



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Suorsa Hanna-Leena

Rauhoittuuko päiväkodin arki Satuhieronnan avulla?

– Päiväkotien ammattikasvattajien havaintoja

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Varhaiskasvatuksen koulutus

[Click here to enter text.](#)



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Koulutuksen nimi Varhaiskasvatuksen koulutus		Tekijä/Author Hanna-Leena Suorsa	
Työn nimi/Title of thesis Rauhoittuuko päiväkodin arki Satuhieronnan avulla? – Päiväkotien ammattikasvattajien havaintoja			
Pääaine/Major subject Varhaiskasvatus	Työn laji/Type of thesis Pro gradu	Aika/Year 2016	Sivumäärä/No. of pages 50+1
Tiivistelmä/Abstract <p>Tässä tutkimuksessa tutkitaan päiväkotien ammattikasvattajien havaintoja Satuhieronnan käytöstä päiväkotien lapsiryhmissä. Tutkimuskysymyksenäni on: Miten Satuhierontakoulutuksen käyneet henkilöt kuvailevat havaintoja lapsista, itsestään sekä lapsiryhmästä käytettyään Satuhierontaa?</p> <p>Teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksessani ovat kosketus sekä siitä tehdyt aiemmat tutkimukset. Myös Satuhieronta ja sen taustalla olevat menetelmät ovat osa teoreettista viitekehystäni. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu yleisesti kosketuksen rauhoittava vaikutus. Kosketuksen avulla lasten keskittymiskyky parani, vuorovaikutus kehittyi, sekä aggressio väheni. Kosketuksen fysiologinen vaikutus perustuu oksitosiiniin. Kosketuksessa on myös eettisiä haasteita, jotka on tärkeä ottaa huomioon. Joillekin henkilöille koskettaminen on luontaista, mutta toisille se on vieraampaa. Satuhieronnassa eettiset haasteet huomioidaan muun muassa kysymällä lapselta lupa koskettamiseen, ennen kuin satua ”kuvitetaan” toisen selkään. Satuhieronta perustuu läsnäoloon: ”Näen sinut, olet arvokas.”</p> <p>Tutkimuksen metodologisena viitekehyksenä on tapaustutkimus. Aineisto koostui nettiympäristössä vastatuista kyselyistä (42 kpl) sekä yhdestä tunnin mittaisesta haastattelusta. Litteroitua haastattelua kertyi 25 sivua. Tutkimukseen osallistuivat Satuhierontakoulutuksen käyneet ja Satuhierontaa sen jälkeen käyttäneet henkilöt. Aineisto analysoitiin temaattisella analyysillä. Aineistosta muodostui koodeja, joista tiivistyi myöhemmin teemoja.</p> <p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että Satuhierontaa käyttäneet henkilöt havaitsivat monia positiivisia vaikutuksia. Lasten keskinäiset konfliktit vähenivät ja positiivinen vuorovaikutus, rauhallisuus ja läsnäolo lisääntyivät lapsiryhmässä. Lapset ja aikuiset olivat rentoutuneempia. Aikuiset saivat työkaluja oman työhyvinvointinsa tukemiseen. Tutkittavat havaitsivat läheisyyden lisääntyneen aikuisten ja lasten välillä. Satuhierontaan liittyi haasteita, esimerkiksi ihmisten vaihtuvuus ryhmässä sekä ajan löytyminen. Satuhierontaa voi tehdä joustavasti hyvin erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi odotustilanteissa, jolloin ei tarvita ylimääräistä aikaa Satuhieronnalle. Tutkimustulokset ovat yhteneviä aiempien tutkimustulosten kanssa. Satuhieronta tuottaa muun muassa rauhallisuutta ja läsnäoloa, eli se voi olla rauhoittamassa päiväkodin arkea.</p> <p>Tutkimus haastaa pohtimaan ammattikasvattajien koulutuksessaan saamia valmiuksia kosketukseen</p>			
Asiasanat/Keywords hyvinvointi, kosketus, läsnäolo, päiväkoti, Satuhieronta			

Sisältö

1	Johdanto	1
2	Satuhieronta	3
2.1	Mihin Satuhieronta perustuu ja mihin sillä voidaan vaikuttaa	4
2.2	Satuhieronnan taustalla olevat menetelmät	6
3	Aiempiä tutkimuksia kosketuksesta ja sen merkityksestä	9
3.1	Vuorovaikutuksen paraneminen	9
3.2	Aggression väheneminen	12
3.3	Keskittymiskyvyn paraneminen	12
3.4	Kosketuksen fysiologiset vaikutukset	13
3.5	Kosketuksen eettiset haasteet	15
4	Metodologinen viitekehys	17
5	Aineisto ja sen analyysi	18
5.1	Kyselyistä	18
5.2	Haastattelusta	19
5.3	Analyysimenetelmä: Temaattinen analyysi	19
5.4	Analyysin toteuttaminen: Miten olen aineiston kanssa työskennellyt?	20
6	Tutkimuksen tulokset	23
6.1	Lasten keskinäisen vuorovaikutuksen kehittyminen	23
6.2	Rauhallisuus, kiireettömyys	24
6.3	Rentoutuminen	26
6.4	Positiivinen luonteva kosketus, kosketuksesta osa arkea	28
6.5	Läsnäolo	29
6.6	Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää	31
6.7	Läheisyys	32
6.8	Uutta positiivista sisältöä työntekoon	34
6.9	Tutkittavien mainitsemia Satuhierontaan liittyviä haasteita	36
7	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	39
8	Pohdinta	42
	Lähteet	45
	Liite	

1 Johdanto

Tutkimuksen aihe kohdistuu Satuhierontaan ja kosketukseen. Tutkimuskontekstina on päiväkotit, pitäen sisällään sekä päiväkodin aikuiset että lapset. Useat tutkimukset käsittelevät kosketuksen merkitystä (Ellneby, 1999; Escalona et al., 2001; Feldman et al., 2014; Field, 2001; Field et al., 1992; Mäkelä, 2005; Pennings, 2009). Läsä olevalla ja rauhallisella kosketuksella on merkittävä rooli lasten ja nuorten sekä sosioemotionaalisessa kehityksessä että fyysisessä kasvussa ja hyvinvoinnissa.

Aiheeni ajankohtaisuudesta kertoo se, että lapsista (1 - 6 -vuotiaat) lähes 63 % on joko yksityisessä tai kunnallisessa päivähoitossa (Säkinen & Kuoppala, 2012). Nummenmaan ja Karilan saamien tutkimustulosten mukaan työntekijät päiväkodeissa kuvaavat päiväkotia muurahaispesäksi, jossa on koko ajan kauhea kuhina. Tämä näkyy joillakin lapsilla jopa päivälevolla rauhoittumisen vaikeutena. (Nummenmaa & Karila, 2005.) Miten käy läsä olevan ja rauhallisen kosketuksen tällaisessa muurahaispesässä?

Mielikuva päiväkodista muurahaispesänä voi syntyä myös siitä, että lasten päivät päiväkodissa koostuvat jatkuvista tulemisista ja menemisistä sekä keskeytyksistä, aloituksista ja lopetuksista. Jokainen hetki täyttyy kontaktinotosta ja neuvottelemisista lasten kesken sekä lasten ja aikuisten kesken. (Strandell, 1992.) Lastenpsykiatri Jukka Mäkelän mukaan: ”Jos ärsykeitä on enemmän kuin lapsi pystyy vastaanottamaan niin hänen aivonsa menevät katastrofivalmiuteen, jolloin reagointi on helposti yliherkkää (Lapsiasiavaltuutettu, 2010, s. 24)”. Olen ollut töissä useissa päiväkodeissa, joissa päivä täyttyy kiireestä ja suorittamisesta. Missä on läsäolo ja rauhallisuus? Siren-Tiusasen mukaan liialliset ärsykkeet aiheuttavat levottomuutta. Levottoman lapsen on hankala keskittyä leikkimään, saati oppimaan (Siren-Tiusanen, 2004).

Miten saataisiin päiväkotipäivän sisälle rauhallisuutta, pysähtymistä sekä läsäoloa, jotta leikki, keskittyminen, oppiminen ja vuorovaikutus onnistuisivat paremmin? Tässä tutkimuksessa käsitelen satuhierontaa, joka voi olla yksi mahdollinen ratkaisu päiväkotiarjen kehittämisessä ja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Mistä ajatus tähän tutkimukseen sitten lähti? Eräässä päiväkodissa tutustuin Ryhmätherapyaan lyhyesti. Tutustuessani myöhemmin siihen enemmän, kiinnostuin sen merkityksestä. Sen avulla voidaan tukea lapsen kehitystä syvällisesti, monella eri kehitysalueella. The-

raplay -pätevyyden saaminen kestää useamman vuoden (tehdään työn ohessa) ja pätevyyden edellyttämä koulutus on kallis. Tämän jälkeen myöhemmin vastaan tuli Satuhieronta. Se on helpompi ottaa käyttöön kuin Theraplay. Satuhierontakoulutus on huomattavasti lyhempi sekä teoriaa on vähemmän, jolloin se on nopeammin omaksuttavissa. Toiminnan vaikutukset ovat positiivisia ja samansuuntaisia kuin Theraplayssa.

Tutkimuskysymykseksi muotoutui: Miten Satuhierontakoulutuksen käyneet henkilöt kuvailevat havaintoja lapsista, itsestään sekä lapsiryhmästään käytettyään Satuhierontaa? Jos näillä tutkittavien kuvauksilla on yhteyttä muiden tässä työssä mainittujen tutkimusten tuloksiin kosketuksesta, vahvistaa se tutkimukseni luotettavuutta sekä tulkintaani kosketuksen merkityksestä.

2 Satuhieronta

Sanna Tuovinen on Satuhieronnan kehittäjä ja kouluttaja. Tuovisen ja Satuhieronnan tarina alkoi Kokemäen luovan elämäntaidon linjalta, jossa hän opiskeli kehoterapiaa. Satuhieronnan tarinan toinen haara on Punkaharjulla. Siellä hän opiskeli klassisen hieronnan ja vauvahieronnan perusteet. Punkaharjulla Tuovinen mietti ensimmäisen kerran: ”Minkälainen vaikutus hieronnalla voisi olla lapsiin?” (sähköposti Sanna Tuoviselta 25.4.2014.) Tuovinen on käynyt myös lapsihierontakoulutuksen vuonna 2007. Punkaharjulta tuli muutto Kemiin opiskelemaan lähihoitajan tutkinnosta Kasvun ohjaus ja tukeminen -kurssia. Kemissä hän yhdisti lapsen hierontaan satuja ja tarinoita. Kemissä pidettiin vuonna 2008 ensimmäinen Satuhierontakoulutus (kesto silloin 3h). Yhdistäessään hierontaa ja satuja Tuovinen huomasi, ”miten suuresti ihmiset rakastivat ja kaipasivat läsnäoloa, kosketusta ja satuja. Satuhieronta oli kuin polku pienten ihmeiden maailmaan, niihin hetkiin, joissa saa hengähtää turvassa ja hyväksyttynä.” (sähköposti Sanna Tuoviselta 25.4.2014.) Kemistä seurasi muutto Ouluun, jossa pidemmät Satuhieronta- koulutukset alkoivat vuonna 2011. (sähköpostit Sanna Tuoviselta 25.4.2014 & 6.5.2014.)

Huhtikuuhun 2014 mennessä yli 500 varhaiskasvattajaa on käynyt Satuhierontakoulutuksen (Tuovinen, 2014a). Satuhierontakoulutuksen kesto on koulutuspaikasta ja järjestävästä tahosta riippuen 1-2 päivää. Koulutukseen sisältyy myös 4kk syventämisjakso (netin kautta tapahtuva lisäkoulutus). Koulutuspäivä(t) koostuvat teoriaosuudesta (taulukko 1) ja käytännöosuudesta.

Taulukko 1. Satuhierontakoulutuksen teoriaosuuden sisältö (Tuovinen, 2014b)

Satuhierontakoulutuksen teoriaosuuden sisältö
Mitä kosketus on?
Kosketus työvälineenä ja vuorovaikutuksen muotona
Kehon sisäiset reaktiot; taistele ja pakene - reaktio & rauhoittumisreaktio
Oksitosiinin parantavat vaikutukset
Satuhieronnan monipuoliset vaikutukset
Miksi hierontaa päivähoitoon?
Kokemuksia kentältä (vanhempien ja ammattilaisten näkemyksiä)
Mitä Satuhieronta on?
Satuhieronnan toteutus päiväkodissa
Aikuinen lapsen rentoutumisen vahvistajana

Käytäntöosuudessa harjoitellaan osallistujien kesken sitä, millaista Satuhieronta on käytännössä. Koulutuksesta saa mukaan kattavan työkirjan, joka sisältää ”Laajamittaisesti taustatietoa ja teoriaa Satuhieronnasta, tukea ja apua Satuhierontojen toteuttamiseen käytännössä, Satuhierontasatuja, sekä aktivoivia pohdintatehtäviä oppimisen tueksi.” (Tuovinen, 2014b). Päiväkodin ottaessa käyttöön Satuhieronnan lasten vanhemmille lähetetään netin kautta videotiedote, jossa kerrotaan satuhieronnasta (Tuovinen, 2014b). Tietenkin tämän lisäksi on hyvä keskustella asiasta päiväkodissa vanhempien kanssa kasvokkain.

2.1 Mihin Satuhieronta perustuu ja mihin sillä voidaan vaikuttaa

Tuovisen mukaan Satuhieronnassa on vaikutteita Theraplaysta, lapsihieronnasta, NLP:stä sekä Rosenterapiasta. Tuovinen kertoo, että Satuhieronnassa sadut, lorut ja mielikuvat kuvitetaan kosketuksella esimerkiksi lapsen selkään (muun muassa sateen ropina, auringonpaiste, tuuli, puun kasvaminen, koiran tai kissan tassuillaan tassuttelu). Näitä lapsi voi satua kuunnellessaan pysähtyä kuuntelemaan kehollaan. Satujen kuuntelu sekä hellä, arvostava kosketus purkavat jännitteitä. ”Hoitavan kosketuksen yksi tärkeä viesti on: Näen sinut, olet arvokas”. (Tuovinen, 2011.) Tuovisen mukaan arka lapsi rohkaistuu ja levoton lapsi rauhoittuu tästä viestistä. Lapsen kokemus nähdyksi, huomatuksi ja arvostetuksi tulemisesta ovat keskeisiä asioita lapsen minän kehitykselle. Se, millainen minä olen ja mitä muut minusta ajattelevat, sisäistyy lapselle minäkuvaksi; sellainen minä olen. (Tuovinen, 2011.)

Tähän tutkimukseen osallistunut henkilö kertoi, että heitä ohjeistettiin Satuhieronta- koulutuksessa käyttämään Satuhierontaa seuraavalla tavalla. Satuhierontaa voi tehdä aikuinen lapselle tai niin että aikuinen lukee Satuhierontasatua ja lapset hierovat toisiaan. Lapsia opetetaan satuhierontaan ikä- ja kehitystason mukaisesti asteittain, pikkuhiljaa. On erittäin tärkeä opettaa lapsille samoja toisen koskettamiseen liittyviä eettisiä asioita, kuin mitä tässä tutkimuksessa on aikuistenkin kohdalla käyty läpi. Aina kysytään lupa koskettamiseen ja aina saa sanoa ei. Osallistuminen on aina vapaaehtoista. Mukana voi olla myös sivusta seuraamalla. Lapsia rohkaistaan kertomaan, jos kosketus on liian voimakasta tai heikkoa. Aikuinen on tässä tiiviisti mukana havainnoimassa ja ohjaa lapsia oikeaan tapaan koskettaa toista. Aikuinen myös opastaa lapsille, mitkä ovat hyviä paikkoja kosketukseen kuten esimerkiksi selkä.

Tuovisen mukaan keskeisintä Satuhieronnassa on rauhoittuminen, läsnäolo, kosketus sekä vuorovaikutus. Hieronnalla on tehokkain vaikutus rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Satuhieronnassa ollaan oikeasti läsnä. Tuovinen kokoaa kosketuksen merkitystä ”Satu tanssii selässä” -artikkelissa. ”Satuhieronta antaa raamit koskettamiselle, joka ei ole itsestään selvä asia tässä kulttuurissa edes perheen sisällä. Kaikilla lapsilla on tarve tulla nähdyksi ja huomatuksi, ja Satuhieronnalla ladataan lapsen tunneakkuja. Koskettaminen on tärkeä asia lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, Tuovinen muistuttaa.” (Rintala, 2013.) Tuovinen kertoo, että Satuhieronta toimii myös ikävien asioiden ja jännitysten purkamisessa sekä auttaa lasta hallitsemaan stressiä ja kiihtymystä. Tuovinen kertoo pojasta, joka pelkäsi kovasti kaikkea uutta. Taikapuu-satuhieronnan (ks. liite) avulla hän rauhoittui. Hänen itseluottamuksensa ja turvallisuuden tunteensa kasvoi ja vahvistui. (Rintala, 2013.)

”Lapset tunnistavat mitä satua he tarvitsevat yhä uudelleen ja uudelleen kuultavaksi, kunnes viesti on sisäistetty. Esimerkiksi Taikapuu- Satuhieronnasta (ks. liite) on tullut palautetta, että erityisesti herkäät lapset ovat pyytäneet Taikapuuta toistuvasti.” (sähköposti Sanna Tuoviselta 29.4.2014.)

