**SATUHIERONTA JA HYVÄ KOSKETUS**

Satuhieronta on satujen, tarinoiden, lorujen yhdistämistä hyvään, myönteiseen kosketukseen. Satuhieronta on keino pysähtyä ja olla läsnä. Satuhierontaa voi soveltaa tilanteen ja lapsen mukaan. Ketään ei voi pakottaa mukaan satuhierontaan ja voi vaatia alkuun hyvän ja myönteisen kosketuksen harjoittelemista. Tärkeää satuhieronnassa on hyvä olo. Satuhieronta on yksi keino luoda osallisuuden kokemusta lapselle: se antaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Miksi satuhieronta on hyvä työkalu? Satuhieronta harjoittaa myönteistä kosketusta hierojan ja hierottavan välillä. Myönteistä kosketus tulisi harjoitella, koska se vahvista ja tukee lapsen itsetuntoa sekä ennalta ehkäisee stressiperäisiä oireita. Lasten emotionaalinen turvallisuuden tunne kehittyy kosketuksen kautta. Muun muassa silittäessä lasta, erittyy mielihyvää tuottavia hormoneja, jotka parantavat stressin säätelyä.

Koskettamisharjoittelun voi aloittaa harjoittelemalla oman kehon silittelyä, taputtelua, piirtelyä esim. päähän, mahaan, jalkoihin. Sitten voidaan kokeilla rauhallisten käsien laittamista, vaikka toisen polven päälle, jolloin lapsi näkee toisen kädet, ja kädet pidetään hetken paikalla. Vahvempi paino ensin auttaa kevyen painon laittamista, koska ihon reseptorit ovat havainneet kosketuksen, jolloin ne osaavat varautua kevyempään kosketukseen seuraavaksi. Kun koskettaminen tuntuu siedettävältä voidaan keinoja monipuolistaa erilaisiin hierontoihin: pallohierontaa, hernepussirentoutusta, telahierontaa, huivisivelyä, sormilla piirtelyä, satuhierontaa jne.

Satuhieronta yleensä aloitetaan laittamalla molemmat kädet selän päälle vierekkäin antaen keholle viestin, että kosketusta on tulossa sekä se kertoo hierottavalle, että ”Aloitetaan”. Samoin hieronta lopetetaan laittamalla kädet vierekkäin selän päälle viestien ”Nyt lopetan”. Nämä rutiinit viestivät kehon kautta, että mitä on tulossa, mikä tuo turvallisuutta siitä, että tiedetään mitä on tulossa, mikä tuo mukanaan luottamuksen.

Satuhierontaa voi soveltaa tilanteen ja lapsen mukaan. Valmiita tarinoita voi käyttää apuna tai keksiä omia tarinoita tai kuvittaa satuja itse. Satuhieronnassa alaspäin suuntautuvat hitaat liikkeet rauhoittavat lasta ja ylöspäin suuntautuvat sekä nopeat liikkeet aktivoivat lasta.

**SATUHIERONTA JOULUKALENTERIT**Satuhieronta joulukalenterit ovat yksi hyvä vaihtoehto materiaalittomiin joulukalentereihin. Kun lasten kanssa harjoitellaan satuhieronnan tekemistä ja hyvää toisen kosketusta joulukalenteri onnistuu pienryhmissäkin hienosti. Päivän lapsi saa vuorotellen olla aikuisen parina ja saa oman hierontaohjeensa kotiin vietäväksi ja oman huoltajan kanssa yhdessä tehtäväksi myös kotona.

**SATUHIERONTA: TONTUT JOULUSAUNASSA**

*Saunatonttu oli kutsunut tonttuystäviään joulusaunaan*(Pidä hetki käsiä selän päällä aloituksen merkiksi).

*Iloinen tonttujoukko saapui saunapolkua pitkin saunatontun luo*(tehdään sormilla tontun askeleita selkään).

*Saunassa oli mukavan lämmin*(painellaan selkää pehmeästi kämmenellä).

*Kiuas pihisi thshh (*avataan sormet nyrkistä ja ja levitetään selän päälle)*kun saunatonttu heitti kiukaalle vettä. Thshh*(avataan sormet uudestaan nyrkistä ja ja levitetään selän päälle).

*Vuorotellen tontut kävivät pesulla*(sormilla tonttujen askelia pesuhuoneeseen).

*Pesuvesi on raikasta*(ripotellaan sormenpäillä vettä päästä alaselkään ja käsivarsiin)

*Tontut pesivät itsensä huolellisesti jouluisella, piparintuoksuisella pesuaineella*(sivellään päätä, käsiä, selkää)

*Lopuksi tontut huuhtelevat itsensä lämpöisellä vedellä*(veden ripottelua päästä käsiin ja selkään).

*Tontut hakivat pyyhkeensä*(sormilla tonttujen askelia)

*ja kuivasivat itsensä lämpimään pyyhkeeseen*(painellaan koko selkä läpi pehmeästi kämmenellä)

*Saunan jälkeen tontuilla oli jouluisen puhdas olo*(jätetään kädet selän päälle lopetuksen merkiksi).

*Sen pituinen se.*

**Tonttujen joulusauna - satuhierontaa voi soveltaa muihinkin vuodenaikoihin. Esimerkiksi päiväkodissa, jossa lapset leikkivät mielellään saunaan menemistä, tonttujen osuus vaihdettiin lasten pehmoleluiksi (leluystävät, iloinen lelujoukko...) ja tarinassa pehmolelut menivät saunaan ja heidät oli sinne kutsunut milloin dinosaurusvaari ja milloin Prinsessa Kultakruunu, jokainen lelu vuorollaan.**

Lähde: Varhaista aikaa blogi<https://varhaista-aikaa.blogspot.com/2019/11/joulukalenteri-ideoita-satuhieronta.html?spref=fb&m=1>