

#ULKONA KUIN LUMIUKKO



LUMIUKKOSATUHIERONNAT

Satuhieronta on Sanna Tuovisen kehittämä menetelmä, se on rentoutumista ja rauhoittumista sekä läsnäolevaa vuorovaikutusta ilon ja leikin kautta. Siinä yhdistyvät myönteinen kosketus, kevyt hieronta, sadut ja mielikuvat. Lapsi voi olla niin hierottavana kuin hierojanakin. Satuhierontaan on kysyttävä aina lapselta lupa. Satuhieronta sopii hyvin niin varhaiskasvatukseen kuin koteihinkin ja se antaa lapselle kokemuksen tulla nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja tuetuksi omana itsenään.

ILOINEN LUMIUKKO

Tekijä: Reija Koivu

Ohje: Lapsi on selkämäkuullaan ja aikuinen tai kaveri kuvittaa lorun kevyesti kasvoille, silmät voivat olla kiinni, rauhoittaa, rentouttaa ja auttaa nukkumaan.

*On lumiukolla valkea pyöreä pää,
(kädellä sivellen pyöräytetään kasvojen
ympäri muutama kerta)*

*Mustat hiili silmät,
(kevyet napautukset sormella silmäluomille x2
tai niiden yläpuolelle)*

*Oranssi porkkana nenä,
(muutamalla sormella tai koko kädellä sivellään
nenän tyvestä ylöspäin x3)*

*Hiilistä sillä on hymyssä suu,
(sormella piirretään tai painellaan kuin hiilet
hymysuuta mukