työskentelemään yhdessä. (Isokorpi 2005, 137.) Turvallisen ilmapiirin luominen on edellytys, jotta kasvattajasta voisi tulla lapselle tunnemalli. Kasvattajan kommunikointi- ja ongelmanratkaisutavat ovat sekä toiminta- että käyttäytymismalleja. Taitava kasvattaja huomaa arjen aidoissa vuorovaikutustilanteissa mahdollisuuden ohjata lapsia yhteisöllisyyteen ja tunnetaitoihin. (Jalovaara 2005, 96–98.)

4 SATUHIERONTA

4.1 Satuhieronta menetelmänä

Satuhieronnassa kuvitetaan kosketuksella tarinaa hierottavan keholle. Kosketuskuvitusta voi tehdä selkään, jalkoihin, käsiin ja pään alueelle tarinan kulkua maa-laten ja piirtäen käsillä. Kun tarinaa kerrotaan kahden eri aistikanavan kautta, ajatus ei lähde niin helposti harhailemaan. (Tuovinen 2014, 7, 13.) Seuraavassa kuviossa (KUVIO 1) on esimerkki Merirosvolaiva-satuhieronnasta, mikä havainnollistaa satuhieronnin kulkua.

<i>Merirosvolaiva</i>	
<i>Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle Laiva keinui aaltojen mukana. Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja. Alkoi sataa vettä. Ensin vettä tuli kaatamalla. Sitten sade hiljeni. Aurinko alkoi paistaa lämpimästi. Edessä näkyi saari. Laiva ajoi sen rantaan. Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät seuraamaan karttaa. He tiesivät, että saarella oli kallisarvoinen aarre, ja he tahtoivat löytää sen. He kulkivat ylös ja alas ja etsivät ja etsivät. He kulkivat pitkin rantoja ja kallioita. Sitten he löysivät sen. Tiedätkö, mikä se aarre on? Se olet SINÄ!</i>	<i>Laita kädet selän päälle. Tee isoja aaltoja alaselästä olkapäihin asti ja pieniä aal- toja yläselälle. Naputa sor- milla sateen ropinaa. Kämmenillä auringon lämmit- tävää pyörytystä. Pidä käsiä paikoillaan seläl- lä. Askella kämmenillä pitkin selkää. Piirrä selkään ruksi. Tee askeleita ruksin luo. Askella kämmenillä pitkin selkää. Askeleet pysähtyvät. Kysy- ään lapselta. Anna iso halaus</i>
<i>Kirjasta Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.</i>	

KUVIO 1. Merirosvolaiva- satuhieronta

Satuhieronta-menetelmän ja satuhierontavalmennuksen on kehittänyt Sanna Tuovinen. Satuhieronta on kehittynyt monien eri vaiheiden kautta yli kymmenen vuoden aikana ja sen kehityksen kannalta merkityksellisiä ovat olleet keskustelut varhaiskasvattajien ja kasvatustieteilijöiden kanssa. Sen filosofiaan ovat vaikuttaneet Rosen-terapia, Theraplay ja NLP. Satuhieronnassa opetellaan empatiataitoja, oman itsensä ja toisten arvostamista sekä luodaan ilon ja läsnäolon hetkiä. (Tuovinen 2014, 7, 13.) Satuhieronta on lapsilähtöistä, helposti arkeen sovellettavaa ja luovaa. Menetelmä on käytössä niin kodeissa, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, lastensuojelussa, neuvoloissa, sairaaloissa kuin lastenpsykiatrian parissa. (Tarina ja Kosketus i.a.a.) Vuonna 2016 satuhieronta on ollut ensimmäisen kerran mukana myös Lasten Tunnetaito-ohjaajan koulutuksessa (Tarina ja Kosketus i.a.b).

Satuhieronnalla on vaikutuksia niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta satuhieronta vahvistaa luottamusta ja kiintymyssuhteita, tukee itsetuntoa, antaa jakamattoman huomion hetkiä, ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia, kehittää luovuutta, tukee oppimista ja auttaa tunnetaitojen opettelussa. Fyysiseen hyvinvointiin liittyen se kehittää motoriikkaa ja kehonhallintaa, rentouttaa, auttaa stressihallinnassa, lievittää kipu- ja särkytiloja, parantaa unenlaatua sekä auttaa nukahtamaan. Satuhieronta ennaltaehkäisee kiusaamista, kehittää sosiaalisia taitoja, antaa nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia ja luo yhteisiä hyvänolon hetkiä. Satuhieronnassa aikuinen kannustaa lasta luottamaan itseensä ja hyppäämään mielikuvituksen maailmaan. Sadun viestit tehostuvat lempeästi kosketuksen kautta. Myönteinen kosketus viestii, että meistä välitetään ja meidät nähdään. (Tuovinen 2014, 7, 12–13.)

4.2 Satuhieronta myönteisen ilmapiirin vahvistajana

5–6-vuotiaana opetellaan sosiaalisia taitoja ja ystävyyttä ikätovereiden kanssa. Lapselle on hyvä opettaa ystävyyden sääntöjä, joiden avulla hän voi pärjätä elämässään. Lapselle opetetaan toisten huomioon ottamista, kerrotaan luottamuksesta, turvallisuudesta ja positiivisten tekojen tärkeydestä. (Cacciatore 2010, 65–

66.) Lapsella on luontainen taito ja halu rakentavaan vuorovaikutukseen, mutta sosiaalisia taitoja ei opi ainoastaan ryhmässä olemalla. Sosiaalisten taitojen omaksumiseen tarvitaan opastusta ja ohjausta. Satuhieronnassa lasta voidaan hienovaraisesti ohjata toverilliseen kanssakäymiseen ja näin sosiaaliset taidot kehittyvät leikin siivittämänä. Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät ja empatiakyky kasvaa, kun hän toimii sekä hierottavana että hierojana. Myönteinen koskettaminen antaa konkreettisen tilaisuuden opetella sitä, miltä toisesta tuntuu. (Tuovinen 2014, 105.)

Myönteinen kosketus jättää myös muistijäljen lapseen. Lapsi oppii koskettamaan toista toverillisesti eikä enää niin helposti satuta, töni tai lyö toista. Positiivinen kosketus nostaa kynnystä negatiiviseen kosketukseen. Pojat saattavat hakea kosketusta toiseen painimisen ja kamppailun kautta. Painimisleikit ovat iloa tuottavia ja kehittäviä, mutta lapsen tulee kokea olevansa myös samalla puolella toisten kanssa eikä pelkästään toisia vastaan. Lapset kasvavat luontevasti itseensä ja omiin sosiaalisiin taitoihinsa luottaviksi aikuisiksi, kun he oppivat myönteisen kosketuksen. (Tuovinen 2014, 105.)

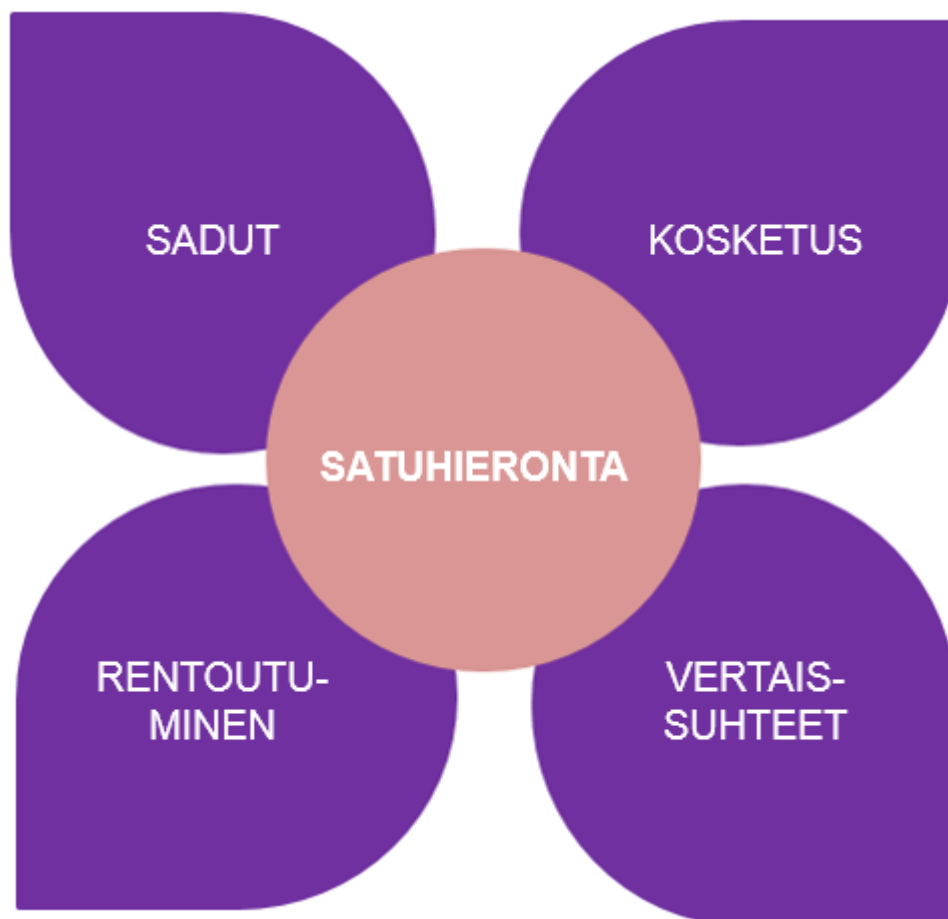
Ryhmässä tehtävä satuhieronta tuo kokemuksen yhteisöllisyydestä. Myönteinen kosketus viestii lapselle, että hän on osa ryhmää ja hänellä on siinä oma paikkansa. Kiusaaminen vähenee, kun ryhmähenki paranee ja luottamus toisiin kasvaa. Lapsen sosiaalisten taitojen kehitykseen vaikuttaa lapsena ryhmässä saadut positiiviset ja negatiiviset kokemukset. On tärkeää oppia jo lapsena ettei satuta itseään tai toisia. Oman itsen ja muiden arvostaminen, terve itsetunto sekä sosiaalisten taitojen hyvä hallinta auttavat läpi elämän ja ovat myös avuksi sosiaalisesti haastavassa nuoruudessa. (Tuovinen 2014, 106.)

Kosketuksessa ja hieronnassa vapautuva hormoni ja hermojärjestelmän välittäjäaine eli oksitosiini on auttamassa myös sosiaalisten tilanteiden hallinnassa. Se edistää luottamuksen syntymistä, vähentää stressiä ja tällä tavoin lieventää erityisesti sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää pelkoa. Oksitosiinin vaikutukset kestävät pitkään, jos hyvä kosketus ja hieronta ovat säännöllistä ja toistuvaa. Toistuva toiselta saatu kosketus auttaa hallitsemaan sosiaalisia tilanteita vähentämällä niihin liittyvää pelkoa ja jännitystä. Hieronta auttaa lasta liittymään toisiin ja tuntemaan

hyväksyntää ja kiintymystä. Lasten hieroessa toisiaan ryhmässä vältetään kiu-
saamiselta, yksinäisyyden kokemiselta ja opitaan sosiaalisia taitoja. Hieronnalla
voi siis olla kauaskantoisia ja syviä vaikutuksia lapsen elämään. (Suntio 2015,
76–77.)

4.3 Satuhieronnan teemat

Satuhierontaan perehdyttyäni sen keskeisemmiksi teemoiksi muodostuivat
sadut, kosketus, rentoutuminen ja **vertaissuhteet**. Kuvioon 2 on koottu
satuhieronnan teemat.



KUVIO 2. Satuhieronnan teemat

4.3.1 Sadut

Satu voidaan määritellä mielikuvitukseen perustuvaksi kerronnan muodoksi, jossa todellisuuden rajat ylittyvät. Sadun maailmassa voi tapahtua mitä vain – eläimet puhuvat ja toiveet toteutuvat. (Suojala 2001, 30–31.) Sadut ovat oleellinen osa lapsen kehitystä. Ne vahvistavat mielikuvitusta ja eläytymisen taitoja, ja niiden avulla lapsi oppii kuuntelemaan toista ihmistä ja keskittymään mielikuvien luomiseen. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 15.) Sadun äänen lukeminen lapselle on leikkiin verrattavissa olevaa toimintaa, jossa lapsi pääsee luomaan omia mielikuvia ja tekemään omia johtopäätöksiä kuullun pohjalta (Heikkilä-Halttunen 2015, 97).