Tuovinen muistuttaa, että aikuisen lukiessa/kertoessa satuhierontasatua, äänen painoilla ja -sävyillä on suuri merkitys tunnekokemuksien luojana. Äänellä kuvataan muun muassa sadussa esiintyviä ihmettelyn, kaipauksen, ilon ja välittämisen tunteita. Satuhieronnalla saadaan arkisiin, välillä haastaviinkin tilanteisiin helppouden tunnetta. (sähköposti Sanna Tuoviselta 29.4.2014.) Kun tuskastuttavaan tilanteeseen (esimerkiksi odottamistilanteet, rauhoittuminen päivälevolle), yhdistetään sekä kosketus että satu, jonka lapsi voi kuvitella mielessään, tuskastuttava tunne unohtuu usein siinä samassa. Tuskastumisen kokemisen

sijaan keskittyminen siirtyy kosketuksen vastaanottamiseen, sadun kuunteluun sekä sadun tapahtumien mielessä kuvitteluun. Myöhemmin lapsi saattaa alkaa jopa odottaa niitä tilanteita, jotka aiemmin aiheuttivat tuskatuttavia tunteita, sillä hän tietää, että silloin tapahtuu-kin jotain mukavaa. Tietenkään tämä ei rajaa Satuhieronnan käyttöä vain tuskastuttavia tunteita aiheuttaviin tilanteisiin vaan mihin tahansa tilanteisiin. Alla taulukko (taulukko 2), siitä mitä Satuhieronalla voidaan saavuttaa.

Taulukko 2. Mihin Satuhieronnan avulla voi vaikuttaa (Tuovinen, 2014c)

sosiaalinen hyvinvointi	psykykinen hyvinvointi	fyysinen hyvinvointi
ennaltaehkäistä kiusaamistilanteita	vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita	vahvistaa motoriikkaa ja kehonhallintaa
kehittää lasten sosiaalisia taitoja	tukea jokaisen kokemusta omasta arvokkuudesta	rauhottaa ja rentouttaa
mahdollistaa jakamattoman huomion hetkiä ja nähdyksi tulemisen kokemuksia	antaa elämänlaatua vahvistavia hyvänolon hetkiä	kehittää stressinhallintaa (monet sairaudet ovat stressiperäisiä)
ennaltaehkäistä stressiperäisiä ongelmia	tukea luovuutta ja oppimista	helpottaa kipu- ja särkytiloja
tukea tervettä itsetunnon kehittymistä	ennaltaehkäistä mielen-terveys ja tunneperäisiä ongelmia	
tukea arjen helppoutta ja mielekkyyttä	näyttää reittejä läsnäoloon ja rentoutumiseen	

2.2 Satuhieronnan taustalla olevat menetelmät

Satuhieronnan taustalla voidaan tunnistaa useampia menetelmiä, kuten Theraplay, Rosen-terapia, NLP sekä lapsihieronta.

Theraplayn ovat kehittäneet 1960-luvulla Yhdysvalloissa Ann M. Jernberg ja Phyllis B. Booth. Theraplay on kehitetty syrjäytymisvaarassa olevien lasten varhaiseen kuntoutukseen Chicagossa. Chicagosta menetelmä on levinnyt ympäri Yhdysvaltoja, Kanadaa ja Eurooppaa. Sitä on käytetty muun muassa niin lastenpsykiatriassa kuin kouluissa ja päiväko-deissakin. Theraplay Instituutti Illinoisissa on valvova ja tutkintoja myöntävä taho koko maailman Theraplay- koulutuksille. Suomen Theraplay -yhdistys valvoo, ohjaa ja järjestää koulutusta Suomessa. (Suomen Theraplay- yhdistys ry, 2014a.)

”Hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä harjoitellaan muiden huomioon ottamista, myönteisen huomion kohteena olemista, sekä koetaan turvallista osallistumista. Ryhmätheraplayta käytetään varhaiskasvatuksessa tukemaan erilaisia ryhmäprosesseja sekä yksittäisiä lapsia omilla kehitysvaiheissaan. Toimintaan kuuluu oleellisena hyvä kosketus, katsekontakti ja hyväksyntä.” (Suomen Theraplay- yhdistys ry, 2014b.)

Rosen-terapia on Marion Rosenin perustama kehoterapiamuoto. Hän alkoi toteuttaa sitä jo 1900-luvun alkupuolella. Kehoterapia auttaa meitä ymmärtämään omia toiminta- ja reagoititapojamme. Rosen-terapeuteilla on vähintään 3-5 vuoteen kestävä koulutus. (Suomen Rosen-terapeutit ry, 2013.)

Suomen *NLP*- yhdistyksen mukaan ”NLP on malli siitä, miten aivomme toimivat: miten opimme, ajattelemme, kommunikoimme, teemme päätöksiä ja motivoidumme sekä miten saadaan aikaan haluttuja muutoksia. (...) Luomme itse maailmamme uskomuksillamme ja ajatuksillamme.” (Suomen NLP- yhdistys, 2011.)

Sanna Tuovinen kertoo, että ”NLP on ollut itselleni ennen kaikkea vanhojen ’ohjelmointien’ (ajatusmallien) purkamista ja uusien lataamista.” Sanna Tuovisen mukaan Satuhieronnan sadut toimivat uusien ajatusmallien vahvistamisessa. Haluttaessa kertoa lapsille heidän omasta arvokkuudestaan juuri sellaisina kuin he ovat, voidaan Satuhieronnessa lukea satu merirosvolaivan seikkailuista. Merirosvolaivasatu päättyy sanoihin: ”Arvaa, mikä se aarre on? Se olet sinä!” Kun vielä yhdistetään lempeä, välittävä kosketus näihin sanoihin, vahvistetaan lapsen itsetuntoa ja uskoa siihen että hänet hyväksytään ja häntä arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on. Tuovisen mukaan jokaisella Satuhierontasadulla on oma viestinsä vahvistaa tiettyä ajatusmallia. Taikapuusadussa (ks. liite) vahvistetaan lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Sadussa puu saa kaiken mitä tarvitsee kasvaakseen ja vahvistuakseen. Sillä on hyvä olla. ”Lapsi usein samaistuu taikapuuhun ja puun kokemukseen kuunnellessa satua.” Turvallisuuden ja hyvän olon tunteen saavuttaminen on tarpeen muun muassa pelokkaalle, aralle lapselle. Kaikki on hyvin, ei tarvitse pelätä. Tämä tunne saadaan kahta eri aistikanavaa (tunto- ja kuuloaisti) pitkin yhtä aikaa, jolloin ne vahvistavat toisiaan. (sähköposti Sanna Tuoviselta 30.4.2014.)

Lapsihieronnassa lapset opettelevat hieromaan toisiaan. Jelvéuksen mukaan ei ole mitään tiukkoja sääntöjä, miltä hieronnan pitäisi näyttää. Tärkeintä hänen mukaansa on, että se tuntuu hyvältä. Opettaja voi näyttää lapsille muutamia hierontaliikkeitä, mutta hierontaotteen tekniikkaan ei tarvitse keskittyä liikaa, vaan tärkeintä on rauhallinen kosketus, jossa

hierottavalla on hyvä olla. Jelvéuksen mukaan paras on antaa lasten hieroa vapaasti. Ainoa ohje, joka Jelvéuksen mukaan on hyvä antaa, on tehdä hieronta tunnollisesti. Jelvéus antaa esimerkin; jos on tarkoitus antaa selkähieronta, niin silloin hierotaan huolellisesti koko selkä. Käytetään koko kämmentä ja tehdään mahdollisimman isoja linjoja. Kosketus on Jelvéuksen mukaan luonnollista. Lapsilla on hänen mukaansa taito jo käsissään valmiina. (Jelvéus, 1999, s. 133.)

Arponen ja Airaksisen mukaan on tilanteita jolloin hieronta ei sovi. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi ihon tulehdustila, venähdys tai ruhje. Jos kyseinen tila on vain esimerkiksi kädessä tai jalassa, rajataan se pois hieronnasta ja hierotaan muuten vartaloa. (Arponen & Airaksinen, 2001, s. 82–88.)

Satuhieronnassa otteet ovat keveämpiä kuin perinteisessä hieronnassa, johon Arponen ja Airaksinen viittaavat. Satua kuvitetaan kädenliikkeillä esimerkiksi selkään. Satuhieronnassa lasta ei varsinaisesti hierota. Tietenkin jos kehossa on kipeä kohta, niin se jätetään rauhaan. Muutenkin hierotaan vain, jos lapsi haluaa ja antaa siihen luvan. Tärkeintä kaikessa kosketuksessa, niin perinteisessä hieronnassa, lapsihieronnassa kuin Satuhieronnassakin on, että se tuntuu hyvälle.

3 Aiempia tutkimuksia kosketuksesta ja sen merkityksestä

Suurin osa aikaisemmista kosketuksen vaikutukseen liittyvistä tutkimuksista on tehty Yhdysvalloissa. Suuressa osassa on mukana Touch Research Instituutin johtaja, Tiffany Field. Yhdysvalloissa on vallallaan ”kosketuksen pelko”-kulttuuri. Esimerkiksi opettajia on kielletty auttamasta lapsia, jotka ovat kaatuneet maahan piha-alueella. Lapsia ei saa myöskään ottaa syliin. Lohduttaa voi sanallisesti ja taputtaa päähän tai selkään. Jopa lasten omat vanhemmat ovat alkaneet pelätä koskettaa omia lapsia. Nämä molemmat tapaukset johtuvat pelosta väärinkäsityksiin, että heitä syytettäisiin lapsen hyväksikäytöstä. (Field, 2001, s. 2, 5.) Field muistuttaa, että vain yksi prosentti lasten hyväksikäyttötapauksista tapahtuu koulussa (Field, 2001, s. 4). Yhdysvalloissa kansallisen opettajayhdistyksen puheenjohtaja kertoo heidän mottonsa opettajilleen olevan ”Teach don’t touch” eli ”opeta, älä kosketa”. Fieldin mukaan eräs opettaja sanoi ”In my classroom we hug with our eyes” eli ”meidän luokassa me halaamme silmillämme”. (Field, 2001, s. 3.)

Luultavasti tämän ”kosketuksen pelko -kulttuurin” takia en löytänyt tutkimuksia Yhdysvalloista, joissa päiväkodeissa tai kouluissa olisi tutkittu kosketuksen ja hieronnan positiivisia vaikutuksia. Löytämäni tutkimukset on tehty erilaisissa laitoksissa hoidettaville lapsille ja nuorille. Laitoksissa hoidon yhteydessä tapahtuu luonnollisesti myös kosketusta, joten kosketusta on voitu siellä tutkia. Mukana tutkimuksissa on ollut myös vanhempia, jotka ovat hieroneet tutkimuksiin liittyen lapsiaan esimerkiksi ennen nukkumaan menoa.

Tutkimuksia, jotka on toteutettu päiväkodeissa ja kouluissa, onnistuin löytämään vain Ruotsista. Ruotsissa lapsia on hierottu päiväkodeissa ja kouluissa jo 1980-luvulta lähtien. Professori Kerstin Uvnäs Moberg on tehnyt tutkimuksen, josta Ylva Ellneby kertoo teoksessaan. Ellnebyn lisäksi mielenkiintoista tietoa kosketuksen merkityksestä ja satuhieronnasta löytyi myös varhaiskasvattaja ja lapsihierontakouluttaja Lena Jelvéuksen teoksesta. Sekä Ellnebyn että Jelvéuksen teokset löytyvät vain ruotsin kielellä. (Ellneby, 1999; Jelvéus, 1999.) Seuraavassa kerrotaan kosketuksen vaikutuksista aiempien tutkimusten valossa.

3.1 Vuorovaikutuksen paraneminen

Ellneby kertoo teoksessaan professori Uvnäs Mobergin tutkimuksesta päiväkodeissa. Tutkimus osoitti, että ne lapset, jotka saivat hierontaa, voivat paremmin ja heillä oli parempi

luottamus aikuisiin kuin muilla lapsilla. Heidän oli helpompi solmia kontakteja, heidän empatiakykynsä kehittyi ja he välittivät enemmän kavereistaan. Läheisyys lasten kesken ryhmässä kasvoi ja konfliktit vähenivät. Kaikkein suurin vaikutus hieronnalla oli rauhatomiin ja aggressiivisiin poikiin. Heidän käytöksensä muuttui eniten. Heistä tuli rauhallisempia ja heidän sosiaaliset taitonsa toimia kavereiden kanssa paranivat. Jo kolmen kuukauden jälkeen tämän huomasivat sekä päiväkodin henkilökunta että lasten vanhemmat. Tutkimus kesti 6 kuukautta ja mukana oli yli sata lasta. Yhdeksän kuukauden päästä tutkimuksen päättymisestä oli seurantakontrolli. Kontrollissa havaittiin, että tulokset olivat jääneet pysyviksi. (Ellneby, 1999, s. 135.)

Jelvéuksen mukaan kasvattajat ovat joskus ajatelleet, että lapsista tulee liian hemmoteltuja ja poisopilattuja (bortskämda), jos heitä pidetään lähellä ja kosketetaan liikaa (Jelvéus, 1999, s. 25). Jelvéus kertoo, että usein kun puhumme toistemme hieromisesta aikuisten kesken, ihmiset hieman epäluuloisena miettivät, että mistä on oikein kyse. Kun puhutaan lapsi-hieronnasta ja kosketuksesta, olemme vielä epätietoisempia kuin aikuisten kohdalla. Olemme Jelvéuksen mukaan tuskallisen tietoisia siitä, että pedofiilit käyttävät lasten kehossa hyväksi. Vanhemmalla, jota ei ole asianmukaisesti informoitu, herää varmasti epäilyjä, jos koulussa ja päiväkodissa on hierontaa. Itsestään selvää Jelvéuksen mukaan on, että vanhempia pitää informoida selkeästi ja ymmärrettävästi. Aikuisilla pitää olla koulutusta hierontaan sekä tietoa kosketuksen vapaaehtoisuudesta, intimitetistä, toisen arvostamisesta ja siitä, mitä kosketus voi kosketettavassa herättää. Näitä samoja asioita voivat koulutetut aikuiset opettaa lapsille pikkuhiljaa ja ikätason mukaisesti. (Jelvéus, 1999, s. 15–16.)

Jelvéuksen mukaan lasten hierominen on vaikuttanut uneen: lapset ovat nukahtaneet helpommin ja uni on ollut syvempää. Myös ajalla, jonka lapset jaksavat keskittyä, oli taipumus kasvaa. Jelvéus kuvaa lasta, jonka oli mahdotonta istua paikallaan ja kuunnella satua satuhetkellä. Kun hän oli saanut säännöllisesti kosketusta ja hierontaa, pystyi hän olemaan paikallaan häiritsemättä toisia. Kun olo rauhoittuu, myös aktivaatiotaso laskee. Jelvéuksen mukaan, kun lapsi kokee itsensä nähdyksi ja kuulluksi, hänen ei tarvitse hakea huomiota kyseenalaisilla tavoilla. Jelvéus kertoo päiväkotien henkilökunnan usein kertoneen, että päiväkotien osastoilla on tullut yleisesti rauhallisempaa, kun lapsia on säännöllisesti hierottu. Myös melutaso päiväkodeissa laski. Päiväkotien henkilökunnat ovat myös kertoneet, että hieronnan myötä suhde lapseen on syventynyt. Jelvéus muistuttaa, että vaikka kosketuksen vaikutukset ovat positiivisia, kosketuksen ja kosketetuksi tulemisen tulee aina olla vapaaehtoista ja sitä ei saa tehdä väkisin, sillä silloin lapsen kehitys, vuorovaikutus ja luot-

tamus kärsivät. Lapsi näyttää kyllä toiminnallaan tai muuten, milloin on valmis tulemaan mukaan. Jelvéus muistaa pojan, joka kaksi viikkoa kieltäytyi tulemasta hierontasatuun mukaan. Hän halusi tarkkailla sivusta, kunnes eräänä päivänä hän oli valmis ja tuli mukaan. Hierontasadun päätyttyä hän halusi satuhierontaa lisää ja lisää, aivan kun hän ei ikinä voisi saada tarpeeksi. (Jelvéus, 1999, s. 60–61, 67.)

Jelvéus mainitsee myös, että astmaattisten, diabetesta sairastavien ja reumaattisten lasten oireet ovat vähentyneet hieronnan avulla ja he ovat voineet paremmin. Jelvéus muistuttaa, ettei lapsi tarvitse diagnoosia siihen, jos hänellä on suurempi tarve kosketukselle. Kaikki lapset, jotka vaikuttavat huolestuneilta, hermostuneilta, kömpelöiltä, kehittyvät motorisesti, kielellisesti tai taidollisesti myöhään, ovat vaisuja, valittavia tai itkuisia, tarvitsevat lämmintä, turvallista läsnä olevaa aikuista, joka koskettaa heitä. (Jelvéus, 1999, s. 70.)

Jelvéus kertoo lapsista, joille päiväkodissa puhuttava kieli on ollut vieras. Tällöin kosketus ja hieronta ovat olleet arvokkaita. On jo tarpeeksi haasteellista/vaikeaa olla pieni ja erossa äidistä. On turhauttavaa, jos ei edes ymmärrä mitä ihmiset ympärillä puhuvat. Kosketuksen ja hieronnan kautta vuorovaikutus ja luottamus voivat kasvaa. Sitä kautta kehittyy myös kieli. (Jelvéus, 1999, s. 61.)

Jelvéus mainitsee myös, että kulttuureissa, joissa lapset saavat paljon rakastavaa kosketusta, väkivalta aikuisten kesken on vähäisempää. Tämän ilmiön tukemana Ruotsissa on Jelvéuksen mukaan työskennelty väkivaltaisten ja sopeutumattomien nuorten kanssa (ks. Fieldin tutkimus väkivaltaisista lapsista ja nuorista, jossa lapsia ja nuoria hierottiin.) Ruotsin tapauksessa nuoria myös opetettiin itse hieromaan toisiaan, ei pelkästään ottamaan vastaan hierontaa. Nuoret opettelivat olemaan koskettajina ja kosketuksen kohteina. Osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista. Jelvéus kertoo, kuinka monet nuoret kävivät läpi muutoksen yhdeksän viikon aikana, jonka hierontaopetus kesti. Heidän suhtautumistapansa muuttui. Aiempi eristynyt, suojattu ja sulkeutunut käytös kehittyi avoimemmaksi suhtautumiseksi ja kommunikaatio lisääntyi. Osa osallistujista oli ollut väkivaltaisen jengin jäseniä. Hierontaopetuksen jälkeen nämä nuoret kokivat, että heidän on mahdollista olla reiluja kanssaihmisille. Jelvéuksen mukaan osa hierontakoulutuksessa mukana olleista koki täydellisen elämänmuutoksen. He löysivät opiskeluintoa, päämäärän ja tarkoituksen olemassaolleen. Uudelleenlöydetyn itseluottamuksensa avulla he opiskelivat hierontakoulutuksessa tutkinnon itselleen. (Jelvéus, 1999, s. 92.)

3.2 Aggression väheneminen

Aiempien tutkimusten valossa kosketuksella on ollut vaikutusta myös aggression vähentämiseen. Ellnebyn mukaan levolliset, rentoutuneet lapset keskittyvät leikkeihinsä ja puuhailuihinsa sekä antavat myös muiden leikkiä rauhassa. Jos lapsi on stressaantunut ja turhautunut, hän saattaa nipistää, lyödä, vetää hiuksista, repiä leluja kädestä ja häiritä ja pilata toisten tekemiset. (Ellneby, 1999, s. 73.)

Jukka Mäkelän mukaan voisimme käyttää kosketusta stressistä selviytymiseen, mikäli ymmärtäisimme kosketuksen merkityksen. Mäkelän mukaan kosketus vaikuttaa siihen, miten ihminen toimii ja kehittyy. (Mäkelä, 2005.) Satuhieronnan sisältämä kosketus voi olla lapsen kehityksen tukena ja auttaa sekä aikuisia että lapsia toipumaan stressin vaikutuksista esimerkiksi päiväkodissa. Useat tutkijat ovat huomanneet kosketuksen määrän vaikuttavan kehittyvän ihmisen hermostoon (Feldman et al., 2014; Field, 2001; Mäkelä, 2005). Diego on kollegoineen tutkimuksissaan myös havainnut, että kosketuksella ja hieronnalla on vaikutusta aggressiivisuuden ja ahdistuneisuuden vähenemiseen sekä empaattisuuden kasvuun (Diego et al., 2002).

3.3 Keskittymiskyvyn paraneminen

Kosketus on vaikuttanut aggression vähenemisen ja vuorovaikutuksen paranemisen lisäksi myös lasten keskittymiskyvyn paranemiseen. Mäkelä viittaa Fieldiin, joka kollegoineen on huomannut viidessä eri tutkimuksessa, että kosketus auttaa ADHD-lapsia keskittymään merkittävästi paremmin oppimistilanteessa. Fieldin tutkimuksissa oli Mäkelän mukaan havaittu myös, että kosketus vähensi ADHD-oppilaiden häiriökäyttäytymistä luokkahuoneessa. Fieldin ja kollegoiden tekemässä tutkimuksessa ”Myös terveiden esikoululaisten kognitiivinen suoriutuminen parani hieronnan jälkeen.” (Mäkelä, 2005, s. 1545.)

Mäkelän mukaan stressi ja motorinen aktiivisuus vähenevät rauhallisella kosketuksella, ja keskitymme paremmin. Rauhallinen kosketus vähentää stressiä ja parantaa kykyämme jäsentää uhkaavaksi kokemamme tilanne. Löydämme toimivampia tapoja kuin ”taistele tai pakene” -reaktio. ”Taistele tai pakene” -reaktio herää, kun sympaattinen hermostomme aktivoituu stressitason kasvaessa. Mäkelän mukaan kehomme kokiessa toistuvasti rauhallisen kosketuksen, stressinsäätelykyvyssä tapahtuu pitkäaikaisia ja pysyviäkin muutoksia. (Mäkelä, 2005.)

3.4 Kosketuksen fysiologiset vaikutukset

Jelvéus mainitsee monien tapaamiensa ihmisten miettineen, voiko hieronnalla, joka on ihanaa ja miellyttävää, olla kuitenkin todellisesti syvempiä ja pysyvämpiä vaikutuksia kehoon ja mieleen (Jelvéus, 1999, s. 119). Seuraavassa tuon esille, miksi näin voi olla.

Kaikki tieto ihmisessä kulkee hermostoa pitkin. Hermosto jaetaan keskushermostoon ja ääreishermostoon. Aivot ja selkäydin muodostavat keskushermoston. Keskushermostosta lähtevät hermosyyt (jotka kulkevat ympäri kehoa) muodostavat ääreishermoston. Ääreishermosto jaetaan kahteen osaan, tahdonalaiseen hermostoon ja autonomiseen hermostoon. Autonominen hermosto jaetaan edelleen kahteen osaan, sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Jelvéus nimeää sympaattisen hermoston stressijärjestelmäksi ja parasympaattisen stressinvastaiseksi rentoutumisjärjestelmäksi. Nämä järjestelmät ovat vaa’an kaksi eri vaakakuppia. Jotta voisimme hyvin, vaa’an pitäisi olla keskiasennossa, tasapainossa. Ilman stressijärjestelmää emme säilyisi hengissä, sillä stressijärjestelmän avulla selviämme uhkaavista tilanteista. Kehomme valmistautuu joko taistelemaan tai pakenemaan selvitäkseen. Verenkierto ja pulssi nousevat, verenpaine kasvaa. Keho tekee töitä, jotta lihakset selviäisivät tilanteesta paremmin, ruuansulatus hidastuu tai pysähtyy, jotta keholle jää enemmän energiaa selvitä tilanteesta, ihminen hikoilee ja hengittää tiheästi. Ennen riitti, että uhkaavassa tilanteessa joko taisteli tai pakeni. Tämän jälkeen uhkaava tilanne poistui ja myös stressijärjestelmä rauhoittui. Tänä päivänä emme saa poistettua ympäriltämme kaikkea meitä uhkaavaa vaikka haluaisimme, vaan meidän pitää elää monien epävarmuuksien ja uhkaavaksi kokemiemme asioiden keskellä. Tämä voi aiheuttaa sen, että stressijärjestelmä jää päälle. Keho on jatkuvassa hälytystilassa. Useimmat ihmiset tarvitsevat Jelvéuksen mukaan apua saadakseen rentoutumisjärjestelmänsä heräämään ja sitä myöten stressijärjestelmänsä rauhoittumaan. (Jelvéus, 1999, s. 122.)

Kaikkein tehokkainta stressijärjestelmän rauhoittamiseen on kosketus. Tätä ihmiset tekevät huomaamatta itse itselleen. Kynsien pureskelu tai muuten käsien stimulointi, käsien ristiminen tai laittaminen taskuihin, huulien kostuttaminen, hiusten pyörittely, kehon rapsuttelu ja niin edelleen ovat pyrkimys rauhoittaa kosketuksen avulla kehon stressijärjestelmää. Myös kehon limakalvot toimivat samoin, niiden stimulointi rauhoittaa meitä. Limakalvot stimuloituvat kun syömme ja juomme. Myös kehon aistima paine (esimerkiksi hieronnassa), värähtely ja lämpö herättävät parasympaattista rentoutumisjärjestelmäämme ja rauhoittavat sympaattista stressijärjestelmäämme. Jelvéus muistuttaakin, että siksi hieronta, kos-

ketus, halaukset ja lämpö ovat keskeisiä maailmassa, jossa emme saa poistettua kaikkea uhkaavaa ja stressaavaa vaikka haluaisimme. Näillä keinoin voimme kuitenkin vaikuttaa kehomme reagoititapaan. Kehomme miettii, onko aihetta kokea tilanne uhkaavaksi vai voiko olla rauhassa. Monesti sama tilanne voidaan kokea sekä uhkaavana tai ei-uhkaavana, riippuen kumpi järjestelmä on ”vallalla” kehossamme, stressijärjestelmä vai rentoutumisjärjestelmä. (Jelvéus, 1999, s. 120–122.)

Fieldin ym. lisäksi myös Jelvéus mainitsee kosketuksen ja hieronnan vaikutuksena vähentyneen aggressiivisuuden ja rauhallisuuden kasvun. Aggressiivisuus voidaan nähdä stressireaktion (taistele tai pakene) sivutuotteena. Kun kehoon tulee kosketuksen kautta oksitosiinia, taisteluvalmius vähenee ja rauhallisuus sekä maltillisuus pääsevät valtaamaan kehon ja mielen. Pehmeä kosketus vapauttaa oksitosiinia aivoista, kun kosketusreseptoreita aktivoidaan. Sekä koskettajan kädet että kosketettavan iho lähettävät viestejä kosketuksesta hermostolle, joka vapauttaa oksitosiinia elimistöön. Sekä koskettaja että kosketettava saavat kokea oksitosiinin rauhoittavan vaikutuksen. Oksitosiinia erittyy myös eläimiä rapsutellessa. Jelvéuksen mukaan vanhuksista voi tulla aggressiivisia, jos he kokevat elämänsä yksinäiseksi ja eristyneeksi. Mahdollisen kotieläimen hoivaaminen koskettamalla voi vähentää vanhusten aggressiivisuutta. Sama koskee myös aggressiivisia lapsia ja eläimiä. Eläimen ja lapsen kesken kosketus voi syntyä rauhallisesti ja se voi johtaa aggressiivisuuden väheneeseen. (Jelvéus, 1999, s. 124.)

Kosketus ja hieronta auttavat myös perustavaa laatua oleviin pelkoihin esimerkiksi siitä, että ei kelpaa, tulee hylätyksi, syrjityksi, ei selviä tehtävistä tai tulee rangaistuksi. Nämä pelot voivat stressata kehoa niin, että ihminen sairastuu tai tunne-elämä häiriintyy. Kosketus herättää oksitosiinin erityksen, joka poistaa pelkoa. (Jelvéus, 1999, s. 124.)

Oksitosiini vaikuttaa auttavan ihmistä tuntemaan osallisuutta ja saamaan itsevarmuutta siitä, että muut hyväksyvät heidät. Lapsilla se, kuinka paljon heitä kosketaan, on yhteydessä lapsen kokemukseen itsestä arvokkaana ja hyväksyttynä, (Jelvéus, 1999, s. 125.)

Kosketus myötävaikuttaa aivojen impulssivirran koordinoinnissa ja auttaa aivoja pysymään järjestyksessä. Kosketus tuo rauhaa ja turvallisuuden tunnetta, jota tarvitaan oppimisessa. (Jelvéus, 1999, s. 128.)

3.5 Kosketuksen eettiset haasteet

Yhdysvalloissa media on tuottanut erityisesti lapsille laajasti ohjelmia, joissa opetetaan, mikä on hyvä kosketus, ja mikä on paha kosketus (Pennings, 2009, s. 15). Tässä on taustalla lasten turvallisuus, sillä lapset kohtaavat monenlaisia ihmisiä. Kaikki eivät ole hyvää tarkoittavia, ja silloin lasten on hyvä tietää miten toimia. Mutta kuten Penningskin Johnsooniin viitaten toteaa, tässä on menty hysterian puolelle. Aikuiset ovat alkaneet pelätä koskettaa lasta myös turvallisella ja terveellä tavalla, ettei vaan tule väärinkäsitystä ja joku syyttäisi hyväksikäytöstä. (Pennings, 2009, s. 15.)

Pennings viittaa Kandel, Schwartz & Jesseliin, jotka ovat tutkineet kosketuksen tärkeyttä. Kosketus on ensimmäinen aisti, joka meille kohdussa kehittyy. Tiffany Fieldiin viitaten hän sanoo sen olevan myös meidän viimeinen aistimme ennen elämän päättymistä. Pennings haluaa korostaa kosketuksen tärkeyttä elämän jatkumiselle. Hän viittaa Simmonsiin, joka kertoo Saksan keisari Frederik II:sta. Frederik II johti kuuluisaa tutkimusta, jossa vastasyntyneet vauvat otettiin äideiltään hoitajille. Hoitajat ainoastaan syöttivät vauvat. He eivät saaneet puhua vauvoille tai koskettaa heitä. Keisarin tarkoitus oli määrittää lapsen luontainen kieli, johon kukaan aikuinen ei ole vaikuttanut. Tätä keisari ei saanut koskaan selville, sillä kaikki vauvat kuolivat ennen kuin oppivat puhumaan. (Pennings, 2009, s. 1.)

Pennings viittaa Davisiin, jonka mukaan kosketuksen antama turvallisuuden tunne lapsuudessa oli yhteydessä matalampiin stressiarvoihin aikuisuudessa (Pennings, 2009, s. 6). Pennings viittaa Parkiin, jonka mukaan kosketus aiheuttaa ”onnellisuushormoni” oksitosiinin lisääntymistä ainoastaan, jos kosketus tuntuu turvalliselta ottaa vastaan (Pennings, 2009, s. 6).

Pennings viittaa Clementsin ja Tracyn tutkimukseen, jossa tutkittiin käytöshäiriöisiä poikia. He pyrkivät ratkaisemaan vaativia matemaattisia laskutehtäviä. He saivat tukea keskittymiseen ja ponnisteluun tehtävien ratkaisemiseksi joko suullisesti ja kosketuksen avulla tai pelkästään suullisesti. Tulokset olivat selkeästi paremmat silloin, kun rohkaisu tuli sekä suullisesti että kosketuksen kautta. Verbaalisen rohkaisun ja kosketuksen yhdistäminen vaikutti poikien käytökseen merkittävän positiivisesti. (Pennings, 2009, s. 7-8.)

Satuhieronnan ja muutenkin kosketuksen osalta on tärkeä muistaa, että niin lapset kuin aikuiset kokevat toisen koskettamisen eri tavoin. Toisille se on luontaista ja toisille vieraampaa. Tämä riippuu monesti siitä, miten lapsuuden perheessä on kosketettu ja millaisia

kokemuksia kosketuksesta on ollut elämän varrella. Jelvéus muistuttaa, että yhtä vähän kuin lapsia saa pakottaa antamaan tai ottamaan vastaan hierontaa, yhtä vähän aikuisia saa siihen pakottaa. Aikuinenkin on valmis siihen ajallaan. Myös aikuinen voi tarvita aikaa tottua ajatukseen toisen kosketuksesta ja hieromisesta, ja sitten pikkuhiljaa omaan tahtiin kokeilla. Eräs Jelvéuksen kurssille osallistunut kertoi hänelle, miten sai työkaverinsa mukaan. Hän kokosi halukkaat työkaverit yhteen ja kertoi työkavereilleen kosketuksen ja lapsi/satuhieronnan teoriasta. He myös tekivät toinen toisilleen hieronnan, jotta saa omakohtaisen kokemuksen siitä mistä on kyse. Kaikki mukana olleet pitivät hieronnasta ja halusivat tehdä sitä omassa ryhmässään. (Jelvéus, 1999, s. 133.)

4 Metodologinen viitekehys

Metodologisena viitekehysenä tutkimuksessani on tapaustutkimus. Creswellin mukaan tapaustutkimukselle on ominaista, että tutkitaan ilmiötä tiettyyn tapahtumaan/toimintoon liittyen ja tiettyä ryhmää tietyssä paikassa (Eriksson & Koistinen, 2005, s. 4). Tutkimuksessani ilmiönä on kosketus ja tiettyinä toimintona Satuhieronta. Tiettyinä ryhmänä Satuhieronta koulutuksen oppeja hyödyntäneet henkilöt sekä tiettyinä paikkana päiväkotiympäristö, jota tutkittavat havainnoivat.

Eriksson ja Koistinen kertovat, että monien metodioppaiden mukaan tutkimusstrategiaksi on perusteltua valita tapaustutkimus seuraavien kolmen ehdon täyttyessä:

- Tutkimuksessa keskitytään vastaamaan mitä? miksi? miten? kysymyksiin (Eriksson & Koistinen, 2005, s. 4). Näistä pyrin erityisesti vastaamaan kysymykseen, *miten* tutkittavat ovat kuvailleet havaintojaan itseään ja lapsia koskien Satuhieronnasta.
- Tutkija ei pyri vaikuttamaan tutkittaviin (Eriksson & Koistinen, 2005, s. 4). En ole tutkijana vaikuttanut tutkittaviin, sillä kyselyihin on vastattu nettiympäristössä ja olen saanut aineiston käyttööni vasta kyselyihin vastaamisen jälkeen. Haastattelumenetelmänä on ollut kerronnallinen haastattelu, jossa tutkijalla ei ole valmiita kysymyksiä joihin haastateltava vastaisi. Haastateltava kertoo, mitä haluaa kertoa. Tutkija on läsnä kuuntelemassa ja nauhoittamassa kertomusta, jonka haastateltava kertoo niin kuin haluaa kertoa. (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, s. 195.) Valmiiden haastattelukysymysten puuttuessa ja haastateltavan kertoessa vapaasti haluamansa aiheita koskien, en ole tutkijana vaikuttanut haastateltavaan. Erikssonin ja Koistisen sanoin ”tutkijalla on vähän kontrollia tapahtumiin” (Eriksson & Koistinen, 2005, s. 5).
- Myös jos tutkittavasta on vain vähän tehtyjä tutkimuksia, on Erikssonin ja Koistisen useista metodioppaista keräämän tiedon mukaan perusteltua tehdä tapaustutkimus (Eriksson & Koistinen, 2005, s. 5). Satuhieronta on Ruotsia lukuun ottamatta vielä aika tuntematon tutkimuskohde, myös kosketuksen merkityksen tutkiminen on vielä vähäistä lukuun ottamatta Touch Research Institutun tutkimuksia.

