

# Empatiataidot ja myötätunto

Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen

pedagogiikan soveltajana

Positive Education Oy

Reeta Karvonen

Empatiataidoissa on kaksi ulottuvuutta ja voimme jakaa sen kognitiiviseen empatiaan ja emotionaaliseen empatiaan. Kognitiivinen empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää toisen ihmisen tunteita ja näkökulmaa. Se liittyy ajatteluun ja toisen asemaan asettumiseen. Emotionaalinen empatia puolestaan tarkoittaa toisen tunteiden "tarttumista", eli kykyä tuntea toisen kokemia tunteita omassa kehossa ja mielessä.

Empatia on osittain synnynnäistä, sillä jo pienet lapset osoittavat jo varhain merkkejä empatiasta esimerkiksi lohduttamalla toista lasta. Kulttuuri, kasvatus ja kokemukset kuitenkin vaikuttavat siihen, kuinka hyvin empatiataidot kehittyvät. Empatiaa voi harjoitella esimerkiksi aktiivisen kuuntelun ja mindfulnesin avulla.

Myötätunto on empatiaa syvempi ilmiö, jossa toisen ihmisen kärsimyksen tai tarpeen ymmärtäminen johtaa haluun auttaa. Myötätunto kohdistuu paitsi muihin ihmisiin myös meihin itseemme, jota kutsutaan itsemyötätunnoksi. Myötätuntotaidot ovat taitoa olla ystävällinen itseä ja muita kohtaan. Se on taitoa tehdä hyvää ja auttaa muita sekä taitoa aidosti myötäiloita tai myötäelää toisen ihmisen kanssa. Myötätuntoon liittyy myös taito toimia myötätuntoisesti ryhmän ja yhteisön jäsenenä.

---

Empatiarata, opettaa myötätuntoa ja empatian osoittamista. Empatiarata voidaan räätälöidä lasten iän ja ryhmän tarpeiden mukaan. Se tarjoaa hauskan ja opettavaisen hetken, jossa harjoitellaan tunnetaitoja ja myötätuntoa. Tähän empatiarataan et tarvitse erillistä materiaalia, vaan tässä voi käyttää arkisia päiväkodista löytyviä esineitä ja luoda niiden ympärille tehtävät. Empatiarata on tunnetaitokasvatukseen perustuva menetelmä, joka hyödyntää toiminnallisia harjoituksia.

Tehkää pieni rata, jossa lapset auttavat eri tilanteissa olevia leluja.

1. *Surullinen nalle*

Tehtävä: Surullinen nalle pehmo istuu yksin ja tarvitsee piristystä. Lapset voivat lohduttaa nallea halaamalla, peittelemällä huovalla tai kertomalla sille mukavia asioita.

(Opitaan miten voi lohduttaa toista, joka on surullinen.)

2. *Kaatunut ystävä*

Tehtävä: Nalle tai nukke on kaatunut ja satuttanut itsensä. Lapset voivat antaa ensiapua esim. laastareilla, pehmeillä kankailla tai kuvitteellisilla lääkkeillä.

(Opitaan empatiaa loukkaantunutta kohtaan ja auttamisen merkitys.)

3. *Janoiset eläimet*

Tehtävä: Pieniä lelueläimiä esim. muovifiguureja on asetettu kuviteltuun metsään ja ne ovat janoisia. Lapset voivat tarjota eläimille juotavaa esim. leikkiastioilla.

(Opitaan huolehtimaan toisista ja huomioimaan toisen tarpeita.)

4. *Väsynyt pehmo*

Tehtävä: Väsynyt pehmo tarvitsee lepoa. Lapset voivat peitellä pehmon vilttiin, laulaa tuutulaulun tai silittää sitä, jotta se nukahtaa.

(Opitaan hellävaraisuutta ja toisen rauhoittamista.)

5. *Hukka*

Tehtävä: Jokin lelu tai tavara on hukassa. Lasten tehtävä on löytää se ja palauttaa omistajalleen.

(Opitaan yhteistyötaitoja ja koetaan auttamisen iloa.)

6. *Leikkikaverin odottaminen*

Tehtävä: Nukke istuu yksin ja odottaa, että joku tulee leikkimään hänen kanssaan. Lasten tehtävä on keksiä leikki, johon nukke voi osallistua.

(Opitaan tunnistamaan yksinäisyyttä ja reagoimaan siihen.)

7. *Riitaista tilanne*

Tehtävä: kaksi lelua riitelee (esim. nuket on eri mieltä, kuka saa leikiä tietyllä lelulla). Lasten tehtävä on sovittaa tilanne esim. jakamalla lelun äytön vuoroihin.

(Opitaan konfliktien ratkomista ja kompromissien tekemistä.)

8. *Pelokas hahmo*

Tehtävä: pelokas hahmo (nalle tai nukke) tarvitsee rohkaisua. Lapset voivat kertoa sille rohkaisevia sanoja, pitää kädestä tai suojata sitä kuvitteelliselta vaaralta.

(Opitaan rohkaisemaan toista ja opetellaan luomaan turvallisuuden tunnetta toiselle.)

Radan toteutus

-Jokaisella pisteellä voi olla yksi tai useampi lapsi kerrallaan

-Lopuksi voitte käydä yhdessä läpi, mitä lapset oppivat radasta. Mikä oli vaikeinta? Mikä oli kivointa? Miten he kokivat auttavansa?

- Voitte myös antaa lapsille empatiamitalin, tai kiitokset hyvin suoritetusta radasta.

Lähteet:

Avola P. & Pentikäinen V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

Mieli Ry

Mannerheimin lastensuojeluliitto / Kalliopuska M. 1995. Sosiaaliset taidot.  
Edita.

Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.

# Hetki rauhoittumiselle

**OPH:n rahoittama**

**hyvinvointihanke:**

**Hyvinvoiva varhaiskasvattaja**

**positiivisen pedagogiikan**

**soveltajana**

**Positive Education Oy**

**Elina Kaasalainen,**

**Sari Ala-Kurki, Iida Pohjanen,**

**Kaisa-Maija Leppänen**



# Hetki rauhoittumiselle

**Kohderyhmä: 3-5-vuotiaat**

**Tarkoitus: kehon ja mielen  
yhdistäminen, vireystilan säätely.**

**Tila: hämärä,  
rauhallinen huone.**

**Tarvikkeet: piiripaikat kaikille,  
5-10 led-kynttilää, Hämärän hyssy  
-laulu esim. Youtubesta.**



# Aloitus

**Asetutaan piiripaikalle istumaan.**

**Haetaan hyvä paikka ja asento.**

**Led-kynttilät sytytetään hitaasti.**

**Kuunnellaan yhdessä**

**Ellan ja Aleksin**

**kappale**

**Hämäränhyssy.**



# Kasvohieronta

**Aikuinen ohjaa lapsia hieromaan kasvojaan**

**(pyörittelemään etusormilla ohimoita, silittelemään poskia, naputtelemaan hellästi otsaa, hieromaan poskilihaksia).**



# **Hengitysharjoitus: kynttilöiden sammutus**

**Aikuinen ohjaa lapsia:**

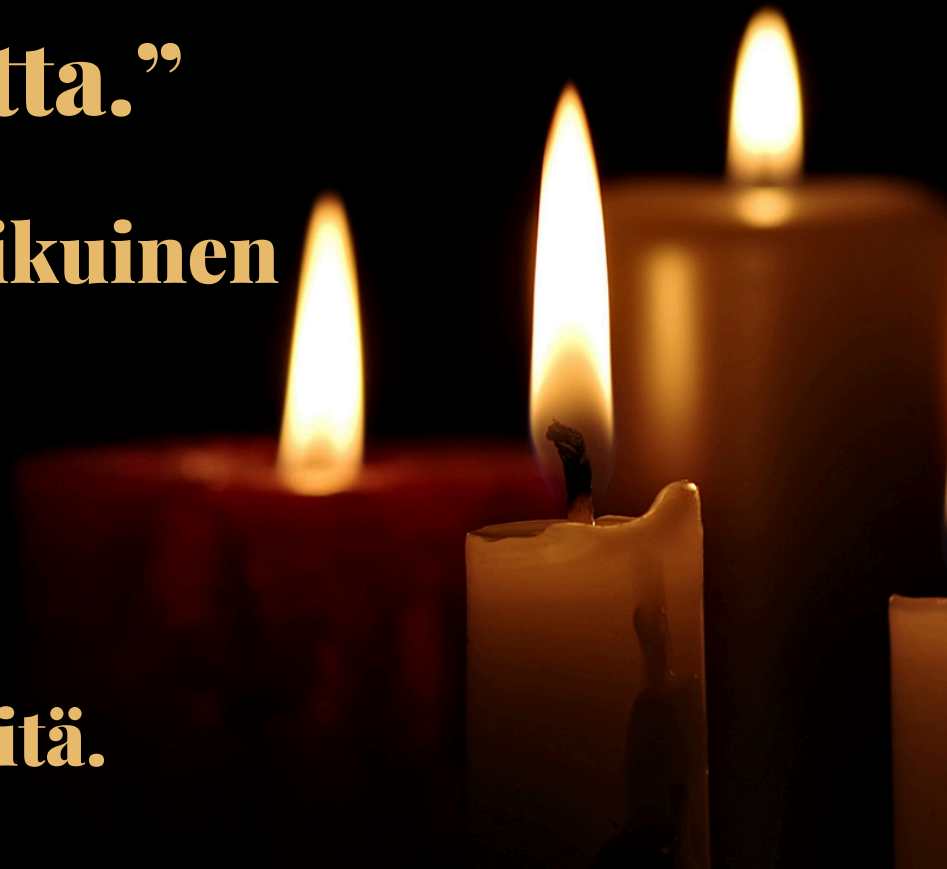
**“Vedä keuhkot täyteen ilmaa  
rauhallisesti.**

**Pidätä hetki hengitystä.**

**Nyt puhalletaan kynttilän liekki yhdessä  
sammuksiin pitkällä rauhallisella  
puhalluksella suun kautta.”**

**Uloshengityksen päätteeksi aikuinen  
sammuttaa led-kynttilän.**

**Toista yhtä monta kertaa  
kuin on sammutettavia kynttilöitä.**



## Hyvinvoivavarhaiskasvattaja lopputyö

Anne Salin. 11/24

Varhaiskasvatuslaki määrittelee varhaiskasvatuksen olevan pedagogiikkaan painottuva kokonaisuus, mikä muodostuu suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta lapsen hoidosta, opetuksesta ja kasvatuksesta. Toiminnan tavoitteina on edistää jokaisen lapsen kehityksen ja iän mukaista kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä, kasvua ja kehitystä. Edistää elinikäistä oppimista ja tukea lapsen edellytyksiä oppia. Varhaiskasvatuksen toiminnan tulee mahdollistaa lapsille myönteisiä oppimiskokemuksia, toteuttaa monipuolista taiteisiin, liikkumiseen, leikkiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa pedagogista toimintaa. Varhaiskasvatuksessa on lain mukaan turvattava pysyvät vuorovaikutussuhteet henkilöstön ja lasten välillä ja toimintatapojen on oltava lasta kunnioittavaa.

Tunnetaidot ovat terveyttä ylläpitäviä taitoja ja hyvinvointia kasvattavia taitoja. Tunnetaidot eivät kuitenkaan ole sama asia kuin hyväkäyttö. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kaikkia niitä taitoja, joita käytetään yrittäessä vaikuttaa siihen miltä itsessä tuntuu tai toisessa ihmisestä tuntuu. Keinoja joilla säädellään tunteita, eli tunteen voimakkuutta ja ilmaisua. Hyvät tunnetaidot tarkoittavat sitä, että tiedostat ja ymmärretään omat tunteet, jotka tilanteeseen liittyvät, ja että osaa toimia niin, että tunteet tulevat huomioiduiksi. Tunnetaitoisuus kykyä tunnistaa tilanteeseen liittyvät tunteet, kykyä sovittaa toimintansa tunteiden mukaisesti. Tunnetaidot ovat kykyä ja halua nähdä ihmisen käytöksen takana olevia tunteita. Huomion vieminen tunnetasolle on kaikkien tunnetaitojen lähtökohta. Virittymällä tunnetasolle syntyy aitoja kohtaamisia.

Tunnetaitoja opettamisen lähtökohtana on opettaa mitä tunteet ovat. Tunteet ovat biologisia signaaleja, jotka syntyvät kehossamme, kun reagoimme siihen mitä elämässämme kullakin hetkellä tapahtuu. Kehomme on tunteidemme näyttämö. Tunteisiin liittyy kehollisia aistimuksia. Kehomme on myös väline tunteiden säätelyyn. Tunne-keho-yhteys on moniulotteinen ilmiö, kattaen kehon ja tunteiden välisen vuorovaikutuksen. Tunteet ja kehollisuus ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Tunteilla on fyysinen ilmentymä, ne eivät ole vain mielen tasolla.

Tunne-keho-yhteydellä tarkoitetaan sitä, kuinka kehon tuntemukset ja liikkeet vaikuttavat tunteisiin ja kuinka tunteet vaikuttavat kehon fyysiseen tilaan. Tästä esimerkkinä ihmisen kokiessa stressiä keho reagoi. Lihakset jännittyvät, sydämen syke kiihtyy, hengitys on pinnallista. Vastaavasti kehon rentouttamisella voidaan saavuttaa hyvinvoinnin tunteita ja rauhallisuutta. Kehon rentoutuminen ja jännittyminen toimivat kumpaankin suuntaan. Tunne-keho-yhteys on kokonaisvaltainen ilmiö,

missä fyysiset ja mielen prosessit ovat erottamattomasti toisiinsa sidoksissa. Kehollisuuden ja sosiaalisten vuorovaikutuksien yhteistoiminnasta nousee mieleksi nimetty kokonaisuus. Mielen toiminta koostuu aistimisesta ja aisti-informaation muuntautumisesta järjestäytyneiksi muodoiksi eli havainnoiksi. Kun säätelyn rajat ylittyvät, syntyy voimakas epäjärjestyksen tila, ja mieli ei pysty toimimaan joustavasti, on ihminen reaktiivisimmillaan ja valmiina taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Yhteyden palautuminen rauhoittaa kuohuvan järjestelmän, jolloin jäsentynyt toiminta pääsee jatkumaan. Kehon tunteusten tietoinen vastaanottaminen auttaa aivoja kasvattamaan hermosyitä, jotka vahvistavat etuotsalohkon toimintoja, kuten tunteiden säätelyä, tahdonalaista tarkkaavaisuutta ja ajattelua.

Lapsi oppii stressin säätely vuorovaikutuksessa toisen kanssa ja tarvitsee kanssasäätelijää. Lapsen aivot ovat keskeneräiset ja muokkautuvassa tilassa. Tietoisuus oman kehon viesteistä ja niiden kuuntelemisen ohjaaminen lapselle on tärkeää, se tukee lapsen kykyä oppia hiljalleen itse säätelmään stressiään. Kehollisuuden ja sosiaalisten vuorovaikutuksien yhteistoiminnasta nousee mieleksi nimetty kokonaisuus. LEIKKI, on paras tapa harjoitella sisäisen säätelyn taitoja. Oppiminen, muisti, tarkkaavaisuus ja stressinsäätely kietoutuvat erottamattomasti yhteen.

Kuormittuminen ja ylivirittyneisyys on aikamme haasteita. Tästä syystä on tärkeää opastaa jo varhaiskasvatusikäisiä lapsia, siihen mitä he voivat itse tehdä oman olotilansa muokkaamiseksi ja vahvistaa oman kehon havainnointia. Väestöliiton vireystila-mittari on oiva kuvallinen apu lapsiryhmässä ohjattaessa seuraavaa omien kehotunteusten aistimusten tutkimista.

Löytyy täältä: <https://www.vaestoliitto.fi/ajankohtaista/uusi-vireysmittari-julkaistu/> Tämä mittari on muutenkin oiva apukeino seinällä, jota voi hyödyntää arjessa lasten ohjauksessa, jos sen lanseeraa ryhmän omaksi jutuksi. On ryhmätuokioissa huomattavasti mukavampi todeta lapselle, että hei mitenköhän sinun pupusi nyt voi, kun lapsi on levoton, kun käskeä rauhoittumaan. Tai ohjata lasta miettimään missä sinun pupusi nyt menee, mitä me voitaisiin sille tehdä?

Tässä harjoituksessa hyödynnetään vireystilamittaria ja tunnekortteja visuaalisena tukena.

Tunnekortit löytyy esimerkiksi täältä: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/Tunnekortit-varhaiskasvatukseen.pdf> Voit käyttää muitakin kortteja/ mittaria, tärkeää on, että tunnekorteissa on myös keho mukana) Hetkeä voi rikastuttaa hyödyntämällä alustuksessa liikkunnallisia satuja esim. ( <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2022/03/Kaahijan-liikunnallinen-satukirja.pdf> ) Liikkuvan sadun jälkeen tutkikaa lasten kanssa kuvassa olevia vireystilamittarin pupuja. Miltä pupuista mahtaa tuntua? Mitä puput tekee? Mitä on voinut tapahtua? Oma luovuutesi ja

lapsiryhmäsi vie tätä hetkeä eteenpäin. Keskustelun rinnalla voi tunnekorttien kuvien avulla auttaa yhteyden rakentamiseen vireystilaan. Esittäkää kuvan pupuja, ottakaa samoja asentoja. Lopuksi olkaa pupuja laukalla, eli hyppikää tasajalkaan tai tanssikkaa vauhdikkaasti yhdessä minuutti, tämän jälkeen pyydä lasta kiinnittämään huomio omaan sydämen sykkeeseensä. Ohjaa käsi rinnan päälle. Syke on kohonnut. Tämän jälkeen ohjaa miten hengityksen avulla voimme vaikuttaa sydämen sykkeeseen. Täältä löytyy hauskoja: <https://mielenihmeet.fi/4-hauskaa-hengitysharjoitusta-lapsille/> tai

Ninja-hengitys (hissi): Laitetaan kädet suorana eteen, hengitetään hitaasti sisään ja samalla nostetaan kättä ylös, hengitetään ulos tuodaan käsialas, toistetaan toisella kädellä, sitten kummallakin kädellä yhdessä.

Hengittelyn jälkeen ohjataan viemään kädet uudelleen rinnalle ja tutkimaan, mitä nyt on tapahtunut. (syke on laskenut) Sanallisesti on hyvä tuoda lapsille esille, että hengitys on meillä aina mukana ja sen avulla voimme itse vaikuttaa omaan olotilaamme.

Lähteet:

Tunne ja Taida: (<https://www.tunnejataida.fi/mita-minussa-tapahtuu-juuri-nyt-keho-kertoo-tunteen-ja-antaa-avaimia-sen-saatelyyn>) viitattu 14.10.24

Sajaniemi N, Suhonen E, Nislin M, Mäkelä J, 2015. Stressin säätely- Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin

Lahtinen A, Rantanen J, 2019. Tunnetaidot opetustyössä, opas haastaviin tilanteisiin

Varhaiskasvatuslaki, (<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>) saatavilla: 14.10.24

Väestöliitto : <https://www.vaestoliitto.fi/ajankohtaista/uusi-vireysmittari-julkaistu/> saatavilla 11.11.24

Mieli: (<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/Tunnekortit-varhaiskasvatukseen.pdf>) saatavilla 11.11.24

Seinäjoki <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2022/03/Kaahijan-liikunnallinen-satukirja.pdf> v saatavilla 11.11.24

Sabater Valeria: <https://mielenihmeet.fi/4-hauskaa-hengitysharjoitusta-lapsille/>



## KEHOTIETOISUUS

- OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana
- Positive Education Oy
- Merja Kiiskinen

Kehotietoisuus on oman kehon rajojen, liikkeen ja tuntemuksen tiedostamista sekä itsetuntemuksen perusta, myös itsetunnolle tärkeä. Nämä kaikki tai jotkin näistä voivat olla häiriintyneitä psyykkisistä tai somaattisista syistä. Keho välittää viestejä liikkeestä ja tuntemuksistamme aivoihin jatkuvasti. Tämä vaikuttaa esim. liikkeen hallinnassa. Osa on mahdollista tiedostaa, suuri osa on tiedostamatonta.

Kehotietoisuus on tärkeää sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvointimme kannalta. Oman kehon kuuntelu voi monesta syystä unohtua tai jäädä sivuun mm. kiireen ja stressin keskellä. Kuuntelimme kehoamme tai emme, kehomme viestittää tilannettaan meille ja ympäristölle – tiedostettua tai tiedostamatonta.

Myös tunteet tuntuvat kehossa ja vaikuttavat kehoon. Traumaattiset kokemukset tai tunnekielteinen ympäristö voivat vieraannuttaa omista tunteistaan ja myös kehollisista tuntemuksistaan. Keho usein kertoo meille todellisista tunteistamme ja voinnistamme, vaikka järki koettaisi sanoa muuta, esim. työssä uupuminen.

Kehotietoisuuttaan voi kehittää mm. liikkumalla, meditoimalla, tutustumalla omaan kehoonsa ja sen tuntemuksiin. Myös luova liike edistää kehotietoisuutta. Kehotietoisuus on havaitsemista, toteamista ja hyväksymistä. Kehotietoisuutta voi ja kannattaakin harjoittaa joka päivä: mitä minulle tänään kuuluu? muutama minuutti tai pieni hetki silloin tällöin päivässä voi riittää. Kehon tiedostamista voi tehdä missä tilanteessa tahansa, ja niin vähän tai kauan aikaa kuin itse haluaa.

Varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa on tärkeää pysähtyä arjen keskellä ja palauttaa yhteyttä kehoon ja hetkeen juuri siinä hetkessä. Yhteys itseen ja tunteisiin löydetään olemisen kautta, ei ajattelemalla. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää opettaa lapsia pysähtymään ja kuuntelemaan omaa kehoa ja hengitystä, silloin opitaan tunnistamaan myös omia tunteita. Jos kasvattajan yhteys omiin tunteisiin on heikko ja kokee sisäistä turvattomuutta, lapsen tunteiden kohtaaminen ja niiden kanssa oleminen voi olla haastavaa. Siksi kasvattajan on tärkeää pitää omasta hyvinvoinnista huolta. Kun kasvattaja pystyy elämään hyvässä yhteydessä itsensä ja tunteidensa kanssa, osaa hän myös tukea lasta tunteiden ja itsensä kohtaamisessa.

**HARJOITUS:** Tämän voi toteuttaa mm. varhaiskasvatuksessa, koulussa. Pienen kehoskannauksen voi tehdä pelkästään esim. ennen toimintaa, piireillä ym.

1. Pieni kehoskannaus: Istu tuolilla mukavassa asennossa, jalkapohjat lattiassa, kädet sylissä. Sulje silmät. Hengitä. Havainnoi ja kuuntele hetki hengitystäsi. Käydään sitten läpi rauhallisesti kehon osia – mitä kullekin osalle tänään kuuluu ja miltä tuntuu.

2. Piirrä vapaamuotoisesti ihmiskehon rajat paperille tai tee parin kanssa siten, että toinen makaa ison paperin päällä ja toinen piirtää kehosi rajat liidulla paperiin.

3. Maalaa tai piirrä kuvaan eri väreillä, kuvioilla ja muilla merkitsemistavoilla oman kehosi tuntemuksia eri kohdissa esim. lämpö, kylmyys, hyvän olon tunne, kipu, suru ym.

4. Kun kuva on valmis, keskustellaan siitä yhdessä. Huom! annetaan mahdollisuus olla myös sanomatta mitään.

Voidaan tehdä uudestaan seuraavalla kerralla. Onko jokin muuttunut?

**HARJOITUS:** Tämän voi toteuttaa itsenäisesti kotona oman hyvinvoinnin tueksi tai soveltaa esim. kouluun isompien lasten kanssa.

1. Valitse päivän tietoisuustehtävä. Teet tämän tehtävän itsekseksi, ilman että puhut toisen kanssa. Etsi rauhallinen paikka, turhat virikkeet pois, puhelin äänettömälle. Tekeminen voi olla esimerkiksi jokin kotirutiini (pyykin viikkaus, tiskaus, istuskelu, seisoskelu, neulominen, tanssiminen, kävely tilassa ym.) tai ulkona tehtävä (kävely, juoksu, pyöräily, istuskelu, koiran ulkoilutus ilman ihmiskontakteja ym.).

2. Tee valitsemaasi tietoista tekemistä n.15–30 min, jonka aikana tee havaintoja kehollisesta kokemuksestasi.

Tietoisien tekemisen jälkeen siirry suoraan maalaus/kirjoitustehtävään, tämän saa toteuttaa luovasti omalla tavalla:

3. Ota paperi ja maalaa tai kirjoita (voit käyttää myös molempia) äskeisessä harjoituksessa saamasi kehollinen kokemus paperille. Miltä kehossasi tuntuu/tuntui, missä kohtaa tuntui, mitä koit harjoituksessa jne. Muista että kaikki tunteet ja tuntemukset ovat sallittuja.

4. Jos tehtävä tehdään ryhmässä, ohjaaja voi pyytää kertomaan kuvasta ja kokemuksesta. Esim.

”Kun katsot tätä kuvaasi, mitä se kertoo sinulle” ”Mistä vahvuudestasi kuvasi kertoo sinulle” ”Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Missä ja miten tuntuu? Mitä ajatuksia tämä herättää sinussa?”

5. Lopuksi voi keskustella tehtävän synnyttämistä ajatuksista ja miltä tällaisen tehtävän tekeminen tuntui.

Lähteet:

Mäkelä Heli, Trogen Tiia: Tunteita päästä varpaisiin, Kirjapaja Helsinki 2022.

Oma Ratkaisukeskeisen taideterapia ohjaajan koulutus

# LEMPÄÄSTI STOP TUNNETAIDOT

*OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja*

*positiivisen pedagogiikan soveltajana*

*Positive Education Oy*

*Merwi Koskinen, Niina Laurila & Sirkku Hämäläinen*

STOP-harjoitus vähentää stressi kuormitusta, helpottaa siirtymissä sekä antaa aikaa rauhoittua häiriön ja siitä aiheutuvan reaktion välissä.

Harjoitus on helppo tehdä myös lasten kanssa. Harjoitusta voi käyttää eri tilanteessa ja paikasta riippumatta, sillä harjoituksen kesto on helppo säädellä sen hetkisen tarpeen mukaan.



## Stop - Mitä se on

**S** = Stop, pysähdy ja lopeta se, mitä olit tekemässä.

**T** = Tiedosta hengityksesi, ota kolme syvää hengitystä.

**O** = Ohjaa huomio kehotunteemukseen

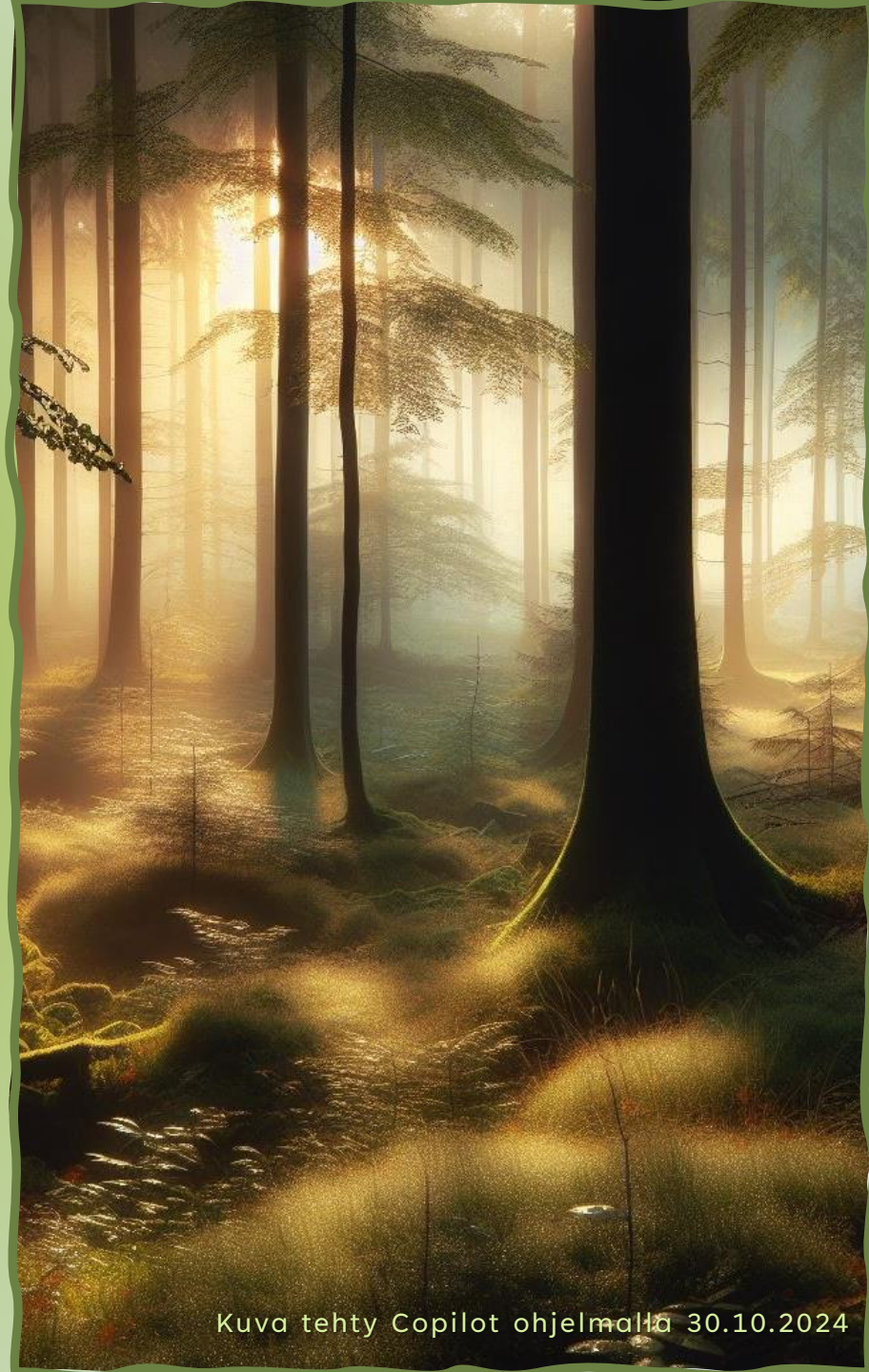
- Miltä jalat / keho tuntuu lattiaa vasten?

- Millaisia tunteita tunnet nyt? Missä ne tuntuvat?

**P** = Palaa takaisin tähän hetkeen. Kerro itsellesi, että kaikki on hyvin & hengitä rauhallisesti.

# TIETOISUUSTAITO HARJOITTELU

- Lasten tietoisuustaitojen harjoittamista on tutkittu verrattain vähän, mutta niissä interventioissa, joissa lasten mindfulness-harjoittelua on tutkittu, on saatu erittäin merkittäviä ja hyviä tuloksia.
- Tutkimuksissa tietoisuustaitojen harjoittelun on osoitettu kehittävän lasten tarkkaavaisuutta, toiminnanohjausta, käyttäytymisen hallintaa, onnellisuutta, emotionaalista tasapainoa, myötätuntoa sekä sosiaalisia taitoja.
- Tietoisen läsnäolon harjoittamisen avulla saamme käyttöömmme elämän eri tilanteisiin uuden mielenhallintataidon, joka antaa meille vaihtoehtoja, koska pystymme kehittämään itsessämme kykyä tunnistaa, että ajatukset, tunteet ja aistimukset ovat vain ajatuksia, tunteita ja aistimuksia, eikä meidän tarvitse heti toimia niiden vaatimusten mukaisesti, vaan voimme valita toisin ja johtaa itseämme viisaammiin.
- (Avola & Pentikäinen, 2020, s.191)



## HARJOITUS LAPSEN / PIENRYHMÄN KANSSA



Ohjaa lapset vatsa- / selinmakuulle esim. maton päälle

Anna jokaiselle lapselle hernepussi laitettavaksi vatsan tai selän päälle.

Pyydä lapsia hengittämään rauhallisesti sisään + ulos ja tunnustelemaan, miten hernepussi liikkuu ja miltä se tuntuu kehon päällä hengityksen tahdissa.

Harjoituksen lopuksi nouskaa istumaan ja pyydä lapsia kertomaan miltä harjoitus tuntui lapsen kehossa sekä miltä tuntuu sillä hetkellä.

## STOP HARJOITUKSEN VARIAATIOITA



Kuva tehty Copilot ohjelmalla 30.10.2024

- Lapsiryhmän tarpeiden mukaan aikuinen voi käyttää rentoutushetkellä erilaisia soittimia esim. triangeli / sadeputki, jolloin äänimaailma rauhoittaa lasta rentoutumaan.
- Aikuinen voi sivellä siveltimellä tai ajaa rauhallisesti pikku autolla / hieroa nystyräpallolla / painella kämmenellä lapsen raajoja pitkin, jolloin kehotuntemus lisääntyy lapsella.
- Rentoutushetken voi tehdä myös ulkona esim. metsässä, jolloin alla oleva maasto luo uudenlaisen kehotuntemuksen ja upea äänimaailma onkin jo valmiina. Lasta voi pyytää ottamaan risun / kiven, jonka hän laittaa vatsan päälle ja seuraamaan miten se liikkuu hengityksen tahdissa.
- Lepohetkillä voi hyödyntää kehotuntemusta ja hengitysharjoitusta lasten kanssa, joilla on haasteena rauhoittua paikoilleen.



# KIITOS

## LÄHTEET:

Avola, P., Pentikäinen, V., & Kuusniemi, E. (2020).

Kukoistava kasvatus:

Positiivisen pedagogiikan ja  
laaja-alaisen

hyvinvointiopetuksen käsikirja

(2. painos.). BEEhappy

Publishing.

<https://kiintymysvanhemmuus.fi/mindfulnessin-eli-tietoisuustaitojen-hyodyt-ja-kaytto-lapsiperhearjessa/>

Kuvat:

<https://365.cloud.microsoft/copilot>



# Luontenvahvuuksien hyödyntäminen lapsiryhmän arjessa.

Maria Ahokas, Ida Peltari ja Taru Tulonen

## LUONTEENVAHVUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN ARJEN TILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

Tästä materiaalista löydät listan luonteenvahvuuksista ja 14 eläinhahmoa, jotka ilmentävät aina jotakin luonteenvahvuutta. Mikäli ryhmässänne on tutustuttu luonteenvahvuuksiin muissa harjoituksissa ja tuokioissa/aamupiireissä tmv. jo aiemmin, voit arvioida ovatko eläinhahmokortit hyödynnettävissä ryhmässäsi ilman alustusta. Tähän materiaaliin on kerätty aineistoa, jonka printtaamalla pystyt aloittamaan luonteenvahvuuksien parissa työskentelyn lapsiryhmässä. Mikäli koet, että luonteenvahvuuksien listasta löytyy omaan ryhmääsi hyödyllisempiä vahvuuksia, kuin olemme tässä materiaalissa poimineet esimerkeiksi, voit joko luoda lisää eläinhahmoja tai vaihtaa olemassa oleviin eläinhahmoihin jonkun muun luonteenvahvuuden.

Ennen eläinhahmokorttien käyttöönottoa lasten kanssa, on ryhmässä yhdessä päätettävä, miten luonteenvahvuuksiin lasten kanssa tutustutaan. Olemme pyrkineet valitsemaan sellaiset eläinhahmot, joiden ominaisuudet on helppo yhdistää kyseiseen luonteenvahvuuteen. Lapsiryhmän ikäjakaumasta ja pienryhmän koosta riippuen luonteenvahvuuksien käsittelyyn ryhmässä ei voi tehdä yleispätevää ohjetta, mutta varhaiskasvatuksen ammattilaisena osaat muokata alustuksen juuri sinun lapsiryhmääsi sopivaksi.

Tutustu etukäteen eläinhahmoihin ja luonteenvahvuuksiin, joita ne edustavat. Suunnittele sitten omaan ryhmääsi sopiva tapa tutustua lasten kanssa sekä eläinhahmoihin että luonteenvahvuuksiin. Jotta lapset voisivat hyötyä eläinhahmokorteista arjessa omassa toiminnassaan, tulee lapsilla olla käsitys mistä luonteenvahvuudesta eläin muistuttaa ja mitä kyseinen luonteenvahvuus arjessa ja konkreettisesti tarkoittaa.

Kun olette ryhmässänne tutustuneet mielestänne riittävään ja sopivaan määrään luonteenvahvuuksia ja niihin liitettyjä eläinhahmoja, voitte ottaa kortit käyttöön. Kortin etupuolella on kuva eläinhahmosta ja takana sen edustama luonteenvahvuus. Taakse voit kirjoittaa muistiinpanoiksi asioita ja tarkennuksia kyseisestä luonteenvahvuudesta sen mukaan, mitä keskustelua lasten kanssa asiaa käsitellessä on käyty.

Kun kasvattajat miettivät lasten vahvuuksia ja tavoitteita toiminnalle, jolla tukea lasten kehitystä ja taitoja, tulee miettiä mistä luonteenvahvuudesta olisi hyötyä juuri tälle lapselle juuri tämän taidon harjoittelussa. Otetaan esimerkiksi vaikkapa pukeminen. Mikäli lapsi on luonteeltaan ja temperamentiltaan herkästi turhautuva ja vetoketjun kanssa ähräämiseen ei oikein tahdo löytyä malttia, niin lapsen tukihahmo pukemisessa voisi olla Santtu-Siili, joka edustaa sinnikkyyttä. Ennen pukemaan lähtöä kasvattaja ennakoi lapsen kanssa, että voisiko Santusta olla apua pukemiseen ja laminoitu eläinhahmo voidaan ottaa mukaan naulakolle. Jos turhautumisesta kesken pukemisen alkaa olla merkkejä, voi kasvattaja lempeästi muistuttaa Santtu-Siilistä ja siitä, miten Santtu on mukana pukemisessa muistuttamassa lasta siitä, miten sinnikkyydellä tämäkin vaikea taito on vielä opittavissa.

Eläinhahmokorttien käyttöä ryhmässä voi kehittää useilla eri tavoilla. Tähän olemme keränneet muutamia esimerkkejä:

- Eteis- tai ryhmätilaan voidaan koota koko ryhmän yhteinen vahvuustaulu. Aina, kun lapsi onnistuu harjoittelemassaan taidossa käyttämällä jotakin luontevahvuutta, tauluun lisätään merkintä onnistumisesta (esimerkiksi eläinhahmon kuva tai jokin muu ryhmässäsi toimiva merkki). Erilaisista vahvuuksista päivien mittaan täyttyvä taulu tekee näkyväksi valtavan määrän lapsilta löytyviä vahvuuksia. Jos taulu sijaitsee eteisessä, tai jossakin muussa sellaisessa paikassa, josta lapsi ja huoltaja voivat hakutilanteessa yhdessä katsoa mitä merkintöjä lapsi on yhteiseen tauluun tänään saanut, niin taulu toimii hyvänä apuvälineenä lapsen päivän onnistumisista kertomiseen.

- Lapsen oma vahvuustaulu. Edellisen esimerkin mukaan lapsella voi olla myös oma henkilökohtainen vahvuustaulu, johon lapsi saa eläinhahmoja merkiksi jonkun sopivan luontevahvuuden käyttämisestä. Tällainen taulu toimii erityisen hyvin tilanteissa, joissa lapselle halutaan mahdollistaa henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia ja niiden tekeminen näkyväksi myös huoltajille.

- Luontevahvuusbingo. Mikäli kasvattajat ovat havainneet ryhmässä ilmiöitä, joihin he haluavat puuttua vahvuuksia hyödyntämällä, voidaan luoda bingolauta, johon on kerätty luontevahvuudet, joista kasvattajat arvioivat olevan hyötyä tilanteen muuttamiseksi toivotunlaiseksi. Aina, kun kasvattajat tai lapset huomaavat, että esimerkiksi riitatilanne on ratkaistu rakentavasti Lempi-Lehmän ystävällisyydellä tai Mira-Muurahaisen ryhmätyötaidoilla, bingoruudukkoon laitetaan merkki ja kun saavutetaan bingo, niin koko ryhmässä juhlitaan saavutusta yhdessä sovitulla tavalla.

Materiaalia voi hyödyntää lukuisilla erilaisilla tavoilla ja toivomme että lapsiryhmäsi arjessa on käyttöä näille materiaaleille.

Materiaalien tekemiseen on hyödynnetty Kukoistava kasvatus -kirjan (Avola, P., Pentikäinen, V., & Kuusniemi, E. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (2. painos.). BEEhappyPublishing.) luontevahvuuksien listaa ja eläinhahmot on luotu tekoälyn avulla.



















LUOVUUS

HEIKKI-HÄMÄHÄKKI

UTELIAISUUS

ANSELMI-APINA

OPPIMISEN ILO

HELMI-HUUHKAJA

NÄKÖKULMAN OTTOKYKY

KALLE-KORPPI

SOSIAALINEN ÄLYKKYYS

SOILE-SOPULI

VAATIMATTOMUUS

VILLE-VARPUNEN

HARKITSEVAISUUS

ARTTURI-AASI

SINNIKKYYS

SANTTU-SIILI

ROHKEUS

LEENA-LEIJONA

RYHMÄTYÖTAIDOT

MIRA-MUURAHAINEN

HUUMORINTAJU

HEPPA-HIRNUVA

YSTÄVÄLLISYYS

LEMPI-LEHMÄ

KIITOLLISUUS

KITI-KISULI

REILUUS

KIRA-KÄÄRME



## LÄSNÄOLOA JA HYVINVOINTIA SATUHIERONNAN AVULLA

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke:

Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana  
Positive Education Oy

Minna Kivelä

Kaisa Mikkola

Vilja Rekonen-Vanhala

Jonna Vilenius

Esittelemme satuhierontaa sovellettavaksi ikäluokille 1-2 –vuotiaat, 3-4 –vuotiaat ja 5-6 –vuotiaat. Toivomme tämän toimivan muille inspiraation lähteenä kehittää omia tapoja toteuttaa pieniä satuhierontahetkiä läsnäolon, rauhoittumisen ja hyvinvoinnin tueksi.

“Ole se rauha, jonka haluat lapsessa nähdä” (Renee Jain, Trogenin 2021, 221 mukaan).

## TAUSTAA

“Satuhieronnassa kosketuksella kuvitetaan tarinaa hierottavan keholle” (Tuovinen 2014, 13). “Myönteinen kosketus kertoo, että meistä välitetään ja meidät nähdään” (mt. 7).

Avola ja Pentikäinen (2019, 193) tuovat esiin toisen ihmisen lämpimän, välittävän ja lempeän kosketuksen tärkeyden, ja miten kehon rentoutuminen lisää hyvinvointia ja oppimista, koska kosketus rauhoittaa meitä biologisella tasolla. Keho- ja kosketusharjoitukset ovat merkittävässä osassa läsnäolotaidoissa, koska kehomme on aina läsnä tässä hetkessä (mt. 192), ja kun keho rentoutuu, myös tunteet ja mieli rauhoittuvat helpommin (mt. 193).

“Kosketuksen ansiosta kehon itse tuottamat, hyvää oloa aiheuttavat opioidit aktivoituvat, samoin käy läheisyshormoniksi kutsutulle oksitosiinille sekä mielialaamme ylläpitävälle välittäjäaine serotoniinille.” (Kähkönen 2019.) Kosketuksen vaikutuksesta stressi lievenee, elimistön hälytystilasta kertovat kortisolihormonin tasot madaltuvat ja verenpaine laskee (Juulia Suvilehto Oxfordin yliopistosta. Kähkösen 2019 mukaan). “Silitys rauhoittaa kehon impulsseja” (Trogen 2021, 214).

Tuovinen (2014, 12-13) listaa satuhieronnan arvoja, kuten arvostus, luottamus, ilo, leikki, ihmisyyys, yhteisöllisyys sekä pitkän listan satuhieronnan tuottamia hyötyjä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hieronnassa rauhoittuminen, rentoutuminen ja läsnäoleva kohtaaminen tukee mm. itsearvostusta, luovuutta, oppimista, tunnetaitojen

ja motoriikan kehittymistä, stressinhallintaa, nähdyksi tulemista, myönteistä ilmapiiriä ja ennaltaehkäisee mm. kiusaamista, stressiperäisiä ongelmia, pelkoja ja ahdistusta. (Mt.) Rentoutumistaitojen harjoittelu lasten kanssa on tärkeää. Oman hyvinvoinnin kannalta on hienoa, jos jo lapsesta asti on voinut opetella rauhoittumiskeinoja. (Kuusisto 2023.)

Myönteinen kosketus jättää muistijäljen ja nostaa kynnystä koskettaa toista negatiivisesti, ja sekä hierojana että hierottavana toimiminen antaa mahdollisuuden konkreettisesti opetella, miltä toisesta tuntuu (Tuovinen 2014, 105). Satuhieronta rohkaisee vetäytyvää ja rauhoittaa levotonta (mt. 106). Positiivisen pedagogiikan tavoitteeseen lapsen myönteisen minäkäsityksen rakentumisesta (mm. Ranta 2021, 21) satuhieronta tarjoaa yhden menetelmän. "Turvallisessa päiväkotiympäristössä myös kehollisuus ja kosketus ovat läsnä" (mt. 22). Ruotsissa toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että niissä päiväkotiryhmissä, joissa hieronta oli liitetty päivittäisiin rutiineihin, lapset olivat rauhallisempia ja sosiaalisesti kypsempia (Uvnäs 2007, 136).

Aikuisen tulee luoda ympäristö, jossa lapsen aivot voivat hyvin eli aivoilla on mahdollisuus virittyä ja palautua (Trogen 2021, 30-31). Satuhieronnalla voidaan tukea palautumista. Aikuisellekin mikrotautot ovat tärkeitä työpäivän aikana (Trogen 2022, 108). Satuhierontatuokiot tukevat myös kasvattajan hyvinvointia ja tietoista läsnäoloa.

Myönteistäkään kosketusta ei välttämättä ole aluksi luontevaa ottaa vastaan, mutta Tuovisen (2014, 7) mukaan pienikin muutos kosketuskulttuurissa myönteisen kosketuksen, läheisyyden ja vuorovaikutuksen tietoisien opettelun ja lisäämisen kautta voi tuottaa paljon onnellisuutta, luovuutta ja rentoutta. Tuovinen (2014,15) ohjeistaa myös, että hierottavalta on hyvä pyytää lupa. Varhaiskasvatuksessa tuntemus oman ryhmän lapsista ja havainnointi auttavat huomaamaan, miten kunkin lapsen kohdalla on hyvä toimia. Aikuiselle satuhieronta voi toisaalta olla myös "kuuntele käsilläsi" -tilaisuus kerätä sanatonta informaatiota (Tuovinen 2014, 19), ja näin kasvattaa edelleen tuntemusta lapsesta yksilönä.

Valmiita tarinoita löytyy internetistä ja esimerkiksi Nora Lehtisen ja Jenni Skyttä-Forsellin Piirretään satuja iholle –kuvakirjoista, joita on erilaisia, sekä Sanna Tuovisen kirjasta Satuhieronta. Helppointa on kuitenkin aloittaa tutuilla loruilla tai lauluilla, joihin keksitään ja liitetään satuhierontaliikkeet. Rauhallinen ja keskittynyt tahti on tärkeää. "Hiljaiset hetket ja tauot lauseiden välissä ovat merkityksellisiä - näin pieni hierottava ehtii kuunnella kosketusta ja kosketuksen viestejä" (Tuovinen 2014, 16).

"Kosketa, silitä ja ota lähelle" (Trogen 2021, 56). Yhteys muihin on yksi ihmisen primitiivisistä perustarpeista (mt. 51). Lapsen hyvinvoinnille ja viihtyvyydelle on tärkeää, että tuntee kuuluvansa ryhmään (Ranta 2021, 151). Ryhmytymistä ja yhteisöllisyyttä

tulee pitää yllä aina, mutta erityisesti silloin, kun ryhmässä tapahtuu muutoksia (mt. 153-154). Satuhieronta tarjoaa hyvän väylän uuden lapsen “sisäänajossa” tai kun ryhmädynamiikassa tapahtuu muutoksia. “Kosketusta vaille jääminen merkitsee vähentyneenä turvallisuuden tunnetta” (Kähkönen 2019).

Mieluiset yhteiset kokemukset rakentavat yhteisöllisyyttä (mt. 163). Trogen (2021, 49) kirjoittaa lasten “yhteydenhalusta” eli tarpeesta tulla nähdyksi ja kuulluksi. Hyvä yhteys vähentää ongelmia ja hyvinvointi lisääntyy (mt.50). Satuhieronta on yksi hyvä tapa palauttaa ja ylläpitää yhteyttä (mt. 58). “Kosketus on aivoillemme konkreettinen muistutus siitä, että ympärillämme on ihmisiä, jotka välittävät” (Kähkönen 2019).

## 1-2 –VUOTIAIDEN SATUHIERONTA

Pienten (1-2v.) kanssa satuhierontaa ja rauhoittumisen taitoja voi harjoitella myös leikin lomassa. Jos leikki lähtee vallattomille kierroksille, voi lapsille sanoittaa: sopiiko, että ollaan pieni hetki lähekkäin? Aikuinen voi tuttuja loruja loruillen piirtää ja lorutella riimin tai pienen tarinan lapsi sylissä, tai lattialla vieressä pötköllään olevan lapsen selkään, vatsaan, raajoihin, tai päähän. Sama toimii tarvittaessa rauhoittumisena lepohetkeen.

Hieronta on pienellä lapsella hyvä aloittaa kahdella kädellä koskien hierottavalle alueelle, ja lopettaa samalla lailla kahdella kädellä koskien. Hieronnalla on alku ja loppu.

Piirrä tarinasta ne hetket, jotka ovat helppoja ja selkeitä kuvittaa käsin. Muista rauhoittua myös itse ja keskittyä hetkeen. Alaspäin suuntautuvat liikkeet rauhoittavat, ylöspäin suuntautuvat aktivoivat.

Aloita helpoilla ja tutuilla tarinoilla:

Harakka huttua keittää  
Siili menee lypsylle  
Jänö etsii uni paikkaa  
Orava kerää ruokavarastoja

Jos lapsi on kovin pieni (9- 15kk), niin tarinakin voi olla pieni, ja yhdessä rauhoittumisen hetki voi olla enemmän vauvahieronnan kaltainen yhdessä olon hetki. Useimmat pienet nauttivat päälaen hieronnasta (koko kämmen ikään kuin hattuna lapsella) ja kasvojen sivelystä pienin liikkein. Tee sivelyä pyöriä liikkein esim. silmien ja otsan alueelle ja lopeta ympyrä pienellä sormen painalluksella lopetuskohtaan ennen kuin vaihdat liikkeen tai aloitat uuden.

Pientä lasta hierottaessa kannattaa pitää jompikumpi käsi koko ajan kiinni hierottavalla alueella niin, että aikuisen kosketus lapseen on jatkuvaa. Raajoja sivellään isommalla liikkeellä, kämmenet ja jalkapohjat pienin liikkein painaen samalla peukalolla toisinaan lapsen kämmentä/jalkapohjaa akupisteen tavoin.



### **3-4 VUOTIAIDEN SATUHIERONTA KISSA-kortti LORUJEN AVULLA**

Toivon näiden pienten lorukorttien tarjoavan iloa, leikkisyyttä, kosketuksen tarjoamaa läheisyyttä ja hyvinvoinnin tunnetta yhteenkuuluvuudesta.

Sanna Tuovisen (2014) Satuhieronta- lännäolevan kosketuksen ja sadun taikaa kirjassa on lastenpsykiatri Jukka Mäkelän lainaus. “ Satuhieronta on helposti opittava ja toteutettava tapa välittää lapselle tärkeitä arvoja : toisen ihmisen ja oman itsen arvostus, ilon merkitys, leikin keskeinen osa ihmisenä olemisessa, ihmisyyden luova ainutkertaisuus ja yhteisöllisyys ihmisen syvimpiä olemuksena” Upea kiteytys satuhieronnan merkityksestä lapsen kehitykselle.

Voit tulostaa kuvan, liittää lorun ja hierontaohjeen kuvan toiselle puolelle. Voit tehdä itse kortteja lisää ja valita aiheen omalle lapsi ryhmällesi sopivaksi. Meillä sattui nyt juuri olemaan kissa-aihe keskiössä ja omassa kamerassa loma matkan kissa kuvia.

Lapsi voi olla vatsallaan makuulla patjan päällä tai matolla . Hän voi myös istua selkä sinuun päin sylissäsi tai sitten edessäsi tuolilla. Toteuttakaa hetkeen ja tilaan sopivimmalla tavalla. Kerro runoa samalla kun hierot lasta, runo rytmittää mukavasti hierontaa.

VINKKI: Voit kokeilla myös miltä tuntuisi laulella näitä loruja jollakin tutulla sävelmällä, samalla kun hierot lasta. Lorukorttien tultua tutuiksi voi lapsi aina valita hänelle mieluisimman/mieluisimmat kortit.



KISSA KEHRÄÄ SUR RUR RUR

LANKAA KEHRÄÄ LUL LUL LUL

UNTA KEHRÄÄ UN NUN NUN

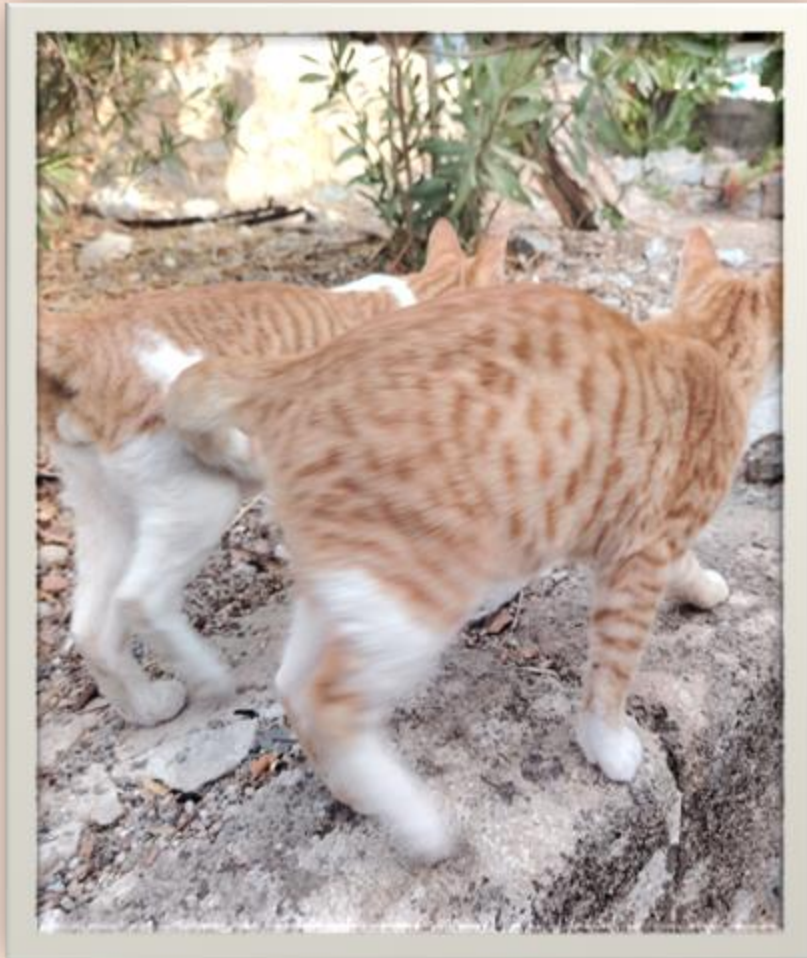
Hieronta ohje: Sivele lapsen selkää kämmen pohjallasi, tee spiraalin muotoa hitaasti ja palaa runon loputtua jälleen aloituspisteeseen. Tätä runoa on mukava toistaa useamman kerran.



KISSA- KILLE KIPUAA, KAPUAA

KORKEALLE KIVEN PÄÄLLE KURKOTTAA

Hieronta ohje: Aseta kätesi lapsen alaselälle ja pidä niitä hetki paikoillaan, sitten ala hitaasti ns. askeltaa peukaloillasi molemmin puolin selkää alhaalta ylöspäin. Hartioilla purista lempeästi ja puhalla hiljaa niskaan. Voitte jutella, mitä kissa mahtoi kiveltä nähdä, ja samalla voit piirtää lapsen selkään lapsen kertomia asioita, esim. aurinko, puu, auto tms.



KISSAKAVERUKSET KAIKU JA HAIKU ILTAKÄVELYLLÄ

TAITAVASTI TASSUTTAA, VIEREYSTEIN HASSUTTAA

Hieronta ohje: Aseta molemmat kätesi molemmin puolin lapsen hartioille. Pidä käsiä hetki paikoillaan, sitten sivele selkää koko kämmenelläsi ylhäältä alaspäin – selkärangalta sivuttain kylkiin, Aloita yläselästä ja alaselän kohdalla voit hieman kutitella kyljistä 😊. hihii

## 5-6 –VUOTIAIDEN OMAT SATUHIERONTATARINAT

Hetkessä improvisoitu tarina voi olla hyvinkin pieni ja yksinkertainen (Tuovinen 2014, 18), mutta nyt 5-6 –vuotiaiden satuhierontatuokion tavoitteena on keksiä lasten kanssa uusi hierontasatutarina sekä siihen sopivat hierontaliikkeet. Tämä edellyttää, että hierontaan ja satuhierontaan on jo tutustuttu ja sitä on tehty parityöskentelynä aikaisemminkin.

Jos lapset hierovat toisiaan, on harjoittelu ja erilaisiin hierontaliikkeisiin tutustuminen tärkeää, jotta opitaan tuntemaan, miten ja millä volyymillä kosketus on sopiva ja myönteinen. Sekä hierojana että hierottavana olo vaatii totuttelua, jotta tilanteeseen laskeutuminen ja toisen kosketukseen antautuminen tuntuu turvalliselta ja mukavalta.

Lasten on usein helpompi aloittaa tarinan kehittäminen, kun ensin mietitään, kuka tai ketkä tarinassa esiintyvät ja mihin ympäristöön tarina sijoittuu sekä mahdollisesti juoni pääpiirteittäin. Lasten kanssa on etukäteen hyvä sopia myös siitä, että tarina ei voi olla liian jännittävä tai siinä ei voi olla pelottavia elementtejä, koska tarkoitus on, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olo. On hyvä korostaa, että tarinassa on iloa ja myönteisiä tapahtumia.

Kun alkusuunnittelun asioista on tehty päätöksiä, niin jokainen voi vuorollaan lausetasoisesti kertoa, mitä tarinassa tapahtuu. Kysymyksen “Mitä sitten tapahtui?” voi esittää apukysymyksenä monta kertaa. Suomi toisen kielenä lasten apuna voidaan käyttää pikapiirtämistä tai saatavilla olevia kuvia tarinan juonessa mukana pysymisen tueksi. Tarinan kerrontaan osallistumisessa riittää vaikka vain yksi sana, josta voidaan sitten yhdessä muodostaa kokonainen lause. Tärkeintä on kaikkien osallisuus. Osallisuutta voi tukea myös erilaisilla tarkentavilla lisäkysymyksillä.

Aikuinen huolehtii, että tarina on sopivan mittainen sisältäen alun, keskivaiheen ja lopetuksen. Aikuinen voi ohjausmielessä antaa myös joitakin ehdotuksia, jos tarina ei tunnu etenevän tai tehdä rajauksia, jos tarina lähtee etenemään haasteelliseen suuntaan, mutta tarkoitus on, että tarina on lasten näköinen ja lähtee heidän ajatuksistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Jos tarinan käynnistyminen tuntuu hankalalta, varma tapa saada se liikkeelle on aloittaa: “Olipa kerran...”

Kun tarina on keksitty ja kirjoitettu muistiin, suunnitellaan tarinaan sopivat hierontaliikkeet. Myös tässä on hyvä edetä vuorotellen siten, että jokaisella on vähintään yksi oma vuoro osallistua. Ennen suunnittelua voidaan kerrata erilaisia hierontaliikkeitä kokeilemalla tai kuvien avulla.

Tarinaan keksityt hierontaliikkeet kirjoitetaan muistiin tarinan siihen kohtaan, jossa ne tehdään. Itse hieronta toteutetaan niin, että hierottava lapsi istuu lattialla tai istuimella ja hänen parinsa selän takana. Hierontaliikkeet tehdään sovitusti selän, käsivarsien ja pään alueella. Tarinan ensimmäisen kerronnan jälkeen parit vaihtavat paikkaa ja hierottavasta tulee hieroja.

Jos näitä omia hierontatarinoita tehdään pienryhmissä tai niitä innostutaan keksimään enemmänkin, voidaan ne koota omaksi hierontasatukansioksi tai kirjaksi. Omat kivat tarinat voidaan antaa myös pienempien lasten ryhmiin kokeiltavaksi ja käyttöön heidän ilokseen. Tarinan keksineet lapset voivat hieroa muita omassa ryhmässä tai yli ryhmärajojen pienempien ryhmissä. Itse keksityistä satuhierontatarinoista saa olla ylpeä! Toisaalta yhdessä ryhmässä on laitettu tekoälykin töihin, ja sen keksimä hierontasatu oli myös mainio 😊!

Jos ryhmällä on käytössä vanhempien kanssa yhteistyöväylänä joku digitaalinen alusta, jossa julkaistaan kuvia, videoita ja kertomuksia toiminnasta, voidaan hierontasadut tekstinä tai videona jakaa mielellään myös kotikäyttöön, jolloin ne tukevat sekä lapsen pystyvyyttä (tarinoiden keksijänä ja hierojana) että vanhemman läheisyyttä lapsensa kanssa. Jos hierontasadut jaetaan paperisena, lapset voivat myös helposti kuvittaa ne piirtämällä esimerkiksi tarinaan liittyvät hahmot.

Yleensä joku ensin yhdessä keksitty tarina poikii lisää tarinoita, joita lapsi voi alkaa improvisoida tilanteen mukaan. Mielikuvitus lentoon ja läsnäoloon laskeutumisen taito taskuun!

### **TÄSSÄ ON YKSI TARINA, JONKA VIIDEN ESKARILAISEN RYHMÄ KEKSI:**

**Olipa kerran elefantti...** *(Laitetaan molemmat kädet kaverin pään päälle.)*

**...jonka nimi oli Norsuli Sydän.** *(Piiiretään selkään N-kirjain ja sydän. Voidaan sanoa ääneen "N niin kuin Norsuli".)*

**Se lähti metsään ja alkoi tömistellä, koska sillä oli tylsää.** *(Taputellaan selkää vuorotellen koko kämmenillä.)*

**Se tapasi karhun...** *(Oikea käsi sivelee hierottavan oikeaa kättä kynärpäätä olkapäälle ja samaan aikaan vasen käsi sivelee vasenta kättä. Hierojan kädet kohtaavat selässä.)*

**...ja siitä tuli Norsuli Sydämen kaveri.** (Piiirretään selkään N-kirjain ja sydän. Voidaan sanoa ääneen “N niin kuin Norsuli”.)

**Sen karhun nimi oli Karhukki Tähdenlento.** (Piiirretään selkään K-kirjain ja voidaan sanoa ääneen “Kniin kuin Karhuli”. Piiirretään tähti. Yhdellä kämmenellä tehdään selän poikki sivelyä, joka kuvaa lentoa.)

**He leikkivät hippaa.** (Molempien käsien sormenpäillä tehdään nopeaa “juoksua” pitkin selkää samalla tavalla kuin tehtäisiin esimerkiksi vesipisaroita.)

**Norsuli oli niin kömpelö, että se kompastui kiveen.** (Pidetään yhden käden nyrkkiä paikoillaan keskellä selkää.)

**Karhu meni auttamaan Norsulia.** (Silitetään hierottavan päätä ja selkää lohduttavasti.)

**He tapasivat metsässä vielä marsun, oravan ja lepakon.** (Toisen käden 3 sormeaa ja toisen käden 2 sormeaa liikkuvat selässä ja kohtaavat.)

**Marsun nimi oli Marsuli.** (Piiirretään selkään M-kirjain. Voidaan sanoa ääneen “M niin kuin marsuli.”)

**Lepakon nimi oli Lepsis.** (Piiirretään selkään L-kirjain. Voidaan sanoa ääneen “L niin kuin Lepsis”.)

**Ja oravan nimi oli Tutu.** (Kirjoitetaan rauhalliseen tahtiin selkään T-U-T-U ja sanotaan kirjaimet ääneen joko kirjainten nimillä tai äänteinä.)

**He leikkivät ensin piilosta.** (Asetetaan kädet eri paikkoihin hierottavan päähän/selkään/olkapäihin/käsivarsiin ja vaihdetaan paikkoja useampi kerta.)

**Sitten he kävivät lomalla Espanjassa lentokoneella.** (Tehdään kämmenellä selkään ristiin rastiin ja kiemurrellen lentokoneen reittiä.)

**He halivat toisiaan...**(Halataan hierottavaa takaapäin ottamalla kiinni olkapäistä ja laskemalla oma poski hierottavan selkään.)

**...ja lähtivät kotiin.** (Lasketaan molemmat kädet hierottavan pään päälle.)

**Sen pituinen se.**



## Lähdeluettelo

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy

Kuusisto, A. 23.10.2023. Rauhoittumisen taito yhä tärkeämpää. Sydänliiton verkkosivu. Viitattu 10.11.2024

<https://sydan.fi/artikkeli/rauhottumisen-taito-yha-tarkeampaa/>

Kähkönen, E. Kosketus hellii aivoja. Aivoterveys-lehden numerossa 2/2019.

[Kosketus hellii aivoja | Aivoliitto](#)

Pihlman, M., Heiskanen, J., Luomala, T. & Kaaretsalo, A. 2017. Hieronnan käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Ranta, S. 2021. Kasvun juuret. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2021. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa.

Uvnäs Moberg, Kerstin. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.



Yhteistyö- ja hyvinvointitaitojen edistäminen luontolähtöisen toiminnan avulla

OPH: n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja  
positiivisen pedagogiikan soveltajana

Positive education Oy

Liisa Pesonen

Hyvinvointitaidot

YK:n lasten oikeuksien sopimus korostaa lasten hyvinvoinnin edistämistä. Hyvinvointia on suunnitella sellaiset oppimisympäristöt, jonka avulla lapsi saa kehittää yksilöllisiä kykyjään turvallisessa ja hänen tarpeisiinsa vastaavassa ympäristössä. Erilaiset oppimisympäristöt koetaan lapsen hyvinvointia lisääväksi. (Hujala & Turja 2011, 11.)

Siksi valitsinkin tähän lopputehtävään - ja hyvinvointi taitoja edistäväksi tekijäksi ja toimintaympäristöksi luontolähtöisen toiminnan. Luonnolla on useita merkittäviä hyvinvointia edistäviä tekijöitä niin fysiologisesti, psyykkisesti, henkisesti kuin myös sosiaalisesti. Luonnossa olo voi auttaa esimerkiksi stressiin sekä keskittymiskyvyn parantamiseen. Jo lyhyellä luonnossa ololla on myönteisiä vaikutuksia ihmiseen. Luonnossa leikkimisellä lapsuudessa on osoitettu olevan yhteyksiä aikuisena ympäristömyönteisyyteen ja arvoihin. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 23.)

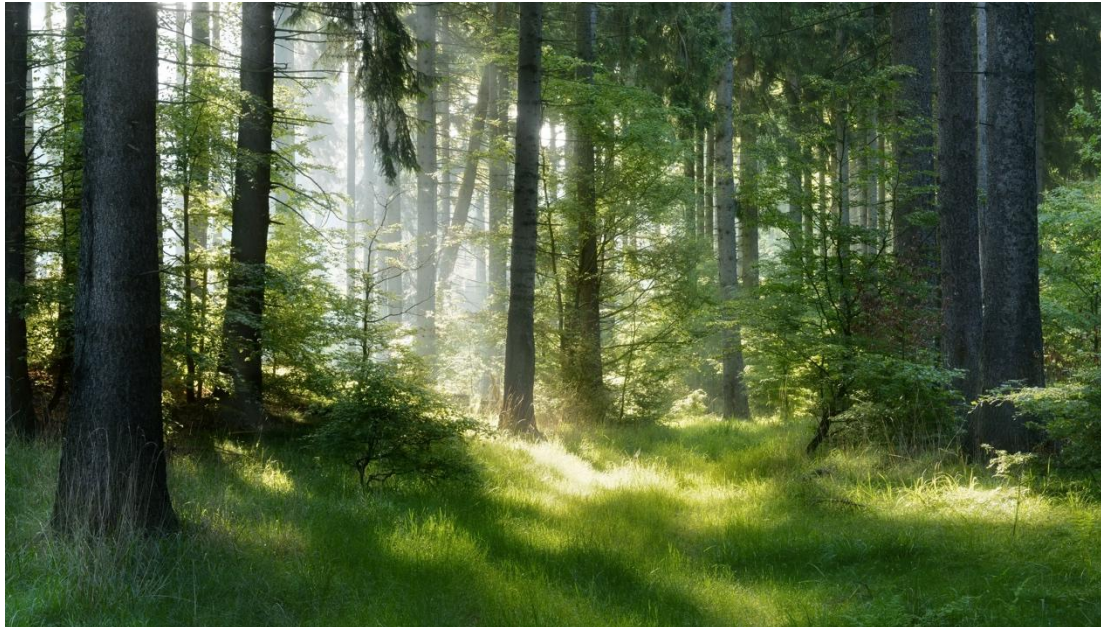
Leikit luonnossa kehittävät esimerkiksi lapsen luovuutta, älyä ja ongelmanratkaisukykyä. On myös havaittu lasten keskittymiskyvyn ja itsehallinnan parantumista luonnon ollessa lähellä. Luonnossa ololla voi olla vaikutusta lapsen motoriikan ja liikunnallisuuden kehitykseen. Lapsuuden kokemuksilla luonnossa on vaikutuksia läpi elämän, sillä niillä on vaikutusta aikuisuuden vastuullisempiin valintoihin. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–25.)

Green Caren avulla pystytään luomaan lapsille luontoyhteyttä, joka voi olla haastavaa nykyisessä teknologisoituneessa maailmassa. Nykyään asutus on myös suuriin kaupunkeihin keskittynyttä, jolloin luonto voi olla lapselle ja perheelle hyvinkin vieras paikka. Varhaiskasvatus tavoittaa suuren osan lapsista vähintään jossain elämän vaiheessa ja on siksi hyvä paikkaa käyttää Green Care-menetelmiä, joka edistää lasten hyvinvointia.

Hyvää elämää voi oppia ja opettaa. Kasvatuksella voit vaikuttaa siihen, että tämän päivän lapsista ja nuorista voisi kasvaa hyvinvoivia ja onnellisia aikuisia. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta lapsuus ja nuoruus ovat kaikkien parasta vaikutuksen aikaa, koska silloin ihminen kehittyy ja kasvaa kiihvaimmin ja on ympäristön vaikutuksille kaikkien alttiimmillaan. Hyvinvointitaidot ovat siis taitoja, joilla vahvistetaan hyvinvointia silloin kun elämä sujuu, mutta myös taitoja, joiden avulla olemme vahvempia ja joustavampia selviytymään haasteista ja jaksamaan silloinkin, kun elämä on raskasta ja vaikeaa.

## **Luontoretki päiväkodissa**

- Voidaan toteuttaa kaikenikäisten lasten kanssa. Toiminta suunnitellaan lasten ikä- ja kehitystason mukaisesti.
- Tehtävän toteutukseen osallistui 4-5 vuotiaita lapsia.
- Retkelle toteutettaviksi toiminnoiksi valitsin luontotaiteen tekemisen ja pohdittaviksi asioiksi värinauttien miten voit tänään? monisteen.
- Retki voidaan toteuttaa päiväkodin lähiympäristöön, jonne kulkeminen on helppoa ja toimintaympäristö on lapsille entuudestaan tuttua.
- Ei välttämättä vaadi suuria ennakkovalmisteluita.
- Halutessaan voi käyttää kuvia apuna.



## Retkipäivä

Kerroin lapsille entuudestaan päiväkodilla minne olemme lähdössä retkelle kyseisenä päivänä. Retki toteutui kävellen päiväkodin lähimetsään. Lapsia lähti retkelle yhteensä 10. Päästyämme metsään ohjeistin lapsia etsimään sopivan istumapaikan. Kerroin lapsille, että olemme tulleet seikkailemaan metsään.

Tämän jälkeen lapset saivat mennä makuulle ja laittaa silmät kiinni. Piirsin kädellä jokaisen lapsen ääri viivat maahan. Lapset saivat avata silmät ja seuraavaksi harjoittelimme yhteistyötaitoja.

Ohjeistin lapsia etsimään jonkin haluamansa luonnon materiaalin esimerkiksi kivi, käpy, sammal, keppi ja tuomaan sen minulle. Lapset lähtivät innokkaina ja vauhdikkaasti etsimään itselleen sopivaa materiaalia. Kun jokainen lapsi oli löytänyt, kokoonnuimme samaan paikkaan mistä lähdimme etsimään materiaaleja. Kerroin lapsille, että valmistamme yhteistyössä näistä taidetta. Jokainen lapsi sai vuorollaan tulla asettelemaan maahan oman materiaalinsa ja lopuksi ihastelimme kuinka hienon teoksen saimmekaan aikaiseksi yhdessä. Seuraavaksi lapset saivat leikkiä yhdessä vapaasti metsässä.

Tämän jälkeen kokoonnuimme vielä lasten kanssa yhteiseen retken lopetukseen. Keskustelimme yhteisesti menneestä päivästä ja retkestä. Apuna käytin Värinauttien miten voit tänään? monistetta. Pyrin saamaan jokaisen lapsen äänen kuuluviin sillä, että jokainen lapsi sai vuorollaan vastata ainakin yhteen kysymykseen. Luonto ympäristönä rauhoitti lapsia ja meidän oli helppo harjoitella siellä yhteistyötaitoja ja hyvinvointi parani varmasti rutkasti.



## Lähteet

Avola, P., Pentikäinen, V., & Kuusniemi, E. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (2. painos.). BEEhappy Publishing.

Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PSkustannus.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Parikka-Nihti M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.