Kuvitteellisen tekstin on annettava kantaa ja merkitysten kuljettaa niin ettei yritetä ymmärtää tekstiä, vaan sen sisältämä ajatus. Kertomukset tarjoavat yllätyksiä, ihmeitä, seikkailuja ja jännitystä. Sadun välityksellä lapsi saa hyvän mielen erilaisista sadun tapahtumista; ne edistävät hänen henkistä hyvinvointiaan ja kehitystään sekä rohkaisevat ja tukevat itsenäistymistä. (Ylönen 2005, 27.) Ikä, kehitystaso, tausta ja senhetkinen elämäntilanne vaikuttavat sadun kokemiseen, johon perustuu sadun merkitys. Tulkinta tapahtuu spontaanisti ja voi saada tulkitsijassa aikaan uudenlaisen ymmärryksen kyseestä olevasta asiasta. (Ylönen 2000, 49.)

Lapsi tarvitsee satujen maailmaa, jossa voi seikkailla mielikuvituksen ja sisäisten kuvien kanssa, jotta hän ymmärtäisi itseään, toista ja koko ympärillä olevaa maailmaa ja sen todellisuutta. Lapsi ymmärtää, että mielikuvituksen maailma on eri kuin todellisuuksien maailma. Hän luo kuulemaansa satuun omat mielikuvansa, millä on tärkeä merkitys lapsen ja sadun kannalta. Jokainen kertomuksen kuuntelu vahvistaa lapsen mielikuvituskykyä ja jokainen mielikuva kertomuksesta on luovan prosessin aikaansaannos. (Luumi & Ylönen 2002, 80–82.)

Sadut antavat lapsille ilon ja mielihyvän hetkiä, mahdollisuuden käsitellä ja sulatella omaan elämään liittyviä asioita sekä auttavat löytämään tien tunteisiin ja käsittelemään niitä. Lapset tunnistavat itse, mitä satua he tarvitsevat yhä uudelleen ja uudelleen kuultavaksi, kunnes he ovat sisäistäneet sen viestin. (Tuovinen

2014, 77.) Erilaisissa lapsille soveltuviissa teksteissä tuodaan usein esiin eettisesti arvokkaita asioita, kuten oikeudenmukaisuuden, myötätunnon ja rehellisyyden merkitys sekä oikean ja väärän erottaminen. Lapsi on edennyt pienin askelein havainnosta mielikuviin ja tulkintaan ennen kuin hän ymmärtää niissä kerrotua. (Luumi & Ylönen 2002, 16.)

Satujen avulla lapset voivat harjoitella erilaisten tunteiden kokemista, ja samalla he saavat kosketuksen omaan tunne-elämäänsä. Saduissa voidaan käsitellä vaikeitakin tunteita kuten häpeää, ulkopuolisuuden tunnetta, kateutta, vihaa ja rai-voa. Satuja kuunnellessaan lapsi voi muodostaa mielikuvia monenlaisista uusista tilanteista ja olla kuitenkin tietoinen siitä, että tarinat eivät ole totta. Lapset oppivat myös tärkeitä mielenterveyden suojatekijöitä kuten elämäntaitoja, myötätuntoa ja empatiaa satuihin eläytymällä. (Marjamäki ym. 2015, 15.) Sadut sopivat empatiakyky-, itsehillintä-, ongelmaratkaisu- ja tunteiden hallinta taitojen opettelemiseen. Nämä taidot jokaisen koulunsa aloittavan lapsen tulisi hallita. (Heikkilä-Halttunen 2015, 101.)

4.3.2 Kosketus

Kosketuksella on voimakas vaikutus ihmiseen. Se voi lisätä tai vähentää fysiologista stressiä. Jos kosketuksen vaikutusta ymmärrettäisiin paremmin, voitaisiin oppia hyödyntämään kosketusta siellä, missä stressi vaikuttaa ihmisen toimintaan, selviytymiseen ja kehitykseen. (Mäkelä 2005, 1543.) Hieronta ja kosketus ovat olleet oleellinen osa perhe-elämää jo vuosisatojen ajan monissa kulttuureissa. Aasiassa, Itä-Euroopassa ja Afrikassa äitien rahoittava kosketus vauvoihin ja lapsiin on vaistonvarainen äidillinen reaktio. Se saa äidin ja lapsen välillä aikaan tunteen yhteenkuuluvuudesta ja viestittää rakkautta, välittämistä ja kunnioitusta. Kun lapsi saavuttaa seitsemännen tai kahdeksannen ikävuotensa, tuntuu heille luonnolliselta jatkaa opittua kosketuksen traditiota hieromalla vanhempiaan ja isovanhempiaan samalla näyttäen kiintymystään käsiensä kautta. (Atkinson 2009, 10.)

Kosketus on yksi tapa kertoa läsnäolosta ja välittämisestä. Se tuo turvallisuuden tunnetta ja kokemuksen hyväksymiseksi tulemisesta. Kosketus luo ja vahvistaa läheisyyden tunnetta ja vuorovaikutusta sekä lohduttaa, rohkaisee ja helpottaa vaikeina hetkinä. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 102.) Toisen ihmisen kosketus on hengissä pysymisen ja kehittymisen kannalta elintärkeää ja turvallisuudentunteen kehittymisen edellytys. Äidin ja lapsen välisestä ruumiillisesta vuorovaikutuksesta lapsi voi saada kokemuksen turvasta ja rakkaudesta. Sen puuttuminen merkitsee turvattomuutta ja hylätyksi tulemistä. (Gothóni 2012, 52.)

Kosketus on positiivinen voima, joka lisää hyvinvointitunnetta ja poistaa pahaa oloa. Sen kautta syntyy vähitellen tieto erillisyydestä ja yksilöllisyydestä. Kosketuksen avulla ihminen hahmottaa oman paikkansa tilassa ja tunnistaa oman ruumiinsa rajat, minkä tiedostaminen koetaan turvallisuudentunteina. Kosketus on äänetöntä kommunikointia, johon sisältyy jokin viesti, jonka toinen automaattisesti tulkitsee. (Gothóni 2012, 53.) Kosketus on aina henkilökohtaista eikä sitä voi pitää itsestäänselvyytenä. Toista ihmistä koskettamalla tulee myös itse kosketetuksi. Lasten kanssa toimiessa tarvitaan erityisen tarkkaa havaintokykyä, hienovaraisuutta ja avoimuutta. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 108.)

Puhuttu viesti kulkee paremmin, jos koskettaa samalla. Tilanteesta ja kosketuksen tarkoituksesta riippuen kosketus saattaa olla miellyttävää, yksityisyyttä loukkaavaa, satuttavaa, leikkisää, lämpöistä, kiusallista tai toverillista. Parhaimmillaan se on huomioimista ja huomatuksi tulemistä. Jokaisella on oma kosketushistoriansa, eivätkä kaikki kokemukset kosketuksesta välttämättä ole miellyttäviä. Juuri myönteinen kosketus auttaa päästämään irti jännityksistä, käymään läpi tunteita ja purkamaan traumoja. Kosketus voi toimia positiivisena kokemuksena ainoastaan vastavuoroisuuteen perustuen. (Tuovinen 2014, 32–33.)

Kosketukseen liittyy lohdutusta, turvallisuutta, yhteydessä olemista, kannattelua ja hellyyttä. Kosketus lisää nestekiertoa ja verenkiertoa, rentouttaa lihasjännityksiä, vakauttaa hermosysteemiä, vahvistaa immunitettia ja vastustuskykyä sekä parantaa ruokahalua ja aivojen kehittymistä. Koskettamisella on psykologisten ja fysiologisten vaikutusten lisäksi myös kognitiivisia vaikutuksia. Se voi helpottaa

ja tukea oppimista sekä aktivoida luottamusta, ystävällisyyttä ja uteliaisuutta vähentäen pelkoa ja aggressioita. (Gothóni 2012, 51.) Koskettamisella on selvä yhteys tunteisiin. Lapsilla on laaja tunneskaala ja heidän tunteet ovat voimakkaita. Aikuiset voivat olla tukemassa ja ohjaamassa lasta, kun hän käy läpi omia tunnekokemuksiaan. Tähän riittää usein pelkkä läsnäolo ja myönteinen kosketus. (Tuovinen 2014, 66.)

Pitkällä ja lyhyellä aikavälillä säännöllinen välittävä kosketus voi parantaa unenlaatua sekä rentouttaa mielen ja kehon samalla helpottaen jännitettä ja kasaantuvan stressin vaikutuksia. Se opettaa lapselle myös välttämättömän tiedollisen rentoutumisen taidon ja kyvyn reagoida stressaaviin tilanteisiin rauhallisella ja rationaalisella tavalla. Koskettaminen tarjoaa yksilöllistä huomiota, mikä lisää lapsen tietoisuutta rakastetuksi tulemisesta, arvostuksesta, kunnioituksesta ja turvallisuudesta. Tämä puolestaan parantaa itsetuntoa ja auttaa positiivisen kehonkuvan luomisessa sekä rauhoittumisessa. Välittävä kosketus tarjoaa arvokkaan tilaisuuden yhteiseen ajanviettoon, joka rakentaa luottamusta ja läheisyyttä ei-verbaalisen kommunikaation kautta. (Atkinson 2009, 13.)

4.3.3 Rentoutuminen

Rentoutuminen on siirtymistä aktiivisesta toiminnasta rauhalliseen tilaan. Se on mielen ja lihasjännitysten laukeamista liiasta stressistä ja kiireestä. Rentoutuminen tuottaa mielihyvää, lisää valppautta ja rauhoittaa. Sen myötä keskittymiskyky paranee, oppiminen on helpompaa ja itsetuntemus lisääntyy. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 152.) Rauhoittuminen on tärkeä osa kaikkien ihmisten hyvää elämää. Levossa ja rauhassa keho latautuu, täyttää varastojaan ja parantaa itseään, jolloin vaikutelmia, käsityksiä ja tunteita on mahdollista käsitellä. Rauhoittumiselle on ominaista myös avoimuus ja uteliaisuus erityisesti yhteydessä toisiin ihmisiin. Rauhoittuminen on apuna monenlaisista haasteista ja tilanteista palautumiseen. (Uvnäs Moberg 2007, 39–40.)

Kehon rentoutuessa mieli seuraa mukana, jolloin ajatukset ja tunne muuttuvat kehontuntemusten kautta. Kehon rentoutuessa tapahtuu fysiologisia muutoksia: autonomisen hermoston toiminta tasapainottuu, keho alkaa erittää mielihyvähormonia ja oikeanpuoleinen aivolohko alkaa hallita. Syvässä rentoutumistilassa ollaan unen ja valveen rajoilla. (Suntio 2015, 96.) Rentoutuminen poistaa myös häiritseviä ja kuluttavia jännitystiloja, hidastaa hengitystiheyttä ja sydämen lyöntitiheyttä, nopeuttaa palautumista ja parantaa vastustuskykyä. Rauhoittuminen antaa tilaa kehon ja mielen viestien tunnistamiselle, jonka myötä ajatuksia ja tunteita on helpompi tunnistaa. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 94.)

Pienet lepo hetket tuovat lapsen kaipaamaa lepoa ja rauhaa kiireiseen päivärytmiin ja työn touhuun. Myönteisellä tavalla saatu hiljaisuus vähentää jännitystä ja kiirettä sekä antaa voimia uusiin tekemisiin. Lapsen elämässä on tärkeää lisätä rauhoittavien hetkien merkitystä ja ennen kaikkea löytää kokonaisvaltainen hyvinolontunne ja hiljaisuus. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 159–162.) Rentoutuminen ei ole välttämättä aina helppoa. Lapset eroavat siinä, mikä heille riittää rentoutumiseksi. Toiselle voi riittää patjalla makaaminen kun taas toiset tarvitsevat enemmän toiminnallisuutta. Monella lapsella on vaikeuksia asettua paikalleen rauhoittumaan, jolloin kasvattajan on suunniteltava pienin askelin eteneviä harjoituksia rentoutumiseen. (Suntio 2015, 96.)

Lapsi ei aina löydä omin avuin polkua rentoutumiseen, vaan yrittää saada itsensä jaksamaan väsymyksestä huolimatta esimerkiksi motorisella yliaktiivisuudella. Rauhoittumiseen tarvitaan pysäyttävää aistikokemusta, jos lapsi on levoton. (Tuovinen 2014, 51–52.) Aikuisten tehtävänä on säädellä lasten vireystiloja. Päiväkodissa kasvattajien vastuulla on rauhoittaa lapsen ja lapsiryhmän elämää. Heidän tulee miettiä, miten lapsiryhmä saadaan hetkittäin levollisemmaksi ja rauhallisemmaksi lapselle mielekkäällä tavalla. On tärkeä myös pohtia, miten koko toimintaan ja yhdessäoloon tuodaan yleisesti rauhallisempi ote. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 156–157.) Rentoutuminen on hyvä ottaa säännölliseksi rutiiniksi lasten kanssa, mikä luo pohjaa myös tunteiden säätelykyvyille. Kun lapselle opetetaan levottomuuden hallintaa oman kehonsa kautta, hänen turvallisuuden tunne kasvaa ja sisäistyy. (Suntio 2015, 96.)

4.3.4 Vertaissuhteet

Vertaissuhteilla tarkoitetaan jollakin tavalla samantapaisessa asemassa olevien ihmisten välisiä suhteita. Tyypillinen vertaisryhmä voi olla esimerkiksi päiväkotiryhmä. (Laine 2005, 195.) Vertaiset ovat lapsen kanssa suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä. Yhtenä sosiaalisen sopeutumisen indikaattorina pidetään usein sitä, miten lapsi tulee toimeen vertaisten kanssa. Hyväksytyksi tuleminen ja ystävyysuhteiden solmiminen ovat merkittäviä lapsuusiän kehitystehtäviä. Sekä hyväksytyksi tuleminen ryhmän tasolla että läheiset ystävyysuhteet näyttävät edistävän myönteistä kehitystä ja suojaavan lasta erilaisilta vaikeuksilta vertaissuhteissa. (Salmivalli 2005, 15, 22.) Ystävyysuhteille tunnusomaisia piirteitä ovat esimerkiksi tukeminen, lojaalisuus, välittäminen ja toisen ihmisen tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden arvostaminen. Päiväkotiaika on lapselle tärkeä ystävyysuhteiden muodostamiseen tarvittavien taitojen kehittämisessä ja ensimmäisten ystävyyden kokemusten saamisessa. (Koivula 2013, 34.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kasvattajien tehtävä on huolehtia, että toiminnassa on mukana tasapainoisesti toiset huomioon ottavia toimintatapoja ja käyttäytymismuotoja. Kasvatuspäämääränä se tarkoittaa sitä, että jokainen lapsi oppii ottamaan muita huomioon ja välittämään toisista. (Stakes 2005, 13.) Mielihyvän kokemukset vahvistuvat ja myötätunto toisia kohtaan kasvaa positiivisissa kohtaamisissa vertaisten kanssa. Lapset oppivat toisiltaan kuuntelemisen, toisen huomioon ottamisen ja auttamisen taitoja tasavertaisissa sosiaalisissa suhteissa. (Sajaniemi ym. 2015, 146–147.)

Myönteiset vertaissuhteet tukevat lapsen kehitystä ja tuovat mukanaan voimavaroja, jotka edistävät ihmisen kehitystä ja sopeutumista. Hyvä vertaisryhmä ja myönteiset kaverisuhteet tukevat lapsen kehitystä sekä antavat mahdollisuuden positiiviselle vuorovaikutukselle ja hyvälle itsearvostukselle. Vertaisryhmässä lapsi saa kokemuksia erilaisista tunteista, kehittää luovuuttaan, harjoittelee sosiaalisia taitoja sekä kehittyy kielellisesti. Myönteiset suhteet ryhmässä voivat lieventää myös lapsen negatiivisesta käyttäytymisestä aiheutuvia seuraamuksia.

(Neitola 2013,103–104.) Aikuisen kuuluu olla vastuussa lasten kiusaamistilanteista sekä puuttua ja ennaltaehkäistä niitä. Aikuisen tehtävä on kannustaa ja tukea lasten keskinäistä vuorovaikutusta, tukea auttamishalua ja empatiaa, kannustaa jakamiseen ja toisten huomioimiseen ja huolehtia siitä, että jokaisella on hyvä olla niin yksilönä kuin ryhmän jäsenenä. (Kalland 2012, 65.)

Myönteiset kokemukset omassa vertaisryhmässä tuovat lapselle mahdollisuuden tuntea kuuluvansa ryhmään. Lapsen myönteinen kehitys riippuu vertaissuhteiden ominaisuuksista ja laadusta. Jos lapsi kokee tyytymättömyyttä vertaisryhmässään, myös hänen käyttäytymisessään on yleensä ongelmia. Vertaisryhmän sosiaalinen verkosto on olennainen osa lapsuuden sosiaalista maailmaa ja arkipäivää. Hyvät ikätovereiden väliset suhteet edistävät lapsen emotionaalisen ja sosiaalisen kompetenssin kehitystä monipuolisesti. (Laine 2005, 206–208.)

4.4 Satuhieronta varhaiskasvatuksessa

Satuhieronta on varhaiskasvatuksessa sovellettava menetelmä, jonka tärkeimpänä sisältönä on läsnäoleva kosketus ja voimaannuttavat sadut. Päiväkoti tarjoaa lapselle monia kehitysmahdollisuuksia, mutta myönteisten asioiden lisäksi se tuo mukanaan myös haasteita. Stressiä voi aiheuttaa suuret lapsiryhmät, aikuisen jaettu huomio, kiire ja korkea melutaso. Näihin haasteisiin satuhieronta voi auttaa tekemällä arjesta sujuvampaa ja hoitopäivästä mielekkäämmän. (Tuovinen 2014, 90.) Stressistä ja stressaavista tilanteista selviydytään helpommin, kun olemme rauhallisempia ja tasapainoisempia. Stressaantunut lapsi voi myös olla aggressiivisempi muita lapsia kohtaan. Hieronta auttaa lasta rauhoittumaan, mikä vaikuttaa koko lapsiryhmän ilmapiiriin ja rauhallisuuteen. (Hegner 2009, 9.)

Päiväkodissa ei ole aina mahdollista rakentaa kahdenkeskeisiä hetkiä, joissa aikuinen voi ilmaista lapselle myönteisiä tunteita, mutta esimerkiksi kannustaminen ja kosketus antavat lapselle kokemuksen huomioiduksi tulemisesta. Lapsen ja lapsiryhmän kanssa työskenneltäessä voidaan käyttää vuorovaikutusleikkejä emotionaalisen vuorovaikutuksen tukemiseksi. Vuorovaikutusleikkinä voi toimia

esimeriksi kevyt kosketus, missä aikuinen tai lapsi koskettaa lasta kädellä tai höyhenellä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 92, 101–102.) Satuhieronta on sovellettavissa pienryhmiin, nukahtamistilanteisiin, yhteisiin hetkiin, odotustilanteisiin ja siirtymätilanteisiin. Varhaiskasvatuksessa satuhierontaa voi toteuttaa monella tavalla: aikuinen tekee satuhierontaa yhdelle lapselle, isommat lapset tekevät satuhierontaa toisilleen ohjatusti, aikuiset hierovat useampaa lasta kerrallaan tai aikuiset ja lapset leikkivät toiminnallisia satuhierontaleikkejä yhdessä. Satuhieronnasta tulee lapsille nopeasti tuttua ja siitä saa parhaimman hyödyn irti, kun sitä toteutetaan säännöllisesti. (Tuovinen 2014, 90–91.)

Ruotsissa tehdyssä pitkittäistutkimuksessa, *Massage induces long-term decrease of aggressive behavior in pre-school children*, havaittiin, että hieronnan avulla lapsista tuli rauhallisempia ja sosiaalisesti kypsempia. Parhaiten hieronnan vaikutus ilmeni levottomimmilla pojilla, joiden käyttäytyminen muuttui kokeen aikana vähemmän aggressiiviseksi ja sosiaalisesti kypsemmäksi verrattuna hankaliin lapsiin, jotka eivät saaneet hierontaa. Tutkimus kesti kuusi kuukautta. Yhdeksän kuukauden kuluttua tehdyssä seurannassa nähtiin vaikutusten säilyneen ja jopa vahvistuneen. Tutkimukseen osallistui yli sata lasta. (Von Knorring, Söderberg, Austin & Uvnäs-Moberg 2008.) *Massage i förskola/skola* (Hierontaa päiväkodissa ja koulussa) projektin perustaja Axelsons Gymnastiska Institut Tukholmassa on luonut konseptin, että lapsi, joka hieroo toisia, ei lyö toisia. Kun lapset saavat tai antavat hierontaa, tulee heistä rauhallisempia toisiaan kohtaan ja kiusaamisen riski pienenee. (Hegner 2009, 8.)

Kosketus on yksinkertaisin ja helpoin auttamistapa jännitykseen ja stressiin. Stressiä vähentävä kosketus on aina rauhallista ja hyvältä tuntuvaa. Hieronta on hyväksi kaikille lapsille. Rauhallisessa olotilassa on helpompi keskittyä ja stressin väheneminen parantaa oppimisen edellytyksiä. Sen takia on perusteltua opettaa lapset hieromaan toisiaan päiväkodeissa ja kouluissa. Hieronnan myötä lasten sosiaaliset suhteet paranevat, ja yhdessä oppimisesta tulee rennompaa ja mukavampaa. (Suntio 2015, 75.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää erään Helsingin kaupungin päiväkodin integroidun erityisryhmän 5–6-vuotiaiden lasten kokemuksia satuhieronnasta siihen liittyvien teemojen avulla. Teemoja ovat sadut, kosketus, rentoutuminen ja vertaissuhteet. Tarkoituksena oli saada kuuluviin erityisesti lasten omia ajatuksia satuhieronta-menetelmästä lapsihaastattelun keinoin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Mitä satuhieronta lasten mielestä on?
2. Miten 5–6-vuotias lapsi kokee satuhieronnan?
3. Miten lapset suhtautuvat kaverille tehtävään satuhierontaan?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina toimi erään helsinkiläisen päiväkodin integroitu erityisryhmä. Integroitu erityisryhmä on päivähoitoon sijoittuva ryhmä, jossa on erityistä tukea tarvitsevia lapsia sekä tukilapsia (Heinämäki 2004, 60). Integroidussa erityisryhmässä, joka toimi yhteistyötahonani, on 14 lasta, joista viisi on erityistä tukea tarvitsevia ja yhdeksän tukilapsia. Ryhmässä pidetään tärkeänä aikuisen läsnäoloa, kiireettömyyttä sekä lämmintä ja hyväksyvää ilmapiiriä. Toiminnassa painotetaan lasten vuorovaikutus- ja leikkitaitojen harjaannuttamista, yksilöllisen tuen huomioimista sekä itsetunnon ja kielenkehityksen vahvistamista. Erityislastentarhanopettaja painottaa myös lasten osallisuuden merkitystä toiminnassa. Integroidussa erityisryhmässä erilaisten vaihtoehtoisten kommunikatiokeinojen käyttö on yleistä (Heinämäki 2004, 60). Eriytetyn toiminnan lisäksi päivittäisiä tukitoimia ryhmässä ovat selkeä päivärytmi, kuvat, tukiviittomat ja pikapiirtäminen (Erityislastentarhanopettajan haastattelu 2015).

Ryhmässä on tehty satuhierontaa elokuusta 2015 lähtien. Se, kuinka monta kertaa satuhierontaa tehdään ryhmässä, vaihtelee paljon. Satuhieronta ei ole aina aikuisohjattua, vaan lapset tekevät sitä esimerkiksi ennen lepoa hetkiä toisilleen omatoimisesti. Aikuisohjatusti satuhierontaa tehdään esimerkiksi siirtymätilanteissa, aamupiirissä ja esikoulutuokioissa. Melko moni lapsista tarvitsee kosketamisen opettelemista, ja sitä onkin ryhmässä harjoiteltu yhdessä. Satuhieronta antaa paljon integroidulle erityisryhmälle. Lapsilla voi olla kielellisiä vaikeuksia tai aistiyliherkkyyttä, joihin satuhieronta auttaa positiivisesti. Siinä lapsi tulee lähemmäksi ja tutustuu toisiin lapsiin. (Erityislastentarhanopettajan haastattelu 2015.)

Molemmat erityislastentarhanopettajat haastattelevat lapsia paljon niin yksin kuin ryhmässä. Lapsia haastatellaan muun muassa toiminnan suunnittelun vuoksi. Ryhmän lapsia ei ollut aikaisemmin haastateltu tutkimukseen, mutta muutamat opiskelijat ovat käyneet haastattelemassa yksittäisiä lapsia koulutehtäviin liittyen. (Erityislastentarhanopettajan haastattelu 2015.)

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimuksella voidaan tarkoittaa yksinkertaisesti kaikkea empiiristä tutkimusta, joka ei ole määrällistä (Tuomi 2007, 96). Laadullisen tutkimuksen prosessissa aineistonkeruuvälineenä on tutkija itse. Aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Sen etenemisen vaiheet eivät ole välttämättä etukäteen jäseneltävissä selkeisiin eri vaiheisiin, koska tavallisesti tutkijan pyrkimys on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Kiviniemi 2010, 70.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan ihmisiä tiedon keruun välineinä. Aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja sen hankinnassa käytetään metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille. (Hirsjärvi 2007, 160.)

Tiedonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on suosituin tapa kerätä laadullista aineistoa Suomessa (Eskola & Vastamäki 2010, 26). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille samat. Se ei ole täysin vapaa niin kuin syvähaastattelu, mutta siitä puuttuu kuitenkin kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Teemahaastattelussa haastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Tavoitteena on, että vastaaja voi antaa oman kuvauksensa kaikista teema-alueista (Vilkka 2005, 102). Teemarungossa voi olla kolmentasoisia teemoja, joiden avulla haastattelijä voi edetä tilanteen mukaan. Ylimmällä tasolla ovat laajat teemat, toisella tasolla teemaa tarkentavat apukysymykset ja kolmannella tasolla ovat yksityiskohtaiset kysymykset. Teemarungon tehtävä on varmistaa, että kaikki teemat tulevat esiin jokaisen haastateltavan kanssa. (Eskola & Vastamäki 2010, 35–38.)

6.3 Lapsihaastattelu varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmänä

Lapset on nähty tutkimuksessa pitkään erityisryhmänä, jota ei voi tutkia kuten aikuisia, varsinkaan haastateltavina. Lasten kykyyn tuottaa luotettavaa tietoa tutkimuksen käyttöön on suhtauduttu epäilevästi heidän ajattelunsa ja ymmärryksensä kehittymättömyyden vuoksi. Perinteisesti, kun on haluttu lapsia koskevia tietoja, niitä on kysytty lasten vanhemmilta, hoitajilta tai opettajilta. Lasten tieto itseäänkin koskevista asioista on tulkittu vähintäänkin vähäarvoisemmaksi, niukemmaksi ja epätarkemmaksi. (Ritala-Koskinen 2001, 65–66.) Lasten haastatteluun liittyvistä erityishaasteista ja eettisistä kysymyksistä huolimatta tutkijoiden kokemukset lasten haastattelusta ovat myönteisiä. Lapset ovat usein motivoituneita, avoimia haastateltavia ja kyvykkäitä keskustelijoita, jotka osaavat kuvata kokemuksiaan ja mielipiteitään hyvin. Luottamuksen saavuttaminen, motivaation ylläpitäminen, ohjailevien kysymysten välttäminen tai keskinäisen ymmärretyksi tuleminen liittyvät kaikenikäisten haastatteluun. (Ritala-Koskinen 2001, 75–76.)

Leikki-ikäisen lapsen haastattelemisessa suositaan yleensä avoimia, neutraaleja, lyhyitä ja ymmärrettäviä kysymyksiä. Lapsen vapautuneisuus lisääntyy haastattelussa niin, että hän pystyy kertomaan riittävän luotettavasti tuntemuksistaan, kun hän tulee toimeen haastattelijan kanssa. (Suoninen & Partanen 2010, 108.) Vapaan kerronnan tilan luomiseen tarvitaan lapsen luottamus, haastattelijan aitoa kiinnostusta ja jaettua, kuuntelevaa toimintakulttuuria. Lapset tuottavat tietoa, jota aikuisilla ei ole, ja se tuo osansa tutkimuksen muodostamaan kokonaisuuteen. Kysymys ei ole siitä, osaavatko lapset kertoa, vaan siitä, osaammeko tutkijoina kuunnella lapsia ja siitä, miten osaamme käsitellä lapsilta saatua tietoa. (Karlsson 2010, 133.) Lasta haastattelemalla päästään lähemmäksi hänen elämysmaailmaansa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 128).

Haastattelijan tehtävänä on tutustua mahdollisimman hyvin jo kysymyksiä tehdessä lapsen kokemusmaailmaan, vieraan ihmisen kohtaamistaitoon ja kielelliseen ilmaisukykyyn. Tavoitteena on sovittaa lapsen kohtaaminen, kysymykset ja hänen kanssaan keskusteleminen aitoon ympäristöön autenttisen aineiston saamiseksi. Myönteinen haastattelutilanne on vastavuoroinen ja lasta kuunteleva

sekä huomioiva. (Aarnos 2010, 175.) Haastattelijan onkin tärkeää tulla toimeen lapsen kanssa, sillä tutkimusaineisto ja tulokset ovat riippuvaisia heidän välisestä suhteestaan. Haastattelijan on saatava lapset puhumaan, kertomaan tarinoita, omia näkemyksiä ja mielipiteitään. (Ritala-Koskinen 2001, 71–73.)

Jo alle kouluikäinen lapsi pystyy kertomaan kielellisesti kokemuksistaan, palauttamaan asioita mieleensä ja puhumaan asioista niiden olematta läsnä (Suoninen & Partanen 2010, 108). Esikouluikäisen lapsen haastattelua rajoittavat kummin-kin useat seikat. Lapsen sanavarasto on verraten pieni ja vastaukset voivat olla lyhyitä ja melko pintapuolisia. Kysymyksiin sisältyvien sanojen tulee olla lapselle tuttuja. Lisäksi lapsen on vaikea keskittyä pitkiä aikoja. Haastattelun tulee kestää esimerkiksi 15–20 minuuttia. Esikouluikäinen lapsi voi vierastaa tuntematonta aikuista, ja siksi on tärkeää, että lapsi saisi tutustua etukäteen haastatteliijaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 128–129.)

Lapsilta tutkimusaineistoa keräävän tutkijan on tärkeää miettiä, millainen kokemus lapsille tutkimuksesta muodostuu. Alle kouluikäisten tutkimista varten on hyvä tutustua varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiin ja lapsiystävällisyydestä sekä tutkimuksen etiikasta on huolehdittava koko tutkimusprosessin ajan. Lapsen vanhemmille on hyvä lähettää tiedote siitä, mihin lasta ollaan pyytämässä. Myös lapselta on pyydettävä suostumus. Osallistumisen tulisi olla hauskaa lapsille. (Aarnos 2010, 172–173.)

6.4 Tutkimuksen kulku

On suositeltavaa, että tutkija kävisi tutustumassa ennalta haastatteluun osallistuviin lapsiin (Roos & Rutanen 2014, 33). Kevään 2015 kymmenen viikkoisen harjoittelun lisäksi tein yhteistyöpäiväkodissa syksyllä 2015 sijaisuuksia, joista pisin oli kestoaltaan kolme viikkoa. Useimmat ryhmän lapsista olivat minulle siis jo tuttuja harjoittelustani. Sijaisuuteni jälkeen pyrin olemaan mukana satuhierontatuokioilla noin kerran viikossa haastatteluiden tekemiseen asti. On tärkeää, että haastattelun aihepiiri on sellainen, josta lapsella on hiljattain tapahtuneita koke-

muksia (Heikka, Hujala & Turja 2009, 91). Opinnäytetyöni kohteena olevassa lapsiryhmässä oli tehty satuhierontaa syksystä 2015 lähtien. Satuhieronta kuuluu ryhmän arkeen, joten lapsille se oli muodostunut haastatteluihin mennessä jo tutuksi.

Teemahaastattelussa koehaastattelujen tekeminen on hyvä keino varmistaa kysymysten ymmärrettävyyttä kohderyhmässä (Vilkkä 2005, 109). Koehaastattelini kahta lasta marraskuussa 2015. Koehaastattelut antoivat minulle hyvää harjoitusta tulevia haastatteluja varten, ja rakensin niiden jälkeen teemahaastattelurunkoa uudelleen. Koehaastatteluiden perusteella osasin valmistautua muun muassa siihen, että teemoihin on hyvä keksiä tarkentavia kysymyksiä lapsille ja että kysymysten muotoiluun tulee kiinnittää tarkemmin huomiota.

Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirasto hyväksyi tutkimuslupahakemukseni joulukuussa 2015. Annoin ryhmän lasten vanhemmille saatekirjeen (LIITE 1) tutkimuslupahakemukseni hyväksymisen jälkeen. Saatekirjeessä kerroin tutkimukseni luonteesta, ja pyysin heiltä kirjallisen luvan lasten haastattelemiseen. Joulukuun aikana vastauksia palautettiin 13 kappaletta, ja niissä kaikki vanhemmat antoivat luvan lapsensa haastattelemiseen. Yksi lapsi oli lomalla haastattelukertoina, joten häntä en päässyt haastattelemaan. Lapsilta itseltään tulee saada myös suostumus haastattelemiseen ja heillä tulee olla oikeus kieltäytyä tai keskeyttää haastattelu halutessaan (Heikka, Hujala & Turja 2009, 89). Päiväkodin lapset tulivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja kysyin jokaiselta lapselta luvan haastattelemiseen vielä erikseen.

Ryhmän erityislastentarhanopettajat puhuivat lapsille tulevasta tutkimukseen osallistumisesta ja kerroin myös itse lapsille opinnäytetyöstäni ja siitä, miksi osallistuin satuhierontahetkiin. Haastatteluja edeltävänä päivänä erityislastentarhanopettaja muistutti vielä tulevasta haastattelusta ja luki suunnittelemani kysymykset lapsille ääneen. Haastattelini lapsia kolmena peräkkäisenä päivänä tammi-kuussa 2016. Yhteensä haastateltavia lapsia oli 12, joista viisi oli poikia ja seitsemän tyttöjä. Haastatteluiden kesto vaihteli viidestä minuutista 15 minuuttiin.

Haastattelun ajankohta, kesto ja tapahtumapaikka tulee miettiä niin, että lapsi on virkeä ja tilanne keskustelua virittävä eivätkä muut toiminnot ole kilpailemassa lapsen huomiosta (Heikka, Hujala, Turja 2009, 89). Haastattelin lapsia heidän lepohetkensä jälkeen. Leikinjaon yhteydessä lapset saivat tulla haastatteluun viittaamalla. Lapset olivat innokkaita osallistumaan haastatteluun ja viittaaminen osoittautui sopivaksi tavaksi valita seuraava lapsi haastatteluun. Vain yksi lapsi kieltäytyi aluksi haastattelusta, mutta kun sovimme, että katsomme tilannetta myöhemmin uudelleen, hän suostui haastatteluun. Haastattelut tein pienessä toimistihuoneessa, joka oli sopivan hiljainen haastatteluiden tekoon.

Teemahaastattelurunkoa (LIITE 2) tehdessäni yritin tehdä kysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja avoimia. Yritin olla lukematta haastattelukysymyksiä paperilta, jotta se ei häiritsisi haastattelua, ja saisin aikaiseksi luontevan ilmapiiriin. Haastatteluiden alussa kerroin lapsille vielä, miksi haastattelen heitä. Painotin, että oikeita ja väriä vastauksia ei ole eikä kysymyksiin tarvitse vastata, jos siltä tuntuu. Lapsen oman äänen tallentamisen jännitystä voidaan purkaa puhetta äänittämällä ja sitä kuuntelemalla (Aarnos 2010, 176). Kerroin haastattelutilanteen alussa, miten ja miksi äänitän haastattelun. Lapset saivat myös testata äänittämistä halutessaan. Kun haastattelu oli ohi, kysyin haluaisiko lapsi kuunnella pienen pätkän haastattelusta. Toiset halusivat kuunnella pitemmänkin pätkän ja toiset taas kieltäytyivät.

Haastattelut tulisi päättää lapsen onnistumiseen. Tällainen onnistuminen voi olla esimerkiksi se, että haastattelija tarjoaa lapselle mahdollisuuden kysyä haastattelijalta jotakin. (Roos & Rutanen 2014, 33.) Kun tunsin, että lapsi halusi haastattelun päättyvän, kysyin häneltä ennen sen lopettamista haluaisiko hän kysyä minulta jotakin tai onko hänellä mielessä vielä jotakin muuta liittyen satuhierontaan tai johonkin muuhun.

6.5 Aineiston analysointi

Analysoin haastattelut käyttämällä sisällönanalyysiä teemoitellen. Sisällönanalyysillä voidaan tehdä monenlaista tutkimusta, ja se voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa sekä järjestämään aineisto selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Dokumenttina voivat toimia esimerkiksi kirjat, artikkelit, haastattelut tai raportit. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103, 108.)

Teemoittelussa painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Siinä on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan, mikä mahdollistaa tiettyjen teemojen vertailun aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Teemoittelun analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Piirteet voivat pohjautua teemahaastattelun teemoihin ja usein haastatteluista tulee esille muita lukuisia teemoja. Analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat tutkijoiden tulkintoihin haastateltavien sanomista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.)

Olin valmistautunut lasten haastattelemiseen tekemällä valmiin haastattelurungon (LIITE 2). Päätin satuhieronnan teoriaan perehtymisen jälkeen, mitkä ovat mielestäni keskeisimmät teemat satuhierontaan liittyen, ja rakensin haastattelurungon niitä hyödyntäen. Teemoiksi muodostuivat sadut, kosketus, rentoutuminen ja vertaissuhteet. Näiden laajojen teemojen alle mietin jokaista teemaa tarkentavia apukysymyksiä, mikä osoittautui lasten haastattelemisessa tärkeäksi.

Litteroin haastatteluaineiston eli purin nauhoitetut haastattelut kirjalliseen muotoon. Haastatteluiden litteroinnin jälkeen päätin nostaa satuhieronnan vielä yhdeksi teemaksi. Muita muutoksia ennalta mietittyihin haastattelun teemoihin ei tullut, sillä haastattelut kulkivat pitkälti ennalta tehdyn haastattelurungon kysymysten mukaisesti. Litteroinnin jälkeen päätin jokaiselle teemalle oman värin ja värjäsin kyseistä teemaa koskevat vastaukset lasten haastatteluista samalla värillä. Tällöin minun oli helppo yhdistellä ja luokitella lasten vastauksia aina yhden teeman alle kerrallaan. (LIITE 3)

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Satuhieronta ”Piirretään sinne selkää ja sillai se tuntuu hyvältä”

Alkukysymysten jälkeen pyysin lapsia kertomaan, mitä satuhieronnassa tehdään. Lapset kuvailivat, että satuhieronnassa hierotaan. He kertoivat lisäksi, että siinä puhutaan, tehdään kaikenlaista, kuunnellaan mitä pitää tehdä, tehdään kuvioita tarinan mukaisesti, maataan tai levätään, tehdään seikkailua, liikutetaan kättä ja kerrotaan tarinaa.

Ööö sillai oli joku tarina ja sillai samaan aikaan ni sen tarinan mukaisesti tehdää joitai kuvioita ja sillai. Piirretään sinne selkää ja sillai sit se tuntuu hyvältä.

No jotain seikkailua. Liikutetaan jotain kättä tai sitte kerrotaa sitä tarinaa.

Lapset vastasivat satuhieronnan tekemisen olevan helppoa yleensä, mutta mainitsivat sen olevan vaikeaa välillä, jos vaikka ei näe opettajan tekemää mallihierontaa.

On vähä vaikeeta. koska opettaja tekee sellai et mä en joskus nää.

On pikkasen vaikeeta.

On helppoo.

Kaikkien lasten vastauksista päätellen satuhieronnasta tuli jokaisen lapsen mielestä hyvä olo. Oloa kuvailtiin myös sanalla mukava. Lapset tarkensivat oloa, kun kysyin, minkälainen se hyvä olo on.

Hyvä. Öö tuntuu hyvältä ja on vähä ilosempi ja reippaampi.

Öö no hyvältä. Mä aina teen sille ystävälle. Musta on mielessä et miten hienosti se ystävä osaa tehdä.

Lapset olivat tehneet ja saaneet satuhierontaa pääasiassa vain päiväkodissa, mutta lapset olivat itse tehneet sitä kavereille ja perheenjäsenille.

Oon mut harvoin. Mä oon tehny joillekki kavereille, siskolle, iskälle ja äitille.

Joo isille ja äitille. Ku mä tein serkuille ni se oli sellai et sä voit opettaa noi kaikki saaralle et hän voi tehdä niitä minulle joka päivä.

7.2 Sadut ”Niit on semmosii ite keksimii”

Sadut-teemaa lähestyin kysymällä lapsilta muistavatko he jonkin tarinan, mikä heillä on ollut satuhierontatuokiolla. He muistivat satuhieronnassa olleita satuja hyvin ja innostuivat kertomaan niitä. Osa lasten muistamista saduista olivat Sanna Tuovisen Satuhieronta-kirjasta kuten taikapuu-, meritähti ja merihevonen- ja merirosvo-satu. Muut lasten luettelemat sadut olivat heidän tai opettajan keksimiä.

Ensin siinä niiku oli merihevonen ja se oli maailman paras uimari ja sitte mmm sen paras kaveri oli meritähti sitte tuli myrsky ja meritähteä pelotti ja sit se merihevonen öö pyys sitä kädestä kiinni. Sitte se se öö ne meni uimaa ja sit meritähti alko nauttii niistä öö laineista niistä alloista sit meritähti sanoi et ne oli iha niiku huvipuistossa sitte ne näki ylhäällä lumpeenlehden takana simpukan jonka sisällä oli öö helmi.

Orava satu. Taikapuu. Siin yks siemen kasvo tosi isoks. Pilviin asti. Siit kasvo puu joka osas puhua.

Lapset halusivat kertoa lempisatunsa nimen lisäksi, mitä sadussa tapahtuu. Lasten lempisatuja olivat selvästi heidän ja opettajan itse keksimät sadut.

Sellanen mikä me ollaan ite tehty. Karhu satu ja prinsessa satu. Se karhu on luolassa sit se lähtee metsää hakee hunajaa ja ja sit se pyytää ampiAISilt hunajaa ja ne antaa sille ison purkin ja sit ne ei haluukkaa antaa sille sit karhu ei halua antaa sitä takas ja sit ne ampiaiset jahtaa sitä. Karhu juoksee sinne luolaa ja sit ne lähtee takas metsää. Karhu syö sen hunajan sit.

Lapset kuvailivat satuhieronnan satuja enimmäkseen niin, että he kertoivat satuja, joita muistivat.

Kivoja. Koska se tuntuu ihanalta. Mä rentoudun ja menee silmät kiinni iha niiku nukahtais.

Niit on semmosii ite keksimii.

No siellä esimerkiks siinä yksinäises prinsessas ni öö on yksinäinen prinsessa se päättää ettii rakkautta öö se ettii mökin kahden kuusen takaa. Siellä on akka kuka neuvoo menee sitä kultaseen linnaan missä asuu prinssi. Se meni kultaseen linnaan ja öö sit ne eli yhdessä loppuun asti.

Omia satuhieronnan satuja lapset olivat keksineet joko yksin tai kaverin kanssa. Useat mainitsivat sadun, joka oli syntynyt erityislastentarhanopettajan saduttamalla heitä.

Ollaan aika moniaki. Vaikka kymmenen muurahaista tai sata muurahaista tai yks muurahaista tai nolla muurahaista.

Prinsessa satu. Se tyttömäinen. No ainaski se prinsessa oli yksinäinen. Se päätti ettii rakkautta. No ainaki yhen kerran. Varmaa X:n tai jonkun muun kaa.

Kysyin jokaiselta lapselta, jos hän saisi keksiä sadun nyt, niin mitä sadussa tapahtuisi. Lapset innostuivat keksimään sadun haastattelutilanteessa.

No jostain yöstä. Kuulostais että siellä olis tähdenlentoja Siellä lennelis joku pöllö ja sitte se pöllö lähtis johonki puuhun. Se istuis siellä.

Laivoista. Ne purjehtis metsään ja siel metsäs olis yksi portti jos on niiku sellanen tyyppi jol on valkonen ja punanen lippu ja valkonen on tällä puolella ja se vähä niiku tanssii siinä portin edessä sit se kapteeni ymmärtää sitä ja se aukasee sen portin mut ennen sitä ku se aukasee sen portin se laskettaa sitä vettä siitä laivan mereltä sit se aukasee sen portin ainaki torakas ja siin kissaohjelmas siin tuli paljo niit portteja. Mut sit siinä satuhieronnassa tulis vesiputous josta se laiva putoaa. Se laiva ajois päin karia. Tulis naarmuja ja jäi siihen kiinni. Se laiva pääsi hinausveneellä pois siitä karilta. Se hinausvene oli tai siis rahtilaivan kokonen ja se piti olla sen kokonen koska sen piti olla vahva ja iso. Ja sit se hinas sen tonne ku sen moottori oli rikki ni se hinas sen tonne öö satamaan. Korjaustelakalle.

7.3 Kosketus ”Ne sormet siinä vähän kutittaa”

Kosketus-teemaan liittyen kysyin lapsilta, miltä satuhieronta tuntuu, missä se tuntuu ja minkälainen kosketus satuhieronnassa on. Jokainen lapsi vastasi myönteisesti siihen, miltä satuhieronta tuntuu. Lapset käyttivät muun muassa sanoja kivalta, ihanalta, hyvältä, pehmeältä, mukavalta ja rentouttavalta.

Kivalta. Öö siltä kun se kutittaa ja joskus se ei kutita.

Se on sit tylsää ku se lopettaa se kaveri. Koska sit siin vois ottaa torkut.

Ööö kivalta. Sen takii ku ne sormet siinä vähän kutittaa.

Lapset sekä näyttivät kehostaan että kertoivat, missä satuhieronta tuntuu. Lapset näyttivät satuhieronnan tuntuvan eniten selässä. Lapset luettelivat, että satuhieronta tuntuu varpaissa, joka paikassa, selässä, kainalossa, naamassa, päässä, olkapäissä, kyynärpäissä, polvissa, varpaissa, jaloissa ja sormissa.

Varpaissa...joka paikassa.

Päässä, olkapäissä ja kyynärpäissä ja polvissa ja varpaissa ja jaloissa ja tossa öö sormissa.

Lapset kuvailivat lisäksi satuhieronnan kosketuksen olevan hellä.

7.4 Rentoutuminen ”Se on niin hyvän tuntusta ja siihen melkee nukahtaa”

Lapset kertoivat rentoutuvansa satuhierontatuokioilla nukahtamalla ja makamalla.

Et mä nukkuisin. koska mä haluan nukahtaa. Sit mä saan nukkua rauhassa pitkät päivät.

Ku se on niin hyvän tuntusta ja siihen melkee nukahtaa.

Satuhierontahetkien tunnelmaa lapset kuvailivat hyväksi ja hiljaiseksi. Lisäksi he kertoivat, että tuokioilla on valot poissa tai pimeää sekä rauhallista musiikkia.

No tällänen. Me ei ainaskaan pistetä valoja eiku joskus me kyllä pistetään valoja pois ja me ollaan ihan hiljaa ja laitetaan joskus musiikkia.

Öö siel on tosi hyvä sitte öö siel on sellane ihana tunnelma koska me ollaa patjalla. mut sit ku seisotaa tai istutaa ni sit tulee öö vähän tylsä olo. Verhon takaa tulee ainaski se valo. Pimeä siel on pimeä päivänvalo. Se on sellasta et on samalla päivän valo samalla pimeää

7.5 Vertaissuhteet ”Mä meen sen viereen sitte mä sanon saako aloittaa”

Lasten mielestä satuhieronnan tekeminen kaverille tuntui hyvältä tai kivalta. Satuhieronnan tekeminen oli myös vähän outoa ja ärsyttävää.

Ärsyttävältä. Koska mä haluun sen. Se ärsyttää ku mä joudun hieroo niiku.

Vähän oudolta. Sen takii koska sitten ei tiedä tekeeks kovaa vai hellää.

Lapset kuvailivat, että satuhierontaa tehdään kaverille herkästi, hellästi ja rauhallisesti. He myös mainitsivat satuhieronta-tarinan, jonka he olivat tehneet joskus kaverilleen.

Hellällä. Sillei että ei paina sitä sormee.

Öö rauhallisesti niiku piiretään sinne selkään vaikka jotain.

Hellästi niin että se tuntuu hyvältä.

Lapset olivat sitä mieltä, että satuhierontaan tulee kysyä kaverilta lupa ennen sen aloittamista. Tarkensin kysymällä, millä tavalla lupa kysytään kaverilta. Hekertoivat, että lupa kysytään kysymällä kaverilta: ”Saako tehdä satuhieronnan?”

Mä meen sen viereen sitte mä sanon saako aloittaa sitte se sanoo joo.

Sillai että saako tehdä satuhieronnan.

Lapset eivät olleet ikinä kieltäytyneet siitä, kun joku oli pyytänyt lupaa tehdä satuhieronnan.

Joskus paitsi harvoin. Tota oikeestaan mä en oo yhtää koska mä haluun aina koska se on mun lemppari.

En. Ku kaikki tykkää siitä.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen tulosten pohdinta

Yhteistyöpäiväkodin integroidun erityisryhmän lapsille satuhieronta oli tullut tutuksi päiväkodissa ja useimmat lapset kertoivat haastattelussa, että he eivät ole tehneet tai saaneet satuhierontaa muualla. Vain muutama lapsi kertoi tehneensä satuhierontaa päiväkodin ulkopuolella perheenjäsenilleen ja ystävilleen. Ryhmän lapset eivät olleet saaneet satuhierontaa esimerkiksi vanhemmiltaan. Tämän integroidun erityisryhmän lapsille satuhieronta oli tullut siis tutuksi päiväkodissa.

Lapset osasivat kertoa monipuolisesti, mitä satuhieronnassa tehdään. Monelle oli jäänyt sana hieronta mieleen ja he toivat esiin haastattelutilanteessa satuhierontaa parhaiten kuvailevat sanat eli tarinan ja kosketuksen. Lasten mielestä maakaaminen tai lepääminen on osa satuhierontaa. Ryhmän lapset kokevat satuhieronnan tekemisen helpoksi, mutta silloin vaikeaksi, kun he eivät näe opettajan tekemää mallihierontaa. Lapset kuvailivat satuhieronnasta tulevan hyvä ja mukava olo. He eivät kumminkaan osanneet tarkentaa, minkälainen on hyvä olo, joka satuhieronnasta tulee.

Kuvitteellisen tekstin on annettava kantaa ja merkitysten kuljettaa niin ettei pyritä ymmärtämään tekstiä, vaan sen sisältämä ajatus. Sadun välityksellä lapsi saa hyvän mielen erilaisista sadun tapahtumista. Sadut edistävät lapsen henkistä hyvinvointia ja kehitystä sekä rohkaisevat ja tukevat itsenäistymistä. (Ylönen 2005, 27–28.) Haastatteluista nousi esiin, että satuhierontojen tarinat tekevät lapsiin suuren vaikutuksen. Lapset kertoivat useita eri satuhierontatarinoita kosketuskuvioineen. Lapset olivat keksineet tarinoita itse, kaverin kanssa ja ryhmässä opettajan avulla. Erityisesti itsekeksimät tarinat saivat lapset innostuneimmiksi, kun pyysin heitä kertomaan, mitä tarinassa tapahtuu. Useat lapset halusivat keksiä ja kertoa oman satuhierontatarinan. Suurin osa lapsista keskittyi pelkästään tarinankertomiseen eikä kosketuskuvioihin. Lapsille oli muodostunut monia lempisatuhierontoja, jotka olivat suurimmaksi osaksi myös lasten tai opettajan itsekeksimiä.

Lapsi oppii vähitellen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kokemuksen ja esimerkkien myötä yhteiskunnassa arvostettuja asioita, kuten toisten huomioon ottamista, suvaitsevaisuutta ja auttavaisuutta. Oppimista voi tapahtua myös erilaisten tekstien välityksellä. Saduissa kerrotaan lasta kiinnostavalla tavalla usein vaivihkaa arvoista. (Luumi & Ylönen 2002, 9.) Lapset olivat kiinnostuneita satuhieronnan tarinoiden tapahtumista ja henkilöistä, mutta he eivät olleet tietoisia saduissa piilevistä myönteisistä viesteistä.

Lasta on hyvä ohjata koskettamaan siten, että se tuntuu hierottavasti mukavalta ja hierottava voi rentoutua (Tuovinen 2014, 18). Kosketuksen on todettu aktivoivan ystävällisyyttä, luottamusta sekä uteliaisuutta vähentäen aggressioita ja pelkoa. Kosketus voi myös helpottaa ja tukea oppimista. (Gothóni 2012, 51.) Lasten mukaan satuhieronnan kosketuskuviot tuntuvat hyvältä ja heidän mielestä satuhieronnassa kosketus on pehmeää, ihanaa, rentouttavaa ja mukavaa. Lasten vastauksista nousi esiin, että satuhieronta tuntuu hellältä. Lapset kokivat vaikeaksi kertoa, missä satuhieronta tuntuu. He näyttivät kehostaan paikkoja, missä satuhieronta tuntuu ja luettelivat eri kehonosia, missä satuhieronnan kosketuskuvioita voi tehdä. Lasten vastauksista selkä oli paikka, jossa satuhieronta tuntui eniten.

Pienet lepo hetket tuovat lapsen kaipaamaa lepoa ja rauhaa kiireiseen päivärytmiin. Myönteisellä tavalla saatu hiljaisuus vähentää jännitystä ja kiirettä sekä antaa voimia uusiin puuhiin. Lapsen elämässä on tärkeää lisätä rauhoittavien hetkien merkitystä ja ennen kaikkea löytää kokonaisvaltainen hyvinolontunne ja hiljaisuus. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 159–162.) Lapsille satuhierontatuokioilla oleva tunnelma tuntui hieman vieraalta käsitteeltä. Ne lapset, jotka vastasivat tuokioiden tunnelmaan liittyviin kysymyksiin, sanoivat tunnelman olevan hyvä tai ihana. Lapsille oli jäänyt mieleen kumminkin tuokioiden hiljaisuus, valojen himmentäminen ja rauhallinen musiikki. Lasten mielestä satuhieronta tuntuu niin hyvältä, että usein siihen meinaa melkein nukahtaa.

Kosketus on aina todella henkilökohtaista eikä sitä voi pitää itsestäänselvyytenä. Toista ihmistä koskettamalla, tulet myös itse kosketetuksi. Lasten kanssa toimitaessa tarvitaan erityisen tarkkaa havaintokykyä, hienovaraisuutta ja avoimuutta.

(Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 108.) Kaverihieronta voi olla apuväline ohjastamaan lasta opettelemaan koskettamaan toisia kunnioittavasti. Kaverihierontaa voi tehdä, kun lapsi itse haluaa tai, kun halutaan vaikuttaa lapsiryhmän ilma-
piiriin. (Jelvéus 1998, 92–93.) Lapsi voi olla satuhieronnassa niin hierojana kuin hierottava. Satuhieronnassa on pyydettävä lupa hierottavalta ennen sen aloittamista. Luvankysyminen kohentaa lapsen itsetuntoa, kun hänet kohdataan kunnioitettavasti ja kun hän saa päättää omasta vartalostaan. (Hegner 2008, 10.) Lapset olivat sisäistäneet luvankysymisen tärkeyden satuhierottavalta. Haastattelusta kävi ilmi, että ryhmän lapset ovat sitä mieltä, että lupa tulee kysyä ennen hieronnan aloittamista. Lapset eivät olleet kieltäytyneet kaverin tai opettajan kysymästä satuhieronnasta.

Päiväkodissa voimavarana on ryhmän antama kokemus, jossa lapset lohduttavat ja auttavat toisiaan. Tämän avulla lapsi kykenee jatkamaan toimintaansa ikävän kokemuksenkin jälkeen. Varhaiskasvattajan on tärkeä vahvistaa lapsen tunnekokemuksia ohjaten heitä osoittamaan myötätuntoa toisilleen. (Sajaniemi ym. 2015, 82–85.) Suurin osa lapsista kokivat satuhieronnan tekemisen kaverille olevan kivaa. Ryhmän lasten mukaan kaverille tulisi tehdä satuhierontaa herkästi ja rauhallisesti.

Haastatteluiden perusteella voidaan sanoa, että ryhmän lapset suhtautuvat satuhierontaan erittäin myönteisesti. Minuun teki vaikutuksen lasten uppoutuminen satuhierontojen tarinoihin, ja heidän innostuksensa niiden keksimiseen ja näyttämiseen. Haastatellut lapset olivat pääasiassa tottuneet tekemään hierontaa kaverille ja olemaan kaverin hierottavana. Kaverihieronnan koettiin olevan kivaa ja kosketuskuviot keholla tuntuivat hyvältä, pehmeältä ja ihanalta. Lapset olivat myös tietoisia luvan kysymisestä ennen hieronnan aloittamista. He jopa kuvailivat, että kaverille satuhierontaa tulisi tehdä herkästi ja rauhallisesti. Vaikka lapset eivät olleet tietoisia satuhieronnan syvemmällä ulottuvimmista vaikutuksista, oli satuhieronta jättänyt heihin positiivisen jäljen satuiheen ja kosketuskuvioineen.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähtökohtana tutkimuksessa on ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi 2009a, 23–25.) Tutkimuksen alussa tulee miettiä, mitä ja millä keinoin lapsille kerrotaan tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sillä tavalla, että lapsi ymmärtää (Karlsson 2012, 46). Selitin lapsille lyhyesti, mitä opinnäytetyö tarkoittaa ja siitä, minkälaisen tutkimuksen aion tehdä. Kerroin lapsille myös, miksi osallistuin satuhierontatuokioille. Erityislastentarhanopettajat pohjustivat lapsia haastatteluun kertomalla heille suunnittelemani haastattelurungon ja lapset saivat esittää kysymyksiä tutkimuksesta ja haastattelusta. Kohtasin lapset kunnioittavasti ja pyrin tekemään haastattelutilanteen lapselle mukavaksi ja positiiviseksi kokeemukseksi.

Usein tutkimustyö toteutuu sellaisessa yhteisössä, joka edellyttää erillistä lupaa. Työntekijän tulee selvittää kyseisen työyhteisön anomiskäytäntö. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12–13.) Hain tutkimuslupaa Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirastolta ja luvan myöntämisen jälkeen lähetin vanhemmille saatekirjeet lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Saatekirjeessä kerroin opinnäytetyöni luonteesta ja pyysin luvan sekä lapsen haastattelemiseen että haastattelun nauhoittamiseen. (LIITE 1).

Tutkijan on hyvä käydä tutustumassa ennalta haastatteluun osallistuviin lapsiin (Roos & Rutanen 2014). Koen, että työhistoriallani tutkimuspäiväkodissa oli apua lasten haastatteluissa. Olin lapsille jo tuttu ja turvallinen aikuinen, eivätkä lapset vierastaneet minua. Uskon sillä olleen myönteinen vaikutus haastattelutilanteisiin. Kumminkin osa lapsista jännitti haastattelussa, joten vaikka olin heille tuttu, se ei täysin poistanut jännitystä lapsilta.

Lasten haastattelemisen sisältää usein eettisiä haasteita. Lasten kanssa tehtävässä haastattelussa tutkijan on mietittävä kriittisesti lasten osallistumisinnokkuutta ja päätettävä haastattelu lapsen viestittäessä, että tilanne on epämukava. (Roos & Rutanen 2014, 43, 44.) Lapset osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Ainoastaan yksi lapsi kieltäytyi aluksi haastattelusta, mutta kun sovimme,

että katsomme tilannetta myöhemmin uudelleen, hän suostui haastatteluun. Lapset tulivat haastatteluun viittaamalla, joten se kertoi lapsen omasta halusta osallistua tutkimukseen. Haastattelut päätin heti, jos lapsi vaikutti väsyneeltä tai ilmaisi itse halunsa päättää haastattelun.