5 Aineisto ja sen analyysi

Tässä tutkimuksessa aineistona ovat nettiympäristössä vastatut kyselyt Satuhierontakoulutukseen osallistuneilta sekä haastattelu koulutetulta Satuhierojalta.

Kyselyaineiston on kerännyt Sanna Tuovinen, Satuhieronnan perustaja. Tuovinen on kerännyt kyselyaineiston nettiympäristössä Satuhierontakoulutukseen osallistuneilta ja Satuhierontaa koulutuksen jälkeen käyttäneiltä henkilöiltä. Tämän lisäksi tutkimusaineistoon kuuluu yksi tekemäni haastattelu, josta saadaan lisää syventävää aineistoa tutkimukseen.

”Alasuutarin ja Pattonin mukaan on olennaista tehdä metodisia ratkaisuja, jotka ovat tutkimustehtävän, tutkimuksen tavoitteet ja käytettävissä olevat resurssit huomioon ottaen tarkoituksenmukaisia (Peltonen, 2002, s. 122). ”

Tutkimukseni ensisijainen tarkoitus on selvittää, miten haastateltava ja kyselyihin vastanneet kuvailevat havaintojaan itseään ja lapsia koskien Satuhieronnasta. Toivon, että tutkimukseni rohkaisee vielä ehkä hieman tuntemattoman toiminnan toteuttamiseen. Toivon tämän tutkimuksen ja tässä tutkimuksessa mainittujen muiden tutkimusten toimivan pohjana uskallukselle lähteä kokeilemaan Satuhierontaa omassa työssä tai vapaa-ajalla.

5.1 Kyselyistä

Sanna Tuovinen pyysi Satuhierontakoulutukseen osallistuneita vastaamaan kyselyyn/ kyselyihin koulutuksen jälkeen sekä sitouttamisjakson aikana. Mukana vastanneissa on 42 kpl koulutuksen käyneitä henkilöitä useista eri Satuhierontakoulutuksista. Kyselyt olivat nettiympäristössä ja niiden täyttäminen oli vapaaehtoista. Kyselyitä on täytetty sekä nimellä että nimettömänä. Nimettömänä täyttö mahdollistaa sen, että sama henkilö on voinut vastata useampaan kyselyyn eri aikoina (käytyään esimerkiksi koulutuksen uudestaan).

Satuhierontakyselyssä kysyttiin seuraavia asioita:

- Mitä ajatuksia, havaintoja ja kokemuksia satuhieronta on herättänyt?
- Mikä koulutuksessa koettiin haastavaksi?
- Heräsikö jotain kysymyksiä, joihin ei vielä ole tullut vastauksia?
- Mitä aiheita toivottaisiin käsiteltävän sitouttamisjaksolla?
- Millaisia kokemuksia Satuhierontahetket ovat olleet?

- Jäikö joitain asioita mielestäsi Satuhierontakoulutuksessa käsittelemättä?
- Onko Satuhieronta ollut helppo ottaa käyttöön?
- Miten lapset ovat suhtautuneet Satuhierontaan?
- Mitä Satuhieronta voi antaa aikuiselle?
- Mitä Satuhieronta on tuonut päiväkotiin, kun se on otettu arkeen mukaan?

5.2 Haastattelusta

Tutkimusaineiston laajentamiseksi ja tulosten syventämiseksi Sanna Tuovinen auttoi minua löytämään haastateltavan, joka halusi kertoa omia Satuhieronta-havaintojaan. Haastattelu toteutettiin haastateltavan kotona rauhallisessa ympäristössä kerronnallisen haastattelun menetelmällä. Haastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastattelu kesti 1tunnin 16minuuttia ja 40sekuntia. Litteroitua haastattelua kertyi 25 sivua. Haastateltavalla oli mahdollisuus kommentoida litteroitua tekstiä. Haastattelutilanne muistutti Hyvärisen ja Löyttyniemen esille nostamaa yhden kysymyksen haastattelua, jossa haastattelija esittää haastattelun alussa yhden laajan kysymyksen ja antaa haastateltavan päättää miten, mitä ja missä järjestyksessä vastaa kysymykseen (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, s. 195). Minun kysymykseni oli: ”Miten kuvailisit omin sanoin Satuhieronnan käyttöä työssäsi (havainnot itsestä, lapsista, haasteen paikat)?” Hyvärisen ja Löyttyniemen mukaan ”... haastattelijan tehtävänä on ääntein ja olemuksellaan kannustaa kertomaan ja ilmaista kuuntelevansa. Haastattelija ei arvioi eikä kommentoi kerrottua... (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, s. 195.)” Haastateltava kävi Satuhieronta -koulutuksen syksyllä 2012. Hän otti heti koulutuksen jälkeen Satuhieronnan käyttöön työssään päiväkodissa.

5.3 Analyysimenetelmä: Temaattinen analyysi

Braunin ja Clarken mukaan temaattinen analyysi on harvoin tunnustusta saanut, mutta kuitenkin laajasti käytetty kvalitatiivisen analyysin muoto. Se tarjoaa helposti lähestyttävän tavan laadullisen aineiston analyysiin. Braun ja Clarke kirjoittivat artikkelin temaattisesta analyysistä, sillä heidän mukaansa temaattisesta analyysistä ei ollut kirjoitusta, jossa riittävän yksityiskohtaisesti ja selkeästi koottaisiin temaattisen analyysin piirteet ja joka olisi aloittavien tutkijoiden ja opiskelijoiden ymmärrettävissä. (Braun & Clarke, 2006.) Pehdyin artikkeliin miettiessäni metodologisia ratkaisuja tutkimukseeni. Totesin, että lähdän analysoimaan aineistoani temaattisella analyysillä, sillä se tosiaan on helposti lähestyttävä

menetelmä. Artikkelin kuvasi analyysimetodin yksityiskohtaisesti ja selkeästi, joka on aloitettavankin tutkijan sisäistettävissä. Braunin ja Clarken mukaan Temaattinen analyysi tulisi nähdä laadullisen tutkimuksen kivijalkana. Heidän mukaansa se on ensimmäinen laadullisen analyysin metodi joka tutkijan tulisi oppia, sillä se tarjoaa ydinosaamisen, josta on hyötyä moneen muuhun laadullisen tutkimuksen analyysiin. Braunin ja Clarken mukaan tematisointi on laadullisen analyysin perustaitoja. (Braun & Clarke, 2006.)

Temaattisella analyysillä identifioidaan, analysoidaan ja raportoidaan. Temaattisen analyysin prosessi alkaa siitä, kun tutkija perehtyessään aineistoon alkaa huomata toistuvia merkityskuvioita, toimintamalleja sekä kiinnostuksen kohteita aineistosta. Tässä vaiheessa merkitään myös ideoita koodista. Aineistoa tarkemmin tutkittaessa muodostuu vähitellen koodoja. Lopulta aineisto on koodattu, jolloin muodostetaan teemat. Teemojen alle luokitellaan kuhunkin teemaan kuuluvat koodit. (Braun & Clarke, 2006.)

5.4 Analyysin toteuttaminen: Miten olen aineiston kanssa työskennellyt?

Ensin litteroin haastattelun ja kokosin kaiken aineiston yhteen papereille. Koen luonnollisimmaksi nähdä kaiken paperilla. Luin aineistoa läpi useaan kertaan. Etsin toistuvia kuvauksia aineistosta. Mistä asioista puhutaan, mitä asioita mainitaan toistuvasti? Korostuskynillä merkkasin aineiston eri väreillä, jotta näin miten asiat ryhmittyvät. Esiin nousi myös alustavia koodoja. Alustavia siksi, että koodi piti tässä vaiheessa sisällään usein sitaatteja aineistosta, eli useamman sanan katkelmia, yksittäisen sanan sijaan. Merkitysisältö ei ollut vielä tiivistynyt. Seuraavassa on ote tutkimuspäiväkirjastani.

Aineiston ollessa vielä jäsentymätön, tuntui kuin suunnistaisi metsässä, osaamatta suunnistaa ja toivoi menevänsä oikeaan suuntaan. Kun aineistoon pääsi sisälle, suunta oli välillä selkeä. Tiedän meneväni oikeaan suuntaan, suunnistus on mukavaa. Näin se etenee. Kun jonkin osan alueen oli saanut valmiiksi, kompassi meni jumiin. Mihin nyt? Ei auttanut kuin pysyä liikkeellä, ettei kangistu ja toivoa menevänsä oikeaan suuntaan. Aina voi palata takaisin, jos huomaa erehtyneensä. Yhtäkkiä kompassi alkoi taas toimia ja suunta varmistui. Olin tyytyväinen ja huojentunut.

Ryhmittelyjen ja alustavien koodien jälkeen tein teemoittelua ja jatkoteemoittelua. Aineisto tiivistyy, hahmottuu, järjestyy. Syntyivät seuraavat ensimmäisen vaiheen teemat:

- Millaisia vaikutuksia Satuhieronnalla kuvataan olevan lapsiin?

- Millaisia vaikutuksia Satuhieronnalla kuvataan olevan aikuisiin?
- Millaisia vaikutuksia Satuhieronnalla kuvataan olevan lasten ja aikuisten väliseen vuorovaikutukseen?
- Millaisia vaikutuksia Satuhieronnalla kuvataan olevan lapsiryhmään?

Koodasin aineiston yllä mainittujen teemojen alle. Huomasin että samoja koodeja kertyi eri teemojen alle. Sama koodi esiintyi parhaimmillaan useaan kertaan mainittuna sekä saman teeman sisällä että useamman eri teeman sisällä. Kaikissa teemoissa puhuttiin näistä koodeista.

- Rauhoittuminen, rauhallisuus
- Rentoutuminen
- Positiivinen luonteva kosketus, kosketuksesta tulee osa arkea
- Kiireettömyys
- Läheisyys
- Läsnäolo
- Vuorovaikutuksen kehittyminen lasten välillä

Lopulta huomasin, että osasta näistä koodeista, jotka esiintyivät useaan otteeseen jokaisen teeman sisällä, muodostuikin uusia itsenäisiä teemoja, toisen vaiheen teemoja. Kävin uudelleen läpi aineistoa, teemoja, koodeja. Huomasin, että muodostui vielä kolme itsenäistä toisen vaiheen teemaa.

- Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää
- Uutta positiivista sisältöä työntekoon
- Satuhierontaan liittyviä haasteita

Näihin liittyviä koodeja oli vielä runsaasti luokittelematta teemojen alle. Näiden teemojen muodostuttua löytyi paikka koodeille, joita oli runsaasti samanlaisia, eli kyselyvastauksia liittyen vastaajien kokemuksiin kuinka Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää, kuinka Satuhieronnasta saa uutta positiivista sisältöä työntekoon sekä mitä asioita koettiin haasteelliseksi.

Kaikkea aineistoa ei saanut hyödynnettyä, sillä oli yksittäisiä kohtia, jotka eivät sopineet oikein minnekään. Tämä on aivan luonnollista ja tavallista temaattista analyysia tehtäessä, aina jotakin jää ulkopuolelle.

Lopulta käydessäni läpi aineistoa, koodeja, ensimmäisen ja toisen vaiheen teemoja, huomasin, että toisen vaiheen teemat yhdistettynä aineistokatkelmiin ja aiempien tutkimusten tuloksiin muodostavat tutkimukseni tulokset.

Tässä on kootusti analyysiprosessi:

1. Koodit
2. Ensimmäisen vaiheen teemat
3. Koodit teemojen alle
4. Koodeja, jotka eivät sovi minkään teeman alle
5. Löytyi koodeja, jotka toistuvat jokaisen teeman sisällä. Näistä syntyivät toisen vaiheen teemat
6. Löytyi koodeja, jotka eivät sovi olemassa olevien toisen vaiheen teemojen sisälle.
7. Muodostui kolme uutta toisen vaiheen teemaa.
8. Toisen vaiheen teemat, aineistokatkemat sekä aiemmat tutkimustulokset aiheesta, tarkastelen näitä kaikkia yhdessä.
9. Huomaan tutkimustulosten muotoutuvan.
10. Kirjoitan auki tutkimukseni tulokset

6 Tutkimuksen tulokset

6.1 Lasten keskinäisen vuorovaikutuksen kehittyminen

Tutkittavien havaintojen mukaan Satuhieronta lisäsi lasten luottamusta toisia (sekä aikuisia että lapsia) kohtaan ja lapset avautuivat. Lapsiryhmässä syntyi tunne ”tämä on meidän yhteinen juttu”. Aikuiset havainnoivat lasten olevan vuorovaikutuksessaan positiivisempia toisiaan kohtaan Satuhieronnan jälkeen.

”Lapset huomioivat toisiaan paremmin.”

”Avoimempi ja positiivisempi suhtautuminen toisiin lapsiin.”

Voivatko nämä olla lisääntyneen luottamuksen ansiota? Kun ihmisten välillä on luottamusta, on helpompi olla positiivinen, avoin ja ystävällinen toista kohtaan. Kun luotat toiseen, niin ei tarvitse olla epävarma ja puolustautuva. Myös itseluottamuksen ja itsensä hyväksymisen kuvattiin lisääntyneen.

Teoriaosuudessa Ellneby viittaa Mobergin tutkimukseen, joka osoitti myös säännöllisten hierontojen merkityksen. Lasten oli helpompi solmia kontakteja ja he välittivät enemmän kavereistaan. (Ellneby, 1999, s. 135.) Myös tutkimuksessani tämä huomattiin. Tutkittavat huomasivat ystävällisyyden kasvaneen ja myönteisten kontaktien lisääntyneen.

”Ystävällisyyttä kaveria kohtaan.”

”Myönteinen kontakti lasten kesken on lisääntynyt.”

Päiväkoti on Puroilan ja Estolan mukaan ”lapsen arjen ympäristönä luonteeltaan vahvasti sosiaalinen. Lapsi kiinnittyy useiden aikuisten ja lapsiryhmän muodostamaan sosiaalisten suhteiden verkostoon.” (Puroila & Estola, 2012, s. 32.) Tutkimuksessani sosiaalisten suhteiden verkostoon kiinnittyminen tuli esille muun muassa kykynä rentoutua porukassa. Toiset hierovat ja toiset ovat hierottavina, ja sitten vaihdetaan.

”Meillä on tyttöjä jotka istuu ja poikia jotka istuu ihan silmät kii näinkö (näyttää istumalla silmät kiinni) niille tehhään Satuhierontaa. Ne on niinku ihan oppineet sen, että nyt mä saan vaan olla ja rentoutua. Se on tosi hauska huomata, se kertoo kyllä siitä että kaveriin voi luottaa.”

Puroila ja Estola toteavat sosiaalisten suhteiden merkityksestä lasten kesken näin: ”Päiväkotiin osallistuessamme koimme kouriintuntuvasti sen ilon, joka lapsilla on hyvistä kaverisuhteista. Toisaalta näimme myös sen kivun, jonka torjutuksi tuleminen, ulkopuolelle joutuminen, ilman kaveria oleminen sekä lasten keskeiset konfliktit päiväkotiarjessa aiheuttavat. (Puroila & Estola, 2012, s. 33–34.)” Satuhieronnalla voidaan vaikuttaa sosiaalisten suhteiden laatuun.

”Justiin jonku Satuhierontahetken jälkeen ni lapset saattaa niinku halata toisiaan ihan yhtäkkiä ihan spontaanisti sen jälkeen. Ne jotenki vaan tulee semmonen, et niistä näkee että 'Oi että mä tykkään susta' ja ne haluaa kaveria.”

6.2 Rauhallisuus, kiireettömyys

Jelvéus kertoo, että päiväkotien osastoille (Ruotsissa) on tullut yleisesti rauhallisempaa, kun lapsia on säännöllisesti hierottu (Jelvéus, 1999, s. 60–61, 67). Satuhieronta auttaa lapsia rauhoittumaan. Myös tutkimuksessani tutkittavien kokemus oli, että rauhallisuus lisääntyi lapsiryhmässä.

”Joo se on semmonen niinku keino tavallaan, se on semmonen hienovarainen, sitä ei ees varmaan kato huomaa, ku sen tekee joka päivä. Onhan se semmonen rauhoittava niille lapsille, ne oikeesti keskittyy ja pysähtyy siihen sen asian äärelle. Ku vertaa sitä että jos sitä Satuhierontahetkeä ei siinä aluksi olisi, niin kyllä se porukka on niinku toisenlaista sitte, et kyllä siinä se vireystila saajaan sillai sopivasti siihen hetkeen laskeen ja sit se on minusta kyllä jos lapset sitä pyytää ni se kertoo aika paljon siitä.”

”kiireettömyys”

”mukavia yhdessäolon hetkiä”

”Satuhieronta on auttanut rauhoittumaan päivälevolle itkuraivarin jälkeen.”

Puroilan mukaan ”Varhaiskasvattajien arvioidessa työpäiväänsä keskeisin kriteeri oli, miten rauhallinen/levoton työpäivä oli ollut” (Puroila, 2002, s. 88). Tämänkin kriteerin mukaan rauhallisuuden tavoittelu päiväkodin arkeen on haluttua aikuisten keskuudessa.

Satuhieronnan myötä aikuisen kiinnostus yhteisiä rauhoittumishetkiä kohtaan lisääntyi. Aikuiset huomasivat omankin olon rauhoittuvan Satuhierontahetkissä.

”Rauhallinen ja miellyttävä olo.”

”Itsekin on rauhallisempi, kun tekee Satuhierontaa, arjen kiireet unohtuu.”

Myös lasten keskittymiskyky leikkeihin parani. Voisiko tämä olla lisääntyneen rauhallisuuden ansiota? Lasten keskittymiskyky parani myös Jelvéuksen aineistossa (Jelvéus, 1999, s. 60–61, 67). Ellnebyn mukaan levolliset ja rentoutuneet lapset keskittyvät leikkeihinsä ja puuhailuihinsa sekä antavat myös muiden leikkiä rauhassa (Ellneby, 1999, s. 73). Tutkittavatkin pohtivat miten levollisuus ja rauhallisuus auttavat keskittymään.

”Me sitä justiin sitä pohittiin tuossa eilen pihalla et mikä niistä Satuhierontahetkistä tekee niin rauhallisia, et se on ihan mieletöntä. Nyt lauluhetki aloitettiin viimeks sillä meiän tonttusatuhieronnalla, niin se on kyllä ihmeellistä mikä rauha siihen tilaan tulee. Meillä on semmonen laulusali missä me ollaan, missä on läpikulku vielä sitte. Et siitä saattaa aikuisia kävellä ohi. Niin se on nyt tietenkin siinä saattaa joitakin lapsia, jotka on vähän niinku silleen, niinku et se heiän haaste on just se, että jaksako osallistua, mut nyt viimeksi oli et kaikki lapset osallistu. Me ollaan aikuiset aina, et mieletöntä! Et ne vaan jotenki, et siinä on joku, joku siinä kosketuksessa kuitenkin lapselle semmosta, et tää tehään nyt hyvin. Sitte sitä me mietittiin, et onko siinä myös se, että ne pääsee tekemään ite ihan täysin sitä asiaa. Et ei oo mitään esittäjiä eikä ne oo aikuisen apulaisina vaan ne pääsee niinko tekemään jotain semmosta mitä aikunenki. Pääsee siihen niin osallisiksi siihen tapahtumaan.”

”Se on minusta Satuhieronnassa on just kauheen kivaa se, et siinä ei oo niin selkeää koreografiaa että nyt me toimitaan näin ja sitten tuolta kuljetaan ja kaikki menevät näin rivissä ja sitten yhtäaikaan tehdään näin vaan siinä on jotenki sitä aikaa. Et siihen kuuluu nimenomaan se, et nyt ihan rauhassa ensin asettaudutaan ja sit ootetaan et kaikki on valmiina. Et satu alkaa, sit ku kaikki on valmiina. Et meillä oli jopa, meillä oli varmaan yli 60 lasta lauluhetkellä puurojuhlassa ja me tehtiin tonttusatuhieronta siellä pareittain. Kyllähän siinä vähän aikaa saa oottaa et ne kaikkein pienimmäisetkin, kaks vuotiaat, on siellä parin kanssa semmoissa niinkö kondiksessa, et et kaikilla on semmonen olo et he pääsee mukaan siihen hommaan. Mut siinä ei oo sitä juoksemista ja semmosta, että osa niinku kyllästyis oottamaan, vaan siinä jotenki niinku kaikki tarkkailee ympärilleen ja aikuiset auttaa et lapset löytää parin. Sitte lähtee käyntiin ku kaikki on valmista, siinä ei oo semmosta, mie jotenki koen että siihen jotenki kuuluu siihen hommaan, semmonen rauhallisuus ja semmonen, et se on tärkeää.”

Kaikkein tehokkainta stressijärjestelmän rauhoittamiseen on kosketus. Kehon aistima paine (esimerkiksi hieronnassa) herättää parasympaattista rentoutumisjärjestelmäämme ja rauhoittaa sympaattista stressijärjestelmäämme. Aggressiivisuus voidaan nähdä stressireaktion (taistele tai pakene) sivutuotteena. Kun kehoon tulee kosketuksen kautta oksitosiinia, niin

taisteluvalmius vähenee sekä rauhallisuus että maltillisuus kasvavat. (Jelvéus, 1999, s. 124.) Kosketus auttaa rauhoittumaan. Kosketuksen rauhoittava vaikutus tulee sekä koskettajalle että kosketettavalle.

”Mä oon huomannu ihan semmostaki, ku nytki ku lähettiin jonossa koko ryhmä johonki, ni tehtiin alotus sillä tavalla, että laitettiin kädet olkapäille ja sitte tehtiin Satuhierontaa sinne kaverin selkään. Jono oli yhtäkkiä aivan hiljanen ja rauhallinen. Sitä voi hyödyntää sitte semmosesti nopeasti myös joissain tilanteissa, ei tarvi välttämättä semmosta tuokiota.”

Sekä koskettaja että kosketettava saavat kokea oksitosiinin rauhoittavan vaikutuksen. Oksitosiini vaikuttaa Jelvéuksen mukaan auttavan ihmistä tuntemaan osallisuutta ja samaan itsevarmuutta siitä, että muut hyväksyvät heidät. (Jelvéus, 1999, s. 124–125.) Tämä näkyy tutkimustulosteni mukaan vuorovaikutuksen paranemisena, rentoutumisena sekä läheisyyden ja luottamuksen kasvuna.

”Kun mä mietin sitä että nyt ku me tehään Satuhierontaa siihen ensimmäiseksi niin kyllä se on niinku semmonen asia millä on aivan mahtava keino ottaa niinku haltuun tavallaan se ryhmä ilman että tarvii niinku rueta pampattamaan siellä että jokkainen nyt asettuu patjoille ja lauletaampa tai emmä tiä tarviuksitā eskareitte kans mä en oo pitkään aikaan ollu eskari-ryhmässä (ennen tätä ryhmää) tarviuksitā muutenkaan tehdä. Mutta tota kyllähän se on semmonen rauhoittava tekijä, että sillä me alotetaan ja sitte ne mennee omille paikoilleen ja hakevat sitä asentoa siinä sitte. Et kyllä mä tykkään et se on semmonen hirveen hyvä. Se on tietenki patjoilla helppo.”

Kosketuksen herättämä oksitosiini rauhoittaa, saa tuntemaan osallisuutta ja hyväksyntää. (Jelvéus, 1999, s. 124–125.) Satuhieronta on koko porukan yhteinen juttu (riippumatta siitä, osallistuuko vai seuraako sivusta, jokainen hyväksytään yhteiseen porukkaan sellaisena kuin on). Tilaan laskeutuu rauha, joka rauhoittaa myös ne jotka seuraavat sivusta.

6.3 Rentoutuminen

Jelvéuksen mukaan, miellyttäväksi koettu kosketus vapauttaa oksitosiinia aivoista kosketusreseptoreiden välityksellä. Oksitosiini aiheuttaa rentouden ja rauhallisuuden tunteen. Jelvéuksen mukaan oksitosiini tuo mukanaan myös osallisuuden tunteen sekä tunteen muiden hyväksynnästä. Kosketuksen määrä on yhteydessä tunteeseen siitä, olenko minä arvokas ja hyväksytty. (Jelvéus, 1999, s.124–125.) Seuraavassa esimerkissä lapsen levottomuu-

den yhteys väsymykseen huomataan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Hyväksyntä ja kosketus toivat mukanaan kyvyn rauhoittua ja rentoutua.

”Meillä on yks pikkupoika tosi semmonen levoton siellä nukkarissa. Ehkä aikasemmin olis ajatellukki sitä että, ja vieläki pitää, tottakai pittää rajat olla päiväkodissa ja pittää toiset ottaa huomioon. Välillä pampatetaan lapsille siitä, että hei, nyt tämä ei oo nyt sopivaa. Myös sitä tavallaan lapselle niinkö viestiä että temppuilla ei piä. Että täällä ei saa ruveta tavallaan sitä huomiota hakemaan toisten kustannuksella. Mut sit justiin et huomata se raja, milloin tuo lapsi ei tee sitä tahallaan, vaan se ei vaan pysty nyt lopettamaan. Se on niin levoton, sillä on joitain muita asioita nyt mielenpäällä. Sillon ehkä niinkö nykyään, niinkö jotenki vielä herkemmin niinkö hoksaa sen, että hei ” Mäpä teen sulle yhen Satuhieronnan” (kuiskaten). Se oli ihana jotenki se hetki, miten se kuunteli sitä satua ja ainakin hetkeksi se sen levoton keho rauhottu siihen sitte.”

”Ihana seurata miten hetki sitten vauhti päällä ollut lapsi rauhoittuu ja rentoutuu niin kokonaisvaltaisesti.”

Tutkittavien mukaan lapset oppivat rentoutumista Satuhierontatilanteissa. Lasten rentoutuneisuus mainittiin toistuvasti aineistossa. Lapset tarvitsevat monesti apua ja tukea kyetäkseen rentoutumaan ja rauhoittumaan. Satuhieronnassa tätä voi halutessaan harjoitella koko ryhmän lasten kanssa. On ainutkertaista kokea, kuinka olo rauhoittuu kaverin kanssa. Tuttumpaahan on rauhoittua vaikka aikuisen sylissä. Lapsia tuetaan oikeanlaisen koskettamisen oppimisessa.

”Siinä aluksi me aina muistutetaan siitä, että nyt laitat kädet sinne kaverin olkapäille ja sä kerrot niillä käsillä, et mä kohta alotan ja myös sitte viestität sitä, että ei tarvi niinkö tavallaan nyt sen kaverin säikähtää mittään. Sit monesti ne säännöt kerrataan, et muistetaan, et Satuhieronnassa ei kutiteta eikä satuteta. Lapset suhtautuu siihen sillon vakavasti, et joskus jos on jollaki menny höpöttämiseksi, ni ei tarvi ku mennä vähän, (kuiskaten) et hei muistappa.. Et siinä ei tarvi koskaan silleen jotenki puuttua vankasti asioihin, et nyt tämä tehään ja kuunnelkaapa, vaan se on aina semmonen, en tiä tuleekse aina olemaan, mut se on aivan semmonen, niinku Sanna joskus käyttää sitä, et siihen tulee semmonen taika.”

Ellnebyn mainitsemassa Uvnäs Mobergin tutkimuksessa, jossa päiväkodeissa hierottiin lapsia säännöllisesti, havaittiin pysyviä muutoksia luottamuksessa, vuorovaikutuksessa, empatiassa ja läheisyydessä. Tutkimus kesti kuusi kuukautta ja mukana oli yli sata lasta. Yhdeksän kuukauden päästä oli tutkimuksen seurantakontrolli, jolloin huomattiin että tulokset olivat jääneet pysyviksi. (Ellneby, 1999, s. 135.)

Eräs tutkittava toivoi lasten saavan Satuhieronnasta avaimia rentoutumiseen myös aikuisena. Mäkelän mukaan kehomme kokiessa toistuvasti rauhallisen kosketuksen, stressinsäätelykyvyssä tapahtuu pitkäaikaisia ja pysyviäkin muutoksia (Mäkelä, 2005).

Mäkelän (2014) mukaan lapsen tunnehermosto kehittyy voimakkaimmin varhaiskasvatuskäisellä. Alle kouluikäinen tarvitsee Mäkelän mukaan apua stressin säätelyyn. Satuhieronta auttaa stressin säätelyssä ja opettaa rentoutumaan. Kenties rentouden mukanaan tuoman hyvänolon tuntemuksen vuoksi sitä odotetaan innolla ja halutaan lisää. Mäkelän mukaan ”aikuisen vaativuus lisää lapsen stressiä” (Mäkelä 2014). Satuhieronnassa mukana oleva aikuinen ei vaadi lapselta mitään

6.4 Positiivinen luonteva kosketus, kosketuksesta osa arkea

Aineistosta selvisi, että ennen Satuhierontaa oli joitakin lapsia, jotka kokivat kosketuksen hankalana. Kun Satuhierontaan sai osallistua omien tuntemusten mukaan rauhassa, rentoutuivat lapset kosketukseen ja hellyyteen.

”Et aina on se semmonen, et me on alusta asti tehty selväksi se lapsille, että nyt saa ne osallistua ketkä haluaa. Välillä lapset aina kokeileekin että pitääkö se paikkaansa, et mä voinkin jääjä syrjään, eikä haluakkaan nyt osallistua. Jos on oikein paljon päivittäin (satuhierontaa) ni jotku lapset sitte vähän niinku kokee, et no mä en nyt jaksa ja sit ne pötköttää patjalla.”

Myös Jelvéus kertoo pojasta joka halusi kaksi viikkoa vain katsella sivusta, kunnes eräänä päivänä oli valmis ja tuli mukaan. Sen jälkeen hän halusi Satuhierontaa aina uudestaan, kuin ei voisi saada tarpeeksi. (Jelvéus, 1999, s. 60–61, 67.) Aineistossani selvisi myös, että toisen koskettaminen on tavallista ja osa arkea. Lapset nauttivat Satuhierontahetkistä ja halusivat sitä lisää.

”Satuhieronnan kautta positiivisesta kosketuksesta tulee luonnollinen osa arkea.”

”Sillonku sen kosketuksen tarkoitus on, niinku pelkästään niinku tuottaa sille toiselle hyvää oloa ja rentoutumista ja semmosta niinku mukava hetki, niin sillo tuskin voi tehdä mitään väärää ja siihen voi luottaa. (jatkaa) Sillonkun sen tekee niinku sydämestään, niin sillo se kyllä onnistuu. Ku on niitä aikuisia jotka niinku aattelee, että miten sitä Satuhierontaa tehhään, niin se yksinkertanen ajatus että ajattelee, että jos määhän hyvää haluan toiselle ihmiselle ni... (hiljaisuutta)

”Me oltiin oottamassa jossain, et joku esitys alkaa, niin siinä kaks lasta teki toisilleen niinku Satuhierontaa silleen spontaanisti tavallaan siinä omalla paikalla. Et odottelutilanteessa ne vaan jotenki päättivät sen asian siinä. Toinen piirsi sinne selkään ja sit ne vaihto ja et semmonen niinku ihan semmonen. Siinä ehkä huomaa se toisen lapsen koskettaminen hyvällä tavalla, niin niin se on semmosta luontevaa niinku. Lapset ottaa äkkiä jonku asian, se ei oo niille mikään numero, vaan se on tavallista.”

Jelvéus mainitsee konfliktien vähentyneen (Jelvéus, 1999, s. 124). Lapset uskaltavat koskettaa toista positiivisesti. Diego on kollegoineen tutkimuksissaan myös havainnut, että kosketuksella ja hieronnalla on vaikutusta aggressiivisuuden ja ahdistuneisuuden väheneeseen sekä empaattisuuden kasvuun (Diego et al. 2002). Myös tässä tutkimuksessa Satuhierontaa käyttäneet kasvattajat kuvasivat, miten Satuhieronta oli lisännyt lasten keskinäistä myönteistä vuorovaikutusta. Esimerkiksi seuraavissa katkelmissa tutkimukseen osallistuneet kasvattajat tuovat esiin halaamisen lisääntymisen ja tönimisen vähenemisen.

”Lapset koskevat toisiaan enemmän halaamalla.”

”Töniminen on vähentynyt.”

”Jos aikuinen tai toinen lapsi tekee sitä Satuhierontaa, ni se hyvä kosketus kyllä viestii sille lapselle nimenomaan sitä, et sä olet juuri tän arvonen ja sä olet niin hyvä justiin niinku mä tämän asian sulle haluan nytte ilmasta. Et se myönteinen kosketus on niin suora viesti siitä keholle, että sä olet hyvä.”

6.5 Läsnaolo

Aikuinen oivalsi ”arjen pieniä asioita” Satuhieronnan myötä. Kun on läsnä siinä, mitä tekee, niin huomaa ”mukavia pieniä asioita”. Asioita, joita ei huomaa, jos vain suorittaa työtään ajatus jo seuraavassa työtehtävässä, vaikka tekeillä oleva tehtävä on vielä kesken. Satuhieronnan yhtenä tarkoituksena mielestäni onkin, että ammattikasvattajat huomaisivat läsnä olemisen merkityksen itselle ja lapsille.

Eräs tutkittava sanoikin, että Satuhieronta on ”ihana rauhallinen läsnäoleva hetki”. Toinen tutkittava kuvaili tuntemuksia Satuhieronnasta; aikuisellekin tulee Satuhieronta hetkessä ”rauhallinen ja miellyttävä olo”.

Koivisto kertoo tutkimuksessaan usein väitettävän, että ”isossa lapsiryhmässä henkilökohtaisen huomion antaminen ei onnistu, koska siihen ei ole aikaa” (Koivisto, 2007, s. 132).

Satuhieronnassa jokainen lapsi antaa ja saa henkilökohtaista huomiota. Läsnaolosta tutkitavat mainitsivat seuraavaa.

”Mukavia yhdessäolon hetkiä.”

”Saadaan olla juuri siinä hetkessä.”

”Itsekin on rauhallisempi kun tekee satuhierontaa, arjen kiireet unohtuu.”

”Hienoja hetkiä lasten kanssa.”

Läsnaololla on vaikutusta myös lapsen itsetuntoon. Kun lapsi ”tuntee itsensä rakastetuksi, arvostetuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on” hänen itsetuntonsa vahvistuu (Koivisto, 2007, s. 132). Satuhieronta läsnaolollaan antaa juuri tätä. Pysähdyn kohdallesi, haluan sinulle hyvää. Satuhieronnan pääajatuksia on: ”Näen sinut, olet arvokas.” Seuraavassa myös tutkittava tuo esille kokemustaan siitä, kuinka Satuhieronta toimii kohtaamisen ja läsnaolon paikkana kahden ihmisen välillä.

”Ja nimenomaan sitä, mikä itelle tuli tuon koulutuksen jälkeen, että mä alusta asti meidän talossa, sitä halusin niinku kertoa, että mä olin sen ite kokenu, et se Satuhieronta ei oo mikään tekniikka, et noniin tähän laitetaan lapsi istumaan ja sit sille aletaan näin hei tekemään. Mä nyt näytän, et miten tää tehään tää juttu, vaan jotenki se mua siinä valmennuksessa puhutteli nimenomaan, se että siinä käännyttiinki vähän sisäänpäin. Miten minä koen kosketuksen ja miten tärkeänä mä pidän sitä, et miten mä haluan koskettaa lasta ja eikä pelkästään se koskettaminen, vaan miten mä haluan sille lapselle tua ilmi sitä justiin, et mä näen sinut, et sä olet nyt tärkeä mulle. Se oli mulle jotenki kauhean puhutteleva siinä koulutuksessa, koska aikasemminki mulla, mä olen aina ollu kova hieromaan ja silittämään lapsia ja pysähtymään lasten kohalle. Mä oikeasti haluan viestittää, et sä oot nyt tässä kenenkä kanssa mä juttelen. Musta se kaikki mikä siihen valmennukseen niinku liittyy, ni se lähti sieltä kautta että mitä, miten minä koen asioita ja sitte mitä mä pystyn antamaan, sen jälkeen ku mä ite oon jotenki niinku sisäistäny nää hommat. Et se Satuhieronta on siinä keskiössä se tosi tärkeä asia ja se on se, et kerrotaan sitä satua ja tarina kuvitetaan sillä kosketuksella. Sitte ne säikeet mitkä siitä lähtee, ni ne onki jotain paljon paljon enemmän ja se on nimenomaan sitä, miten me kohdataan se lapsi ja sitte myös ne työntekijät. Se on ollu semmonen kiva, mikä on ehkä sitte niinku puhutellu meitä työpaikalla paljon.”

Koiviston tutkimuksessa päiväkodissa ”Merkityksellisemmäksi koettiin ne vuorovaikutustilanteet, joissa oli mahdollisuus lämminhenkiseen läheisyyteen” (Koivisto, 2007, s. 133). Tutkimuksessani selvisi, että Satuhieronta perustuu läsnaoloon ja läheisyyteen.

Koiviston mukaan ”tutkimuksen lapsista tuntui hyvältä kun aikuinen oli aidosti läsnä. Lasten mielipiteet vahvistivat käsitystä siitä, kuinka tärkeää kiireetön yhdessäolo on päiväkodissa” (Koivisto, 2007, s. 139). Tämä voi osaltaan selittää myös sitä, mitä seuraavassa osiossa todetaan: ”Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää”. Todennäköisesti läsnäolo on yksi tekijä, miksi Satuhieronta on niin pidettyä.

6.6 Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää

Käydessäni läpi lasten tuntemuksia (aikuisen kuvaamana) keskeistä oli innostus ja Satuhieronnasta nauttiminen. Mäkelän (2014) mukaan yhteisyys tuottaa mielihyvää. Yhteisyydestä tulee tunne, että kuulun tähän porukkaan, olen osa jotain ja hyväksytty tällaisena kuin olen. Yhteisyydestä tulee myös olo, että tuotan iloa porukassani oleville ihmisille. Satuhieronnassa rakentuu yhteisyyden kokemus. Sekä hieroja että hierottava saavat tuntea kuuluvansa joukkoon: minä olen hyväksytty juuri tällaisena ja osaan tuottaa toiselle hyvää oloa. Todennäköisesti näiden positiivisten tuntemusten takia Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää.

”Satuhieronnasta nautitaan.”

”Satuhieronnasta pidetään kovasti.”

”Satuhierontahetkiä odotetaan innolla.”

”Lapset tykkäsivät ja halusivat lisää.”

”Lapset kysyvät milloin on Satuhierontaa.”

Alla on esimerkki siitä, miten Satuhierontaa voi tehdä myös ”epävirallisesti” muuallakin kuin Satuhierontatuokiolla. Lapset olivat niin innoissaan Satuhieronnasta, että tulivat pyytämään sitä suoraan aikuiselta tai leikkivät vapaan leikin aikana Satuhierontaa.

”Lapset tuli ihan pyytämään 'Minna teetkö Satuhierontaa?' ja se jotenki nousi siinä meidän ryhmässä, niin tietenki sen oman innostuksen kautta ja lapset teki toisilleen, ne saatto leikkiä ' hei leikitään Satuhierontaa ' ja ne laitto tyynyn lattialle ja kaveri meni siihen ja sitte ne niitä satuja mitä me oltiin otettu tuokioilla, niin niitä kävivät sitte toisillensa tekivät varsinki aluksi niillä oli monesti se Satuhieronta leikki. Sit me otettiin ihan niinku koko talossa lauluhetkellä, saatettiin ottaa ihan niinku koko talon lasten kanssa.”

”Sitteko ne oppii, et mistä tässä on kysymys, ni sitte niistä on mukava itte niinku suunnitella kosketuskuvittamista sinne kaverin selkään ja miettiä et minkälainen se voi olla. Se et, miten sinne tehään, et sitä voi hyödyntää silläkin lailla, et myös sitä lapsen omaa luovuutta ammentaa.”

”Meillä on patjat salin lattialla ja siinä lapset yleensä ruokapöydässä kysyy, et tehhäänhan me Satuhierontaa? Ja mää aina sanon että tehhään vaan. Et sitte ne vaan ottaa vieruskaverin pariaksi. Jotku lapset on semmosia et ne mielellään valitsee jonku kaverin ja siihenkin mää sitte monesti sanon, että no menkää te pareiksi. Että se tuossa Satuhieronnassa just mun mielesä on kiva, että sitä voi toteuttaa silleen, et se ei oo semmosta tarkasti ohjattua, vaan se on semmosta niinku pehmeämpää, koska siinä on aina myös se mahdollisuus lapsella, et hän voi päättää, et hän ei halua nyt osallistua.”

Ruokapöydässä: *”Tehhään tännään, tehhään metsänkoulu! (satuhieronta). Niillä on niinku jotenki vielä semmosia omia suosikkisatuhierontoja ja tänä päivänä se sano, että tehhään se hämähäkki! Minä mietin et mikä hämähäkki, sit mä muistin et kaamoskekkereitä ennen mä varmaan keksin jonku hämähäkkisadun. Sit mä vähän jotain koitin keksii, eikä ne sen kummempi sit miettiny, kunhan siinä oli hämähäkki.. Et siinä niinku näkee, et myös ne sadut ne on tosi tärkeitä lapsille, et minkälaisia ne on. Ne kuuntelee ja se satu saa varmaan sen porukan niinku hiljentymään. Et ku ne myös kuuntelee sitä satua ja sitte ne tekee sitä Satuhierontaa. Sit ku ne tekee sitä hierontaa, ni ne saa, öö vähän niinku piirtää itellensä sitä maisemaa siihen samalla, ni se voi olla jotenki semmosta niinkö että.. (asia katkesi).”*

Sitaateista välittyä aikuisen läsnäolo ja yleisesti rauha, joka tilaan tulee, se että saa vaan olla. Päiväkotipäivä täyttyy Strandellin (1992) mukaan muuten kiireestä, siirtymätilanteista ja neuvotteluista: kuka leikkii kenenkin kanssa, missä kukanenkin porukka leikkii, milloin siirrytään päivän toiminnoista toisiin ja niin edelleen. Satuhieronta antaa hetken, jossa voi olla rauhassa, ei ole kiire minnekään, keskitytään ja rauhoitutaan toisen selän kosketukseen tai kosketusta vastaanottamaan. Rauhoittuneena ja rentoutuneena jaksaa ottaa vastaan rauhallisemmin siirtymiset, ehtimiset ja neuvottelut. Siren-Tiusasen (2004) mukaan myös oppiminen sujuu paremmin rauhoittuneena ja rentoutuneena. Tämä kaikki on osaltaan selittämässä sitä, miksi Satuhieronnasta nautitaan ja sitä halutaan lisää.

6.7 Läheisyys

Tutkittavat kuvailivat Satuhieronnan lisäävän läheisyyttä lasten kanssa. Arjessa aikuiset toimittavat asioita rauhoittumatta paikalleen, tai jos he istuvat paikallaan niin he suunnitte-

levat ajatuksissaan tulevaa tai keskustelevat toisten aikuisten kanssa. Satuhierontaa tehdessä aikuinen istuu lapsen/lasten kanssa ja rauhoittuu olemaan lapsen kanssa juuri siinä hetkessä, eikä mieti tulevaa. Voisiko tällainen rauhoittuminen ”lapsen äärelle” olla selittämässä läheisyyden tunteen lisääntymistä lasten ja aikuisten välillä? Tutkittavat kuvaavat myös aikuisen ja lapsen välisen suhteen syventymistä. Satuhieronnan kuvattiin parantaneen vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä. Aikuisen ja lapsen väliselle vuorovaikutukselle, luottamukselle ja läheisyydelle on tärkeää saada, kuten Satuhierontakokemuksissa mainittiin, ”hyviä kokemuksia villeimmistäkin lapsista.” Ellneby kertoo Mobergin tutkimuksen osoittaneen läheisyyden tunteen kasvua ryhmässä (Ellneby, 1999, s. 135). Jelvéuksen mukaan päiväkotien työntekijät ovat kertoneet, että hieronnan myötä suhde lapsiin on syventynyt (Jelvéus, 1999, s. 60–61, 67). Suhteen syventyminen ja lähentyminen tulee esille myös Satuhierontaa käyttäneiden kasvattajien kokemuksissa.

”Välit ovat lähentyneet.”

”Aikuinen - lapsi suhde lähentynyt.”

”Läheisemmät välit”

”Läheisyyttä lasten kanssa”

”Lähentää aikuista ja lasta.”

”Lapset koskevat toisiaan hellemin.”

”Siinä niinku pysähtään sen asian äärelle, että se on varmaan se satu, mitä ne lapset kuitenkin siinä kuuntelee ja vaikka se on tuttu se satu ni ne kuuntelee sitä satua niin tarkasti, että sitte ko ne tekee sitä hierontaa niin se tehdään jotenki niin huolellisesti et siinä ei oo tilaa milläkään niinkö hötkyilemiselle ja höpöttämiselle. Semmoselle mitä ne saattaa tuokioilla niinku lähteä, se on aina se, tunnelma jotenki niinkö hiastuu , pysähtyy suorastaan.”

Puroilan ja Estolan mukaan hellällä kosketuksella voi ilmaista läheisyyttä ja välittämistä, ”tykkään susta”, ”olet mukava”. Puhe on lapselle vain yksi kerronnan tapa. (Puroila & Estola, 2012, s. 29.) Puroila ja Estola viittaavat Rinaldiin. Rinaldin mukaan kuulemme kehoillamme negatiivisen ja positiivisen kosketuksen kautta, mitä koskettaja meistä ajattelee (Puroila & Estola, 2012, s. 30). Satuhieronnalla voidaan välittää läheisyyttä positiivisen kosketuksen kautta.

Satuhieronta luo läheisyyttä, syventää vuorovaikutusta, luo läsnäoloa ja rauhallisuutta. Koivisto (2007) viittaa Howes ym. 1998 tekemään pitkittäistutkimukseen, jossa lapsen turvallisuuden tunteella päiväkodin lastentarhanopettajaan on vaikutusta jopa 9- vuotiaan koululaisen turvallisuuden tunteeseen opettajaansa kohtaan. Satuhieronnan mukanaan tuomalla läheisyyden tunteella on hyvin todennäköisesti merkitystä myös lapsen kokemaan turvallisuuden tunteeseen aikuista kohtaan.

Koivisto toteaaakin, että ”edellä mainitut tutkimustulokset haastavat henkilökunnan kiinnittämään huomiota turvallisten kiintymyssuhteiden muodostumiseen myös päiväkodissa.” (Koivisto, 2007, s. 38.)

6.8 Uutta positiivista sisältöä työntekoon

Tutkitut päiväkotien työntekijät kertoivat, että työnteosta nauttii enemmän kuin ennen Satuhierontaa. Työntekijät kokevat olevansa innostuneempia ja motivoituneempia, kun Satuhieronta on tullut osaksi arkea. Innostus ja motivoituneisuus näkyvät voimaantumisen tunteena.

”Satuhieronta antaa positiivista voimaa.”

”Satuhieronnan mahdollisuudet ovat äärettömät.”

Jos aikuinen löytää keinon, josta lapset ovat innoissaan ja jolla aikuinen voi tukea lapsen rauhoittumista ja rentoutumista hyvään oloon (Jelvéus, 1999; Ellneby, 1999; Mäkelä 2005) niin tuo se myös aikuiselle hyvää oloa ja motivaatiota työn tekoon.

”Mielenkiinto yhteisiä rauhoittumishetkiä kohtaan on lisääntynyt.”

”Positiivisia, lämpimiä ja kauniita ajatuksia.”

Lasten kanssa työskenteleville on myös tärkeää tukea lasten sosiaalisten suhteiden kehitystä. Kun aikuiset näkevät, kuinka tutkimustulosten mukaan ystävällinen kosketus ja avoimuus sekä luottamus toisia kohtaan kasvavat, niin tokihan sekin lisää aikuisen tunnetta, että on oikeassa paikassa tehdessään sitä työtä. Myös Jelvéus (1999) sekä Ellneby (1999) havaitsivat lasten vuorovaikutussuhteissa paljon positiivisia muutoksia sekä sen, että toiminta oli myös aikuisille positiivista ja motivoivaa.

”Sitä siinä varmasti lapsillaki tapahtuu ja siksi ne siihen niin hiljenty. Se on ollu aivan ihana. Me ollaan aina aivan, joskus on aivan veet ollu itellä silmissä et voiko ihana, et mä saan

niinku tavallaan kokea näitä hetkiä ison ryhmän kanssa. Ne rauhoittuu siihen ja saa kehua niitä lapsia, että voi miten te ootte kultasia toisillenne.”

Tuovisen mukaan aikuinen saa Satuhieronnasta ”työkaluja oman hyvinvoinnin tukemiseen” (Tuovinen, 2011, s. 18). Tuovinen lisää, että ” Satuhieronta on menetelmä, joka käynnistää kokonaisvaltaisen prosessin työyhteisössä” (Tuovinen, 2011, s. 18) Seuraavassa kolme esimerkkiä siitä miten Satuhieronta on auttanut myös aikuisessa alulle erilaisia prosesseja.

”Mä olin viime vuonna ainut joka oli käyny tässä niinku valmennuksessa kolmen päivän valmennuksessa. Mut mä pidin kaikille meidän talon aikuisille, ketkä oli halukkaita, en kenellekään silleen et joo kaikkien pitää osallistua, vaan meillä oli semmosia iltapäivisin parin tunnin niinku semmosia aikoja, et mä kerroin, et mistä on kysymys ja minkälaisen koulutuksen minä olen käyny (hyvin innoissaan). Musta oli aivan ihana jakaa sitä asiaa ja tosissaan siellä ne aikuiset, jotka oli halunneet tulla kuulemaan, ni olivat aivan haltioissaan, et voi miten mahtavaa. Ja kauheen niinku innokkaita olivat ja siinä pienessäkin hetkessä päästiin jo jakamaan asioita.”

”Täähän meneekin niinku astetta sitte jotenki niinku pidemmälle tää homma, että tässä oikeesti nyt pysäyttään hyvän asian äärelle. Ja sitte tota Pirkko sano, että nythän hän kokee, että aivan ihana juttu. (oli aiemmin vähän epäillyt). Ja se sano, että hän aina haluaa tuokiolla ku lasten kanssa niinku tehhään Satuhierontaa, hän aina haluaa aikuisen itelleen pariksi (innostuneena) tai jonku lapsen pariksi, että myös niinku aikuiset tulee mukaan. Että hän (Pirkko) aina jonku aikuisen sieltä nappaa, ”et hei nyt me ollaan pari” et hänen mielestään se on niin ihana juttu ja kehu sitä kyllä ja ylisti. Ja että niinku tosi mukava. Sillä oli kyllä ne ennakkoluulot karissu, kunhan hän oli ite päässy kokemaan ja tekemään sitä. Sit toinen työkaveri jolta mä kysyin (Anna) hän oli kans et aivan ihana, rentouttava ja lapsille tosi niinku semmonen mukava ja tärkeä juttu.”

”Kyllä tää on ollu niinkö mitä on ite tuota noita niinkö ihmisten kommentteja justiin kuullu tuosta valmennuksesta (Satuhierontakoulutus) mulla just yks työkaveri kävi valmennuksen, ni hän sano ku meillä oli työilta niin sano kaikille meidän työyhteisön jäsenille, että jos vain ikinä niin menkää siihen Satuhierontakoulutukseen, et se on niinku paljon muutakin ku se, et opetellaan tekemään nyt Satuhierontaa. Et se on se valmennus rakennettu sillä tavalla, et se nimenomaan, siinä käännytään niinkö sisäänpäin ja sitä kautta lähetään lähetään viemään asiaa niinku eteenpäin. Ni se lähtee sillon ku ihmiset, oppii niinko asioita et nyt pitää näin niinkö tehdä, ni sitä tehhään niin paljon miettimättä. Tässä lähetäänki miettimään, että miten

mää koen tän asian niin sen tekee niin (painottaen niin sanaa) paljon hienovaraisemmin ja huolellisemmin.”

6.9 Tutkittavien mainitsemia Satuhierontaan liittyviä haasteita

Satuhierontaan liittyvänä haasteena koettiin aineiston perusteella ajan löytyminen kiireisenä päivänä. Haasteena mainittiin myös se, miten saada lapsi rauhoittumaan kosketukseen sekä oikeanlaisen kosketuksen löytäminen. Eräs tutkittava mainitsi, että hänen hierottavanaan oli lapsi joka ei halunnut maata mahallaan eikä selällään, ei pystynyt rentoutumaan muuten kuin istuallaan. Asia ratkesi, kun hän sai istua. Tärkeimpiä asioita Satuhieronnassa on, että olo tuntuu hyvältä ja turvalliselta. On ajateltu, että maatessa olisi helpompi rentoutua, mutta jos päinvastoin lapsen on istuessa helpompi rentoutua ja hän on rauhassa, niin miksi ei.