Tutkimustietojen on pysyttävä luottamuksellisina. Tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille, eikä tietoja saa käyttää muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. (Tuomi 2007, 145–146.) En tuo esiin opinnäytetyössäni yhteistyöpäiväkodin nimeä eikä siitä ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä lapsia. Olen pitänyt huolta, että vain minulla on pääsy nauhoitettuihin haastatteluihin. Hävitän vanhemmilta saadut luvat lapsen haastattelemiseen, haastatteluiden tallenteet ja litteroidut tekstit, kun opinnäytetyö on valmis

8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tutkimuksen luotettavuutta nostaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta kaikissa vaiheissa. Esimerkiksi haastattelututkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin sekä haastatteluihin käytetty aika ja mahdolliset häiriötekijät. (Hirsjärvi 2009b, 232.) Olen pyrkinyt kertomaan koko tutkimuksen sekä haastatteluiden kulun selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Koen, että lukija saa hyvän käsityksen siitä, mikä on opinnäytetyöni tarkoitus, mitä tutkimusmenetelmiä olen käyttänyt, kuinka olen aineiston analysoinut ja mitkä ovat tutkimustulokset.

Haastatteluaineiston luotettavuudessa on kyse sen laadusta. Haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi, jos litterointi noudattaa eri sääntöjä alussa ja lopussa tai jos tallenteiden kuuluvuus on huonoa, tai jos luokittelu on sattumanvaraista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.) Litteroin haastattelutallenteet alusta loppuun samalla tavalla. Tallenteissa lapsen ääni kuuluu selkeästi, koska tein lasten haastattelut hiljaisessa tilassa ilman keskeytyksiä.

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysissä on keskeistä luokittelujen tekeminen. Lukijalle olisi kerrottava luokittelujen perusteet ja niiden syntyminen alkujuurit. Tuloksia tulkittaessa olisi kerrottava, millä perusteella tutkija esittää tulkintoja ja mihin hän perustaa päätelmänsä. Lukijaa auttaa, jos tutkimuselosteita rikastutetaan esimerkiksi suorilla haastatteluotteilla. (Hirsjärvi 2007, 227–228.) Olen tuonut opinnäytetyössäni esille sen, että päätin satuhierontaan kietoutuvat teemat satuhieronta-menetelmään perehtymisen jälkeen. Teemat: sadut, kosketus, rentoutuminen ja vertaissuhteet, ovat perusteltu myös teoriolla. Tutkimustuloksissa olen käyttänyt lasten suoria lainauksia, ja ne ovat mielestäni tärkeitä niin opinnäytetyöni luotettavuuden kuin lapsen äänen kuulemisen kannalta.

Hankitun informaation on oltava merkityksellistä ja sen alkuperä sekä luotettavuus on selvitettävä. Käyttökelpoisia lähteitä ovat tieteellistä tai ammatillista tietoa sisältävät aineistot. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 13, 16.) Suhtauduin löytämiini lähteisiin kriittisesti ja pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotta tieto olisi ajantasaista. Lähdeaineistoa hankin ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen kirjastoista. Satuhieronnasta ei ole julkaistu kuin yksi suomenkielinen teos, mikä toi tietynlaista haastetta lähdemateriaalin löytämiseen. Ruotsinkielisiä teoksia satuhieronnasta löytyi Suomesta muutama, jotka toivat teoriaosuuteen monipuolisuutta.

8.4 Ammatillinen kasvu

Sosionomi (AMK) kompetensseihin kuuluvat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulu verkosto 2010, 2–3.) Opinnäytetyöprosessissani ovat vahvistuneet sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen ja tutkimuksellinen kehittämisosaaminen.

Sosiaalialan eettiseen osaamiseen sisältyy se, että sosionomi (AMK) on sisäistänyt sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet. Lisäksi hän kykenee sosi-

aalialan edellyttämään eettiseen reflektioon ja huomioimaan jokaisen yksilön ainutkertaisuuden. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulu verkosto 2010, 2.) Olen pyrkinyt toimimaan koko opinnäytetyön tekemisen ajan sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Kun lapset ovat osallisena tutkimukseen, on eettisyys tärkeää. Lasten haastattelemiseen liittyvät eettiset ohjeet olivat oleellisia koko opinnäytetyön kannalta. Ennen lasten haastatteluita perehdyin eettisiin ohjeisiin ja haasteisiin, ja suunnittelin haastattelut niiden mukaan.

Tutkimuksellisessa kehittämisosaamisessa painottuu reflektiivisen, tutkivan ja kehittävän työotteen sisäistäminen sekä käytäntöpainotteinen tutkimuksellinen osaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulu verkosto 2010, 2). Opinnäytetyöprosessissani olen päässyt kehittämään reflektiivistä ja tutkivaa työotetta. Olen hakenut teorian tietoa itsenäisesti, rakentanut siitä laajemman kokonaisuuden ja päässyt hyödyntämään sitä käytännössä. Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut minulta myös omien valintojeni kriittistä tarkastelua monessa eri vaiheessa.

Lastentarhanopettajalla on keskeinen rooli siinä, että lapsi saa myönteisiä oppimiskokemuksia ja että hänen terve itsetuntonsa vahvistuu. Lastentarhanopettajan työ on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen mahdollisuuksien hyödyntämistä yksilön parhaaksi. (Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2005, 3.) Satuhieronta tuo päiväkodin arkeen rauhoittumisen hetkiä ja sen yksi monista myönteisistä vaikutuksista on lapsen itsetunnon vahvistaminen. Satuhieronta-menettelyn lisäksi opin paljon lapsihaastattelun suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä lapsilähtöisyyden toteutumisesta. Pidin tärkeänä tutkimuksen tekemisessä sitä, että lapset pääsivät osallistumaan tutkimukseen jollakin tavalla. Lopulta päädyin yhteistyötahoni kanssa siihen, että haastattelin lapsia satuhierontaan liittyen. Jälkeenpäin ajateltuna lasten haastattelemisen oli antoisaa mutta myös haastavaa.

Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirasto hyväksyi tutkimuslupahakemukseni joulukuussa 2015, joten minulla oli koko syyskuu 2015 aikaa kirjoittaa teoriaosuutta ja valmistautua haastatteluihin. Lapsihaastattelun lähdekirjallisuus ja aikaisemmat tutkimukset antoivat minulle oleellista tietoa haastatteluita varten. Koehaastattelin kahta lasta marraskuussa 2015, mikä puolestaan mahdollisti kokeilemaan

opittuja tietoja ja näkemään käytännössä, minkälaisia lapset ovat haastateltavina. Koehaastattelujen jälkeen muutin kysymysten muotoilua, mietin sanavalintojani uudelleen sekä kiinnitin huomiota omaan kommentointiini haastattelutilanteessa. Kokonaisuudessaan haastattelut sujuivat hyvin, mutta keskustelunomaista haastattelua oli välillä vaikea rakentaa lasten kanssa. Jokainen haastattelu oli erilainen ja haastattelutilanteet rakentuivat omanlaisinaan jokaisen lapsen kanssa. Vaikka satuhieronta oli tuttua lapsille, minusta tuntui, että haastatteluteemana se oli heille melko haasteellinen. Olen tyytyväinen saamaani haastattelumateriaaliin ja alkuperäinen ideani kuulla lasten ajatuksia satuhieronnasta toteutui.

Voin hyödyntää tulevissa työtehtävissäni sosionomina tai lastentarhanopettajana lapsihaastattelu- ja satuhieronta-menetelmää. Satuhieronta on monipuolinen menetelmä, jota käytetään varhaiskasvatuksen lisäksi esimerkiksi kotona, koulussa ja lastensuojelussa. Koen, että lapsille rauhoittumisen ja rentoutumisen hetket ovat erittäin tärkeitä. Rentoutumisen lisäksi satuhieronnalla on monia myönteisiä vaikutuksia niin lapseen kuin koko lapsiryhmään. Satuhieronnan monitahoisten myönteisten vaikutusten tiedostaminen antaa minulle mahdollisuuden soveltaa menetelmää erilaisissa työympäristöissä.

Opinnäytetyöprosessissa etuna oli se, että yhteistyöpäiväkodin integroidun erityisryhmän lapset sekä aikuiset olivat minulle tuttuja. Yhteistyö oli joustavaa ja sujuvaa ryhmän erityislastentarhanopettajien kanssa. Sain koko prosessin ajan yhteistyötahon ohjaajaltani kannustusta tutkimuksen tekoon. Ohjaaja oli läsnä opinnäytetyöni etenemisessä ja sain häneltä arvokkaita neuvoja. Laadullisen tutkimuksen tekeminen opetti minulle paljon erilaisia asioita: monipuolisten lähdeaineistojen etsiminen, tutkimuslupakäytännöt, omien näkemysten perustelevinen tutkimuksen eri vaiheissa sekä yhteistyötahon kanssa asioista sopiminen ja tiedottaminen vastavuoroisesti.

8.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Haastatteluiden perusteella satuhieronta on jättänyt positiivisen jäljen yhteistyöpäiväkodin integroidun erityisryhmän lapsille. Satuhieronta oli tullut heille tutuksi

päiväkodissa, mutta osa lapsista oli tehnyt satuhierontaa päiväkodin ulkopuolella läheisilleen. Ryhmässä satuhieronta on vakiintunut menetelmä, jota voidaan hyödyntää monella tapaa: siirtymätilanteissa, aamupiirissä, esikoulutuokioilla tai ennen lepoa. Satuhieronnan avulla lapsi tulee lähemmäksi ja tutustuu näin toisiin lapsiin. Integroidussa erityisryhmässä lapsilla voi olla Lapsilla voi olla kielellisiä vaikeuksia tai aistiliherkkyyttä, joihin satuhieronta auttaa positiivisesti

Lapset kertoivat monipuolisesti, mitä satuhieronnassa tehdään. He toivat esiin tarinan ja kosketuksen, jotka ovat satuhierontaa osuvammin kuvailevat sanat. Satuhieronnan tekeminen oli heidän mielestään helppoa, mutta silloin vaikeaksi, kun he eivät näe mallihierontaa. Satuhieronnassa opettaja näyttää yhden lapsen kanssa muille lapsipareille satuhieronnan kosketuskuviot. Näkyvyys opettajaan on tärkeää, jotta kosketuskuviot pystyttäisiin mallintamaan. Lapset olivat yhtä mieltä siitä, että satuhieronnasta tulee hyvä ja mukava olo. Tuokioiden tunnelmasta heille oli jäänyt mieleen hiljaisuus, valojen himmentäminen ja rauhallinen musiikki.

Satuhierontojen tarinat olivat jääneet hyvin lasten mieliin ja he pitivät tarinoiden kertomisesta ja uusien tarinoiden keksimisestä. Sain kuulla monia erilaisia tarinoita, mutta ylitse muiden nousi heidän itsekeksimät tarinat. He olivat keksineet niitä itse, kaverin kanssa ja ryhmässä. Tarinan henkilöillä ja kululla oli lapsille suurempi merkitys kuin kosketuskuvioilla. Kosketuskuviot unohtuivat monesti, kun tarina vei mennessään. Lapset eivät osanneet tarkentaa, minkä tyyppisiä sadut ovat olleet esimerkiksi iloisia, hauskoja tai jännittäviä.

Lasten mukaan satuhieronta tuntuu hellältä. Heidän mielestä sen kosketuskuviot tuntuvat hyvältä ja kosketus voi olla pehmeää, ihanaa rentouttavaa tai mukavaa. Lapset pitivät sen tekemisestä kaverille ja sitä tulisikin tehdä herkästi ja rauhallisesti toiselle. He muistivat luvan kysymisen ennen hieronnan aloittamista. Kuukaan ei ollut kieltäytynyt satuhieronnasta vaan heille oli jäänyt positiivinen kuva kaverin tekemästä satuhieronnasta.

Suomessa ei ole tehty satuhierontaan liittyen montaa tutkimusta, joten siihen liittyvä tutkimuskenttä on vielä melko koskematon. Opinnäytetyöhön olisi saanut

varmasti laajemmin lasten kokemuksia satuhieronnasta, jos kohderyhmä olisi ollut suurempi. Monen eri päiväkodin lasten mukaan ottaminen tutkimukseen olisi kumminkin vaatinut useita tutkimuslupahakemuksia. Olisin voinut ottaa haastatteluiden tueksi mukaan esimerkiksi lapsen piirustuksia satuhieronnasta tai jonkin muun haastatteluita tukevan menetelmän. Lapsia olisi voinut haastatella myös pidemmällä aikavälillä kolme kertaa: ennen tuokioiden aloittamista, keskivaiheella ja tuokioiden päätyttyä. Näin olisi saatu selville, millä tavalla lasten kokemukset satuhieronnasta muuttuvat.

Tutkimus antaisi toisenlaista tietoa, jos satuhierontatuokioita havainnoitaisiin pitkällä aikavälillä esimerkiksi vuoden ajan. Mielenkiintoista olisi saada tutkimustuloksia, jos satuhieronta aloitettaisiin lapsiryhmän kanssa uutena menetelmänä ja tutkittaisiin olisiko sillä vaikutusta ryhmän toimivuuteen tietyllä aikavälillä. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa produktiona. Lapset voisivat keksiä omia satuhierontatarinoita ja niihin liittyviä kosketuskuvioita, minkä jälkeen lasten tuotoksista voisi koota kirjan tai lehtisen. Lapset voisivat myös itse kuvittaa satuhieronnat. Haastatteluissa nousi esiin lasten heittäytyminen satuhierontatarinoiden maailmaan. Tutkimusta voisi tehdä laajemmin siihen liittyen, miten lapset kokevat satuhierontatarinat.

Satuhierontoja koskevat tutkimukset toisivat menetelmälle näkyvyyttä. Satuhieronta on käytössä Suomessa jo monessa eri paikoissa kuten varhaiskasvatuksessa, lastensuojelussa, kouluissa ja kotona. Satuhieronnalla on monia myönteisiä vaikutuksia lapselle ja lapsiryhmälle. Sitä voisi hyödyntää enemmän erityisesti varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Esimerkiksi Ruotsissa satuhieronta on jo osa monien päiväkotien ja koulujen toimintaa. Suomessa satuhieronta on saamassa suosiota yhä enemmän ja enemmän, joten uskon ja toivon, että myös tutkimukset siihen liittyen lisääntyvät lähivuosina.

LÄHTEET

- Aarnos, Eila 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 172–188.
- Atkinson, Mary 2009. Healing Touch for Children: massage, acupressure and reflexology routines for children aged 4–12. London: Gaia.
- Cacciatore, Raisa 2008. Kiukkukirja: aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto VL-markkinointi.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Gothóni, Raili 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki: Kirjapaja.
- Hegner, Pauline 2008. Leken som berör. Sagor, lekar, sånger och ramsor till massage. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Heikka, Johanna; Hujala, Eeva & Turja, Leena 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel.
- Heikkilä-Halttunen, Pirjo 2015. Lue lapselle! Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen. Jyväskylä: Atena.
- Heinämäki, Liisa. 2004. Erityinen tuki varhaiskasvatuksessa. Erityispäivähoito – lapsen mahdollisuus. Helsinki: Stakes.
- Helsingin kaupunki 2011. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 10.4.2016. <http://www.hel.fi/static/vaka/liitteet/ph/Vasu2013.pdf>.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

- Hirsjärvi, Sirkka 2007. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Sirkka Hirsjärvi; Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 119–161.
- Hirsjärvi, Sirkka 2009a. Tieteelliselle tutkimustyölle asetetut vaatimukset. Teoksessa Sirkka Hirsjärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 18–23.
- Hirsjärvi, Sirkka 2009b. Tutkimuksen reliabelius ja validius. Teoksessa Hirsjärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 231–237.
- Isokorpi, Tia 2005. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Jarasto, Noora; Lehtinen, Taisto & Nepponen, Katrina 2000. Hiljaa hyvä tulee. Levon ja rauhan hetkiä lapsen ja aikuisen elämään. Helsinki: LK-kirjat.
- Jelvéus, Lena 1998. Berör mig! Massage för små och stora barn. Stockholm: Utbildningsradio AB.
- Kalland, Mirjam 2012. Päivähoidon laatu. Teoksessa Katri Kanninen & Arja Sigfrids (toim.) Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus, 49–66.
- Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karlsson, Liisa 2010. Lapsinäkökulmainen tutkimus ja aineiston tuottaminen. Teoksessa Kirsi Pauliina Kallio, Aino Ritala-Koskinen & Nina Rutanen (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 121–142.
- Karlsson, Liisa 2012. Lapsinäkökulmaisen tutkimuksen ja toiminnan poluilla. Teoksessa Liisa Karlsson & Reeli Karimäki (toim.) Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 17–63.

- Kauppila, Reijo A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS kustannus, 70–85.
- Koivula, Merja 2013. Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa Päivi Marjanen, Marjaana Marttila & Marjo Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 19–43.
- Laine, Kaarina 2005 . Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lajunen, Kaija; Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Lastentarhanopettajan ammattiettiikka 2005. Helsinki: Lastentarhanopettajaliitto.
- Luumi, Pertti & Ylönen, Hilikka 2002. Kertomus on tie. Sadut ja raamatunkertomukset lasten maailmassa. Helsinki: Lasten Keskus.
- Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Mäkelä, Jukka 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen lääkärilehti. 14/2005, 1543–1549.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, Riikka; Sillanpää, Anniina & Hannukkala, Marjo 2014. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Nurmiranta, Hanna; Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Opetushallitus 2015. VASU2017. Opetushallituksen ajatuksia varhaiskasvatussuunnitelman perustetyöstä. Viitattu 5.3.2016.
http://www.oph.fi/download/171438_vasu_2017.pdf.

- Opetushallitus i.a.a. Varhaiskasvatus. Viitattu 10.1.2016. http://www.oph.fi/kou-lutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus.
- Opetushallitus i.a.b. VASU2017 – varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden uudistaminen. Viitattu 5.3.2016. http://www.oph.fi/saadokset_ja_oh-jeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus.
- Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja 2005. Tunnemuksu. Helsinki: LK-kirjat.
- Ritala-Koskinen, Aino 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhe-suhteista. Helsinki: Väestötutkimuslaitos, Väestöliitto.
- Roos, Piia & Rutanen, Niina 2014. Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. Varhaiskasvatuksen tiedelehti Vol. 3, No. 2, 27–44. Saatavilla: <http://jecer.org/wp-con-tent/uploads/2014/10/Roos-Rutanen-issue3-2.pdf>.
- Sajaniemi Nina; Suhonen, Eira; Nislin, Mari & Mäkelä, Jukka.E 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Santrock, John.W 2014. Child development. New York: McGraw Hill.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010. Viitattu 17.4.2016. www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosiaaliala.pdf.
- Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 15.12.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasva-tussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.
- Suntio, Reija 2015. Kesytä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suojala, Marja 2001. Taidesatu elää ajassa ja ajattomana. Teoksessa Marja Suojala & Maija Karjalainen (toim.) Avaa lastenkirja. Helsinki: Lasten Keskus, 30–55.
- Suoninen, Eero & Partanen, Jukka 2010. Haastattelu vuorovaikutuksen tilana – mediläinen näkökulma. Teoksessa Kirsi Pauliina Kallio, Aino Ritala-Koskinen & Nina Rutanen (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 103–120.
- Tarina ja Kosketus i.a.a. Mitä Satuhieronta on? Viitattu 18.12.2015. <http://satuhieronta.fi/mita-satuhieronta-on/>.

- Tarina ja Kosketus i.a.b. Onnistunutta yhteistyötä Lasten Tunnetaito-ohjaajan koulutuksen saralla! Viitattu 14.1.2016. <http://satuhieronta.fi/satuhieronta-osana-lasten-tunnetaito-ohjaajan-koulutusta/>.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.
- Uvnäs Moberg, Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.
- Varhaiskasvatuslaki 2015/580. Viitattu 30.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036#L1P7b>.
- Webster-Stratton, Carolyn 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Helsinki: Profami.
- Vilén Marika; Vihunen Riitta; Vartiainen Jari; Siven Tuula; Neuvonen Sohvi & Kurvinen Auli 2006. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Von Knorring, Anne-Liis; Söderberg, Anna; Austin, Lena & Uvnäs-Moberg, Kerstin 2008. Massage induces long-term decrease of aggressive behavior in pre-school children. A long-term study. *Acta Paediatrica*. Volume 97, Issue 9, pages 1265–1269.
- Ylönen, Hilikka 2000. Loihditut linnut. Satujen merkitys lapselle. Helsinki: Tammi.
- Ylönen, Hilikka 2005. Satulinnan saleissa: opitaan arvoja satujen ja laulujen avulla. Helsinki: Tammi

LIITE 1: Saatekirje lasten vanhemmille

Hei X:n vanhemmat!

Opiskelen Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa sosionomiksi lastentarhanopettajan virkakelpoisuudella (AMK). Olin keväällä 2015 harjoittelussa X:ssä ja tällä hetkellä teen opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja sen tarkoituksena on selvittää 5–6-vuotiaiden lasten kokemuksia satuhieronnasta.

Tiedonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua. Lasten haastattelut toteutan, kun Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirasto on myöntänyt tutkimusluvan opinnäytetyöhöni. Nauhoitan lasten haastattelut, jotta voin myöhemmin purkaa ja analysoida ne. Haastattelutilanteen on tarkoitus olla lapselle miellyttävä kokemus, jossa lapsen kuunteleminen on keskeisessä asemassa.

Käsittelen kaikkia tietoja nimettöminä eikä lapsen nimi tule missään vaiheessa esiin opinnäytetyössäni. Keräämäni materiaali on vain minun käyttöni ja tuhoan materiaalit opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö julkaistaan kansallisessa Theseus-verkkokirjastossa, josta se on luettavissa valmistumiseni jälkeen. Lasten haastattelemiseen tulee aina pyytää vanhemman lupa. Tämän kirjeen ohessa on haastattelulupalomake, jolla voitte suostua tai kieltäytyä lapsenne haastattelusta.

Jos teillä on jotakin kysyttävää opinnäytetyöhöni liittyen, ettehan epäröi ottaa yhteyttä!

Ystävällisin terveisin

Heidi Simolin, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Annan luvan haastatella

lastani, _____
Lapsen nimi

Päiväkoti X:ssä.

En anna lupaa haastatella

lastani, _____
Lapsen nimi

Päiväkoti X:ssä.

Lapseni haastattelun saa nauhoittaa KYLLÄ EI

Vanhemman allekirjoitus ja päivämäärä

LIITE 2: Haastattelurunko lapsille

LÄMMITTELYKYSYMYKSIÄ: Mitä olet tänään leikkinyt? Mitä teit joululomalla?

1. ALKUKYSYMYKSET

- Mitä satuhieronta on?
- Mitä satuhieronnassa tehdään?

2. SADUT

- Minkälaisia satuhieronnassa sadut ovat mielestäsi?
- Onko satuhieronnassa saduilla jokin opetus?
- Mistä sinun satuhieronnassa kerroisi?
- Mikä on lempisatunsi? Miksi?

3. KOSKETUS

- Missä satuhieronta tuntuu?
- Miltä satuhieronnassa kosketus tuntuu? Millä tavalla hyvältä/huonolta?
- Miltä tuntuu tehdä satuhierontaa kaverille?

4. RENTOUTUMINEN

- Minkälainen olo satuhieronnassa tulee?
- Miten rentoudut satuhieronnassa hetkellä?
- Millainen on rentoutunut olo?
- Minkälainen tunnelma satuhieronnassa hetkellä on?

5. VERTAISUHTEET (satuhieronta myönteisen sosiaalisuuden vahvistajana)

- Kysytäänkö satuhierontaan lupa?
- Miten lupa satuhierontaan kysytään?
- Oletko ikinä sanonut ei satuhieronnalle, kun kaveri on pyytänyt luvan?
- Millä tavoin kaveriin kosketaan satuhieronnassa?