Eräs aikuinen kertoi, että hänelle haastavaa on yhtäaikainen toimintaohjeiden seuraaminen ja sadun lukeminen. Muutaman sadun opetteleminen ulkoa helpottaa tätä haastetta sekä se, että antaa lapsille lisää päätäntävaltaa Satuhieronnan kuvituksen toteutuksessa. Kun lapset oppivat, mistä Satuhieronnassa on kysymys, he nauttivat, että saavat olla luovia sadun selkään kuvituksessa (ks. sitaatti otsikon, Satuhierontaa odotetaan innolla ja halutaan lisää, alta).

Eräs lapsi, joka on itse kova halailemaan, oli jännittynyt itse ottamaan vastaan kosketusta. Hän kertoi sen kutittavan ja paikoillaan olo oli hankalaa. Jotkin lapset ovat arastelleet kosketusta ensin, mutta alkaneet myöhemmin nauttia Satuhierontahetkestä.

Osalla lapsista saattaa kestää pitempään oivaltaa kosketuksen rauhoittava puoli. Tämän takia Satuhierontaa on hyvä tehdä säännöllisesti usean kerran, vaikka kaikki ei menisikään suunnitelmien mukaan. Myös aikuisen asenteella on suuri merkitys: miten hän itse lähtee Satuhierontaan mukaan ja millä asenteella jatkaa, jos kaikki ei mene aikuisen mielestä hyvin. Jokaisen pitäisi saada rauhassa löytää oma tapansa olla mukana.

Haasteita tuo myös ryhmän ”eläminen”, jos jatkuvasti on lapsia ja aikuisia pois ja aikuisten tilalla vaihtuvia sijaisia. Tämä vaikuttaa luottamukseen, vieraan hierottavana on vaikeampi olla rentona ja luottavaisena. Jos tällainen vaihtuvuus jatkuu, voi jokainen yksittäinen aikuinen ja lapsi tehdä Satuhierontaa vapaamuotoisemmin, ilman että se on koko ryhmän

säännöllinen juttu. Tässäkin kohtaa asenteella on merkitystä: näkeekö enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä. On monia tapoja toteuttaa Satuhierontaa omassa ryhmässä.

Joitakin lapsia hieronta-sana voi vierastuttaa. Tällöin voi yksittäisen lapsen kohdalla esimerkiksi päiväkodin päivälepoaikaan korvaan kuiskuttaa jonkin muun nimen, mistä lapsi pitää enemmän, sillä toiminnan nimellä ei ole merkitystä vaan itse toiminnalla. Nimen vaihtaminen voi vähentää vastustusta ja lapsi rauhoittuu. Tarinaa voi kertoa myös hiljaa mielessään. Tällöinkin aikuisen läsnäolo ja tilanteeseen rauhoittuminen välittyy lapselle. Välillä kun on tilanteita, että sadun kertominen ääneen ei sovi.

Tässä on sitaatteja muista haasteiksi koetuista asioista.

”Henkilökunnan sitouttaminen isossa työyhteisössä on hieman hankalaa.”

Satuhieronnan luonteesta johtuen sitoutuminen tulisikin ehdottomasti tapahtua vapaaehtoisesti, ne tekevät jotka haluavat ja ovat kiinnostuneita, mukaan pääsee aina kun haluaa. Siihen asti voi katsoa vierestä.

”Arki on ollut hyvin katkonaista.”

Tämän haasteen voi ratkaista ajattelemalla satuhierontaa vapaamuotoisemmin. Aina ei tarvita virallista tuokiota, vaan Satuhierontaa voi tehdä esimerkiksi odottelutilanteessa jonossa edessä seisovan hartioihin, aikuinen lapselle hiljaa päivälepotilassa.

Haasteita aiheuttaa luonnollisesti myös lasten erilaisuus. Satuhieronnan luonteeseen kuuluu muun muassa turvallisuus, rauhallisuus ja luotettavuus. Aikuisen tulee olla tarkkana, kun ryhmässä on hyvin erilaisia lapsia, että jokaisella on hyvä olla. Varmistetaan, että aremmilla lapsilla on turvallinen olo lasten lähellä, jotka ovat nopealiikkeisiä ja ehkä liikkeissään vähän ronskimpia. Tulee huolehtia, että vähän ronskimpia lapsia tuetaan sopivaan vuorovaikutukseen ja kosketukseen vähän arempien lasten kanssa. Aikuinen on vahvasti läsnä ja lähellä auttamassa ja tukemassa vuorovaikutusta ja kosketusta niin, että kaikilla on hyvä olla ja kaikki tuntevat olonsa hyväksytyksi.

”Siinä on myös semmonen jota mä oon välillä ihan jutellu lapsille, että muista sillai kun sä rupeat tekeen Satuhierontaa, ettei sen toisen tarvi yhtään pelätä et se on tosi tärkeä asia, että kun on ryhmässä lapsia, jotka on semmosia joita aina pitää vähän varoa, kun ne tulee vastaan siirtymätilanteissa jonotilanteissa. Ni aina on semmosia lapsia, jotka on tosi paljon arempia ku ne kaikkein viltimmät lapset, niin kyllä siinä on semmonen, et kyllä me aikuiset sitte en-

nakoiaan niitä tilanteita ja mennään siihen viereen, semmosen lapsen viereen josta me niinkö tietään tavallaan, että tuo voi olla arvaamaton tässä tilanteessa ja sitte jos joku lapsi vähän niinkö näyttää siltä, et voinko mä luottaa, ni silloin siihen mennee aikuinen viereen. Et onhan siellä myös niitä tilanteita, mitä meiän (aikuisten) pittää niinkö tietää etukäteen.”

Myös aikuisen tulee opetella omaa suhtautumistaan Satuhierontaan. Monesti lasten tulee olla päiväkodin tilanteissa reippaita. Satuhierontaan tulee aikuisenkin suhtautua eri tavalla.

”Saaha niinku ymmärtämään kaikki aikuiset, et tää on oikeasti semmonen juttu, että tähän ei tarvi niinkö, et Satuhierontaan osallistuminen ei oo reipasta. Et sitä ei tehä niinkö muita juttuja päiväkodissa 'et hei nyt kaikki osallistuu' ”

Haastateltava pohtii omaa suhtautumistaan. On tärkeää saada kaikki lapset ymmärtämään Satuhieronnan vapaaehtoisuus. Satuhierontaan ei tarvitse osallistua ollakseen kiltti ja reipas. Voi niin halutessaan sanoa, ettei halua osallistua.

”Oonhan mä varmasti huomannu, et siellä kaikki lapset tavallaan on niinku siinä tilanteessa kotonaan ja ne varmasti tietää sen, että he voi niinkö sanoa et he ei halua nyt osallistua. Et oonhan mä muistanu tavallaan tuua sitä niille esille. Et ei rutinoituis. Tähän asiaan mä en haluais rutinoitua. Monneen asiaan voi rutinoitua, mutta tämä on semmonen et mä piän sitä tärkeänä, siinä on semmonen johtoajatus et aina mentäs niinku uusin silmin siihen, et miten tän ryhmän kanssa nytte. Et siellä ei kukaan lapsi joutuis kokemaan semmosta esimerkiksi, et siellä tehtiin aina sitä Satuhierontaa ja mua se vähän jännitti. Että olis sitä tilaa niille tunteille tässä asiassa. Se on varmaan meillä päiväkodin työntekijöillä monessa asiassa se et siellä täytyy lapsille opettaa tiettyjä asioita, et näin tehhään ja toimitaan. Mut tähän (Satuhierontaan) se ei kuulu (painottaa). Satuhierontaan osallistuminen ei ole reipasta vaan se lähtee niinku vaan siitä, että se on mukavaa ja että se tuntuu hyvältä ja haluaa sille kaverille hyvää. Se sillä lailla poikkeaa tästä tavallisesta päiväkotitoiminnasta. Varsinki esiopetusryhmässä missä pittää lasten opetella tiettyjä asioita ja taitoja, et ne oikeasti ruppee ponnistelemaan tiettyjen asioiden suhteen; ni kosketus ei kuulu siihen kastiin. Mut se on just semmonen, mitä mä nyt huomaan, et se on se ajatus jota mä en halua niinkö kadottaa tässä.”

7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hirvosen mukaan eettisesti kestäväään tutkimukseen kuuluu rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus tutkimustyöhön liittyvissä asioissa, eettisesti kestävät menetelmät, avoimuus, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen ja niiden asianmukainen huomioiminen, tutkimuksen asianmukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi. Hyvän käytännön loukkauksia ovat Hirvosen mukaan piittaamattomuus edellisissä ja vilppi tieteellisessä toiminnassa, sepittäminen, vääristely, luvaton lainaaminen ja anastaminen. (Hirvonen, 2006, s. 31.)

Näitä periaatteita olen tutkimuksessani toteuttanut. Tutkimus on rehellisesti ja huolellisesti toteutettu sekä avoimesti raportoitu. Muiden tutkijoiden työtä on kunnioitettu asianmukaisin lähdeviitein.

Professori Leena Syrjälän mukaan tutkimuksen teossa tarvitaan tulkintaa, mikään aineisto ei puhu itsestään. Tutkija välittää ymmärryksensä ilmiöstä lukijalle. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luo yhdenlaisen todellisuuden. Tutkija kertoo, mihin hän perustaa tämän luomansa todellisuuden. Tutkijan luotettavuus näkyy myös siinä, että hän kertoo, miten tutkimus on tehty ja analysoitu. Myös taustaoletukset ja teoriat on ilmaistava tarkasti. Laadullisen tutkimuksen on sisällettävä tietoa myös tutkijasta. Kaikki sellainen henkilökohtainen ja ammatillinen tieto, joka vaikuttaa aineiston keräämiseen, analyysiin tai tulkintaan on tuotava esille. (Syrjälä, 4.2.2014.) Leena Syrjälän esille tuomat kohdat näkyvät tutkimusprosessin kuvauksessani.

Tutkimukseni luotettavuutta parantaa se, että tutustuin laajasti kansainvälisiin aiempiin tutkimustuloksiin aiheesta. Yksi osa tutkimukseni luotettavuutta on käytettyjen menetelmien sekä aineiston keruu- ja analysointitapojen raportointi. Menetelminä tutkimuksessani oli nauhoittamani haastattelu sekä Satuhierontakoulutuksen jälkeen nettiympäristössä vapaaehtoisesti täytetyt kyselyt.

Haastattelu tehtiin kerronnallisen haastattelun menetelmällä ja vielä tarkemmin, yhden kysymyksen haastattelulla. Yhden kysymyksen haastattelussa haastattelija esittää yhden laajan kysymyksen ja haastateltava saa päättää miten, mitä ja missä järjestyksessä kertoo. (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, s.195.) Minun kysymykseni oli ”Miten kuvailisit omin sanoin Satuhieronnan käyttöä työssäsi (havainnot itsestä, lapsista, haasteen paikat)? Yhden kysymyksen haastattelu ottaa huomioon haastateltavan itsemääräämisoikeuden, sillä hän

saa kertoa ne asiat mitkä haluaa ja miten haluaa. Haastattelija kuuntelee, nauhoittaa ja antaa haastateltavan vapaasti kertoa. Haastateltavan intimiteettiä lisää, että olimme kahdestaan haastateltavan kotona, jolloin hänellä oli rauha kertoa, mitä hän halusi. Haastateltavan ei tarvinnut miettiä sanomaansa samalla tavalla kuin julkisessa tilassa, jos muut kuuntelevat. Kerroin haastateltavalle, että nauhaan ei pääse kukaan muu käsiksi eikä sitä kuuntele kukaan muu kuin minä. Kerroin myös poistavani kaikki tunnistetiedot ennen kuin käytän haastattelua mihinkään.

Kyselyitä oli useita erillisiä, sillä järjestettyjä koulutuksiakin oli useita. Tämä ja nimettömyys mahdollistaa, että sama henkilö on voinut käydä koulutuksen uudelleen ja vastannut molempien koulutusten jälkeen. En näe tätä ongelmana, sillä samallakin ihmisellä voi olla eri koulutusten jälkeen erilaiset ajatukset, riippuen esimerkiksi onko Satuhieronta päässyt hänellä eri tavoin käyttöön eri koulutusten jälkeen. Kyselyistä on myös poistettu kaikki tunnistetiedot.

Henkilöt valikoituivat tutkimukseeni sen mukaan, kuka oli kyselyn täyttänyt. Kyselyaineisto oli sen saadessani jo valmis. Satuhieronnan perustaja auttoi minua löytämään haastateltavan, sillä aikataululliset resurssini olivat pienet.

Minulla ei ollut kyselyyn vastanneisiin minkäänlaista suhdetta, aineisto oli valmis sen saadessani. Nimettömänä täytetyt kyselyt myös estivät suhteen syntymisen. Haastateltavaa en tuntenut ennen haastattelua. Huolimatta siitä, että emme olleet aiemmin tavanneet, uskon luoneeni luottamusta kertoessani haastattelun luottamuksellisuudesta sekä yksityisyyden suojasta. Häntä ja hänen kertomaansa ei tulisi tunnistamaan hänen kertomakseen.

Aineisto analysoitiin käyttämällä Temaattista analyysia (kuvattu tarkemmin aiemmin tutkimuksessa). Tuloksiin päädyttiin koodaamalla ja teemoittamalla aineistoa, yhä uudelleen, tiiviimmäksi ja tiiviimmäksi. Kaikkein tiivistyneimpänä ja kiteytyneimpänä oli vastaus tutkimukseni aiheena olevaan kysymykseen: Satuhieronta tuottaa rauhallisuutta ja läsnäoloa. Satuhieronta voi olla rauhoittamassa päiväkodin arkea.

Kritiikkiä/ tutkimuksellisia puutteita: Aineisto olisi voinut olla laajempikin, mutta resurssini huomioon ottaen siihen ei ollut mahdollisuutta. Olisi myös ollut hyvä olla itse keräämässä aineisto vaikka paikan päällä eri päiväkodeissa, mutta tämä ei resurssien puitteissa ollut mahdollista. Aineiston monipuolisuuden kannalta olisi hyvä olla useampia haastateltavia, esimerkiksi yhden päiväkodin/ryhmän aikuiset. Tämäkään ei resurssien puutteessa ollut

mahdollista. Kyselyyn vastanneiden vastaukset olivat lyhyitä ja ytimekkäitä kuten sitaateistakin näkee. Haastatteluaineistolla saatiin syvyyttä aiheeseen. Uskon kuitenkin että tämän tutkimuksen tulokset antavat vahvoja viitteitä Satuhieronnan merkityksestä päiväkodin arjen rauhoittajana. Seuraavat tutkijat voivat osaltaan täyttää tutkimukseni puutteet ja tehdä laajempaa ja syvällisempää tutkimusta aiheesta. Aihe on tärkeä, sillä kuten Mäkeläkin (2014) toteaa, että lapsen tunnehermosto kehittyy voimakkaimmin varhaiskasvatusikäisellä.

Tässä tutkimuksessa ollaan saman ilmiömaailman äärellä, kuin muutkin tässä tutkimuksessa mainitut tutkijat ovat (ks. esimerkiksi Jelvéus, 1999; Ellneby, 1999; Escalona et al., 2001; Feldman, 2014; Field, 1992; Field, 2001; Mäkelä, 2005; Mäkelä, 2011; Nummenmaa, 2005; Pennings, 2009). Tämän perusteella voidaan todeta, että tutkimukseni ja muut tässä tutkimuksessa mainitut tutkimukset tukevat toinen toisiaan. Tämä vahvistaa tutkimukseni luotettavuutta.

8 Pohdinta

Esiymmärrykseni pohjana tässä tutkimuksessa on se, että kosketus on minulle luontevaa ja tärkeä osa minua. Olen aina pitänyt kosketusta ja koskettamista tärkeänä. Olen myös aina (ainakin aikuisiälläni) ollut kiinnostunut ihmisen psyykkisestä hyvinvoinnista ja siitä, kuinka sitä voidaan tukea ja kehittää. Opiskellessani varhaiskasvatusta, tuntui luontevalta yhdistää nämä kaikki; lapsi, kosketus sekä hyvinvoinnin tukeminen ja kehittäminen. Aihetta pohtiessani yleisenä kiinnostuksen kohteena mieleeni tulivat kosketuksen merkitys lapsen kehitykselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille sekä tunnetaitojen oppiminen. Ensin mieleeni tuli Theraplay, siitä polku vei lapsihieronnan kautta Satuhierontaan. Satuhieronnan kehittäjä kiinnostui ajatuksistani tehdä Satuhierontaan liittyvä gradu ja halusi olla yhteistyössä kanssani.

Tutkin Satuhierontakoulutuksen käyneiden havaintoja Satuhieronnasta. He kertoivat, omien kokemustensa lisäksi, miten lapset heidän mielestään Satuhieronnan kokivat. Halusin tutkia aihetta, koska luin kansainvälisiä tutkimuksia kosketuksen merkityksestä, jossa hieronnalla oli ollut positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, sekä ennaltaehkäisevästi että korjaavasti. Halusin tietää, miten aikuiset ja lapset kokevat Satuhieronnan kautta tulevan hieronnan ja kosketuksen.

Oletin löytäväni positiivisia kokemuksia. Teoria, mitä luin ennen aineistoon perehtymistä, tuki olettamustani kosketuksen positiivisesta vaikutuksesta. Uutena asiana tutkimuksen edetessä huomasin, ettei koskettaminen ole kaikille luonnollista. Tärkeänä lisänä tutkimukseni esiymmärrykseen ja alkuoletukseen oli muistaa kunnioittaa ihmisen itsemääräämisoikeutta: ettei sellainen ihminen, jolle kosketus on luonnollista, lähesty ajattelemattomuuttaan väärällä tavalla toista ihmistä, jolle koskettaminen ei ole luontevaa ja aiheuta näin hankalaa oloa kosketettavalle. Kosketuksen tärkein asia on, että se on vapaaehtoista ja se tuntuu hyvältä.

Tutkimusaihe on tärkeä, koska olemme yhteydessä toisiimme kosketuksen kautta. Kosketus voi olla sekä positiivista (hellä kosketus, kädestä pitäminen, halaus, silitys ja niin edelleen) että negatiivista (töniminen, lyöminen ja niin edelleen). (Mäkelä, 2011, s. 28.) Kosketus on meidän perustarpeemme (ks. aiemmin tässä tutkimuksessa; Kosketuksen eettiset haasteet Pennings, 2009). Kärjistettynä kosketus perustarpeena tarkoittaa sitä, että meille kelpaa mikä tahansa kosketus, kunhan vain saamme kosketusta. Tämä tosin saattaa pa-

himmillaan aiheuttaa vakavia vaurioita. Psykykkistä ja fyysistä hyvinvointia ajatellen tarvitsemme positiivista kosketusta.

Voimme opetella positiivista kosketusta esimerkiksi Satuhieronnan kautta. Positiivisesta kosketuksesta Mäkelä sanoo: ”Se kytkee meidät yhteen toisten kanssa ja synnyttää yhteisen kokemuksen piiriin tehokkaammin kuin mikään muu aisti.” (Mäkelä, 2011, s. 28).

Mielestäni on tärkeä tutkia Satuhierontaa yhtenä kosketuksen muotona. Millaisia kokemuksia siitä kerrotaan ja ovatko ne yhteneväisiä muiden tutkimustulosten kanssa?

Tutkimukseni tärkeimpänä tuloksena havaitsin, että Satuhieronta tuottaa rauhallisuutta ja läsnäoloa, eli se voi olla rauhoittamassa päiväkodin arkea.

Tämä tutkimus tiivistetysti osoittaa, että tutkittavat kuvasivat yhdenmukaisesti kosketuksen merkityksen lapsen kehitykselle, hyvinvoinnille ja vuorovaikutussuhteiden kehittymiselle. Kosketuksella on tutkittavien mukaan merkitystä myös aikuisen työhyvinvoinnille sekä hänen läsnäololleen ja vuorovaikutukselleen lasten kanssa. Tässä tutkimuksessa tutkittiin aikuisen havaintoja Satuhieronnasta sekä sitä mitä aikuinen havainnoi lasten kokemuksesta koskien Satuhierontaa. Resurssien puutteessa lasten kokemus jäi tällä kertaa tutkimuksen ulkopuolelle. Lasten kokemuksen tutkiminen olisikin seuraava tärkeä tutkimuskohde.

Olisi myös mielenkiintoista tehdä vielä syvällisempi tutkimus aiheesta: Millaista päiväkodin arki on ennen interventiota (säännöllistä Satuhierontaa) ja millaista tutkimusjakson jälkeen. Onko jotain pysyvästi muuttunut? (ks. s. 9–10 Mobergin tutkimus)

Yhdysvalloissa tutkimuksia kosketuksen vaikutuksista on tehty aggressiivisilla, syömishäiriöisillä sekä myös autistisilla lapsilla ja nuorilla (ks. esimerkiksi Diego et al., 2002; Escalona et al., 2001; Field et al., 1992; Field et al., 1998; Hart et al., 2001; Mäkelä, 2005; Pennings, 2009). Olisi tärkeää ja mielenkiintoista tehdä kosketuksen vaikutuksesta tutkimusta myös Suomessa esimerkiksi lasten psykiatrisella osastolla, lasten- ja nuorisokodeissa sekä ensi- ja turvakodissa. Yllä mainituissa tutkimuksissa aggressio väheni ja empatia lisääntyi sekä syömishäiriöt vähenivät. Myös unenlaatu parani sekä ahdistus ja masennus lieventyivät.

Puroilan (2002) mukaan päiväkodin työntekijöiden keskeisin kriteeri sille oliko työpäivä hyvä, oli se, miten rauhallisesti päivä sujui. Nummenmaan ja Karilan (2005) tutkimuksessa päiväkodin johtajilta, opettajilta ja hoitajilta kysyttiin, millaisena he näkevät itsensä töissä.

Vastauksina oli, että olo tuntuu muun muassa vieteriukolta, liikennepoliisilta, akvaariokalta, joka yrittää pysyä virran mukana tai viipperältä joka heilahtaa pienestäkin tuulenviereestä. Tämänkin perusteella päiväkotiin olisi tärkeä saada rauhallisuutta. Kun aikuiset jaksavat ja voivat hyvin, niin lapsillakin on hyvä olla.

Positiivisella kosketuksella ja satuhieronnalla saadaan aikaan rauhallisuutta, rentoutuneisuutta, työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Riitoja, tönimistä ja muuta levottomuutta oli vähemmän ja empaattisuutta sekä muuta vuorovaikutusta tukevaa toimintaa enemmän. Nämä tulivat esille sekä tutkimuksessani että muissa mukana olleissa tutkimuksissa (esimerkiksi Ellneby, 1999; Jelvéus, 1999).

Tämä tutkimus haastaa pohtimaan minkälaiset valmiudet lastentarhanopettajat ja muut päiväkodin työntekijät saavat peruskoulutuksessaan kosketuksesta tulevaa työtään varten? Millä tavoin kosketuksen merkitystä ja kosketuksen eettisiä haasteita käsitellään peruskoulutuksessa?

Eikö varhaiskasvatuksen koulutuksessa ole huomattu vai eikö ole haluttu tuoda esille kosketuksen merkitystä? Jos ei ole haluttu niin, niin siksikö, että se on niin sensitiivinen ja eettinen aihe? On totta että, kosketuksen kanssa pitää olla tosi tarkkana, mutta kuten tässä tutkimuksessakin on tullut ilmi, kosketuksen tärkeyttä lasten kanssa tehtävässä työssä ei voi ohittaa.

Tämä tutkimusmatka oli mielenkiintoinen. Toivon sen olleen mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä myös lukijalle. Tahdon kiittää ohjaajaani Anna-Maija Puroilaa ohjaustyöstä pitkän matkaa sekä Sanna Tuovista ja tutkimuksessa mukana olleita. Tämä tutkimus ei olisi valmistunut ilman teitä. Suuri kiitos myös ystävälleni tutkimukseni kieliasun selkiyttämistä. Ennen kaikkea tahdon kiittää perhettäni tuesta ja kannustuksesta tutkimuksen tekoni monimuotoisella matkalla.

Lähteet

Julkaistut lähteet:

- Arponen, R. & Airaksinen, O. (2001) *Hoitava hieronta*. Porvoo. Werner Söderström Osakeyhtiö
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Shaw, J. A., & et al. (2002). Aggressive adolescents benefit from message therapy. *Adolescence*, 37(147), 597-607.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksson, P., & Koistinen, K. (2005). *Monenlainen tapaustutkimus*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Escalona, A., Field, T., Singer-Strunck, R., Cullen, C., & Hartshorn, K. (2001). Brief report: Improvements in the behavior of children with autism following massage therapy. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 31(5), 513-516.
- Feldman, R., Rosenthal, Z., & Eidelman, A. I. (2014). Maternal-preterm skin-to-skin contact enhances child physiologic organization and cognitive control across the first 10 years of life. *Biological Psychiatry*, 75(1), 56-64.
- Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1992). Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(1), 125-131.
- Field, T. M., Quintino, O., Hernandez-Reif, M., & Koslovsky, G. (1998). Adolescents with attention deficit hyperactivity disorder benefit from massage therapy. *Adolescence*, 33(129), 103-8.

Field, T. (2001). *Touch*. Cambridge (Mass.): MIT Press.

Hart, S., Field, T., Hernandez-Reif, M., Nearing, G., Shaw, S., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2001). Anorexia nervosa symptoms are reduced by massage therapy. *Eating Disorders*, 9(4), 289-299.

Hirvonen, A. (2006). Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (Toim.), *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Hyvärinen, M., & Löyttyniemi, V. (2005). Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusu-
vuori, & L. Tiittula (Toim.), *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tam-
pere: Vastapaino.

Jelvéus, L. (1999). *Berör mig! massage för små och stora barn* (2.painos). Stockholm:
Sveriges Utbildningsradio AB.

Jernberg, A. M., & Booth, P. B. (2003). *Theraplay: Vuorovaikutusterapian käsikirja*. Hel-
sinki: Psykologien kustannus.

Katzenbach, J. R., & Smith, D. K. (1993). *Tiimit ja tuloksekas yritys* (2. painos). Espoo:
Weilin + Göös.

Koivisto, P. (2007). ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa” *Päiväkodin toimintakult-
tuurin kehittäminen lapsen itsetuntoa vahvistavaksi*. Jyväskylä: Jyväskylä University
Printing House.

Lapsiasiavaltuutettu. (2010). *Lapsen oikeudet suomen esityslistalle lapsiasiavaltuutetun
vuosikirja 2010*. Haettu 8/5, 2014, [http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/
get_file?folderId=479644&name=DLFE-11613.pdf](http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=479644&name=DLFE-11613.pdf)

- Mäkelä, J. (2005). *Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä*. Haettu 8/10, 2013, <http://www.fimnet.fi.pc124152.oulu.fi:8080/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000023226>;
- Mäkelä, J. (2011). 5. Kysymys: Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista? Teoksessa E, Nivala (Toim.) *Kymmenen kysymystä kasvatuksesta*. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Määttä, P., & Rantala, A. (2010). *Tavallisen erityinen lapsi: Yhdessä tekemisen toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nummenmaa, A. R., & Karila, K. (2005). Metaforat päiväkodin työtodellisuuden tulkkeina. *Kasvatus : Suomen Kasvatustieteellinen Aikakauskirja*, 36(5), 373.
- Peltonen, T. (2002). *Pienten koulujen esiopetuksen kehittäminen entisajan alakoulusta esikouluun*. Oulu: Oulu University Press.
- Pennings, J. S. (2009). *The effects of a touch intervention on nurturing touch, family functioning, and child behavior*. Texas: College of Science and Engineering.
- Puroila, A-M. (2002). *Kohtaamisia päiväkotiarjessa – Kehysanalyttinen näkökulma varhaiskasvatustyöhön*. Oulu: Oulu University Press
- Puroila, A-M. & Estola, E. (2012). Lapsen hyvä elämä? Päiväkotiarjen pienten kertomusten äärellä. *Journal of Early Childhood Education Research*, 1(1), 22-43
- Rintala, H. (2013). Satu tanssii selässä. Haettu 2/5, 2013, http://www.oululehti.fi/etusivu/satu_tanssii_sel%C3%A4ss%C3%A4_6209624.html
- Siren-Tiusanen, H. (2004). Leikki ja oppiminen julkaisussa *Leikin aika* Lastentarhanopettajaliitto ry. <http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06JULKAISUT/ESITTEET/LEIKINAIKA.PDF>
- Säkkinen, S., & Kuoppala, T. (2012). *Lasten päivähoito 2011*. (tilastoraportti No. 30/2012). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä, Tammi.

Tuovinen, S. (2011). Satuhieronta - rentoutumista ja rauhoittumista ilon ja leikin kautta. *SLAL: Suomen Lastenhoitoalan Liiton Äänenkannattaja*, 6, 16-18.

Julkaisemattomat lähteet:

Mäkelä, J. (2014) Aktiivisen läsnäolon merkitys lapselle. Haettu 29/2, 2016, www.emmaelias.fi/pdf/Aktiivisen_lasnaolon_merkitys_lapselle.pdf

Suomen NLP-yhdistys. (2011). NLP lyhyesti. Haettu 2/5, 2014, <http://www.nlpyhdistys.fi/nlp-tietoa/nlp-lyhyesti>

Suomen Rosen-terapeutit ry. (2013). Rosen-menetelmä. Haettu 29/4, 2014, <http://www.rosenterapia.com/rosenmenetelma>

Suomen Theraplay-yhdistys ry. (2014a). Mitä on theraplay-terapia? Haettu 29/4, 2014, <http://www.theraplay.fi/index.php?k=11400>

Suomen Theraplay-yhdistys ry. (2014b). Mitä on ryhmätheraplay? Haettu 29/4, 2014, <http://www.theraplay.fi/index.php?k=11401>

Suomen Theraplay-yhdistys ry. (2014c). Theraplay- koulutusohjelman rakenne. Haettu 29/4, 2014, <http://www.theraplay.fi/index.php?k=4210>

Syrjälä, L. (4.2.2014). Kvalitatiivinen tutkimuskurssi II luennot. Oulu yliopisto

Tuovinen, S. (2013). Kiusaamista on mahdollista ennaltaehkäistä. Haettu 8/5, 2014, <http://satuhieronta.fi/2013/02/08/kiusaamista-on-mahdollista-ennaltaehkaista/>

Tuovinen, S. (2014a). Merja Jutila valittiin vuoden 2013 satuhierojaksi. Haettu 04/28, 2014, <http://satuhieronta.fi/2014/04/03/merja-jutila-valittiin-vuoden-2013-satuhierojaksi/>

Tuovinen, S. (2014b). Valmennus, satuhierontavalmennus. Haettu 2/5, 2014, <http://satuhieronta.fi/valmennus/varhaiskasvatus/>

Tuovinen, S. (2014c). Satuhieronta. Haettu 27/1, 2016, <http://satuhieronta.fi/valmennus/>

LIITE

”Satuhieronta on ’kosketuskuvittamista’, jossa sadut ja tarinat yhdistetään kosketukseen ja kevyeen hierontaan. Taikapuu- satuhieronta syntyi pienelle pojalle, jolle uudet tilanteet ja asiat ovat välillä pelottavia. Tarinallisen Taikapuun avulla tuodaan lempeästi viestiä vahvistumisesta (siemenestä kasvaa suuri puu) ja siitä, että kaikki tarvittava tuki on jo olemassa (vesi ja aurinko). Improvisoi vapaasti ja rikastuta tarinaa myös itse. Ota aikaa Satuhieronnan tekemiseen ja anna rauhallisuuden lipua myös omaan mieleesi. Parhaimmillaan hieronta rentouttaa niin hierottavaa kuin myös hierojaa. Satuhierontaa tehdessä kosketus kertoo paljon, joten lauseiden väleissä voi hyvin olla hiljaista aikaa riittävästi. (sähköposti Sanna Tuoviselta 29.7.2013)”

”Taikapuun tarinassa iloa symboloiva orava piilottaa siemenen. Siitä kasvaa puu joka kasvaa ja vahvistuu saaden kasvunsa tueksi kaiken mitä tarvitsee, niin veden kuin auringonvalon. Puu kuvastaa lapsen omaa kasvamista ja kehittymistä sekä puun turvalliset kasvuolosuhteet hänen omaa perusturvallisuutensa rakentumista. Sadut ja tarinat ovat piilotajuisen viestinnän muotoja. Sadut koskettavat tunteita ja voivat avata tietä uusiin kokemuksiin ja ratkaisumalleihin. Satujen ja satuhierontojen kautta on mahdollista käsitellä lapsen mieltä askarruttavia asioita. (sähköposti Sanna Tuoviselta 29.4.2014)”

TAIKAPUU

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

(Sormilla pitkin selkää pientä rauhallista liikettä, välillä pysähtyen.)

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

(Alaselässä selkärangan kohdalle sormen painallus.)

Siemen alkoi kasvamaan ja kasvamaan..

(Kummallakin kädellä selkärangan läheltä lähdetään pikkuhiljaa painellen tai sivellen ylöspäin.)

Kasvamaan ja kasvamaan. Siihen alkoi tulla oksia.

(vedetään selkärangasta sivulle päin rauhallisia vetoja.)

Ja kohta puu oli kasvanut niin suureksi, että sen latva ja oksat hipoivat jo pilviä.

(Vedetään rauhallisin tuntuvin liikkein vetoja pitkin käsiä pitkin päätä, kuin latvan kasvua mukailleen.)

Puu oli taikapuu ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Olen janoinen, antakaa minulle vettä." Ja kohta alkoi tippua pisaroita pikkuhiljaa.

(Pikku ropinaa sormilla.)

Ja sade alkoi voimistua. Vettä tuli oksille, rungolle, lehdille ja ihan juuriin asti.

(Voi vedellä sormilla selkää, päätä ja mahdollisesti käsistä kuin sade, joka huuhtelee. Tässä voit vetää vetoja jalkoihin myös, kuin juuriin).

ja vesi kasteli maan ja puu sai juoda kyllikseen.

Kun puu oli juonut tarpeeksi, se sanoi auringolle " Paista minulle, tarvitsen valoasi". Ja aurinko tuli esiin pilvien takaa ja alkoi lämmittämään ihanasti puun oksia ja lehtiä.

(Pyörittäviä liikkeitä koko selälle ja käsille.)

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

(Koko kämmenellä painetaan aina siitä kohtaa, johon lintu laskeutuu ja lintuja voi olla monta.)

Puu oli onnellinen kuunnellessaan, joka päivä niiden laulua tuulen leikitellessä oksissa.

(Pyöriviä, tuulimaisia liikkeitä sormilla.)

Sen pituinen se.

(Voit painaa vielä kämmenillä selkää kevyesti lopettamisen merkiksi). Voit rikastuttaa tarinaa omin sanoin entisestään.

(Lähde: Satuhieronta uutiskirje sähköpostilla Sanna Tuoviselta 29.7.2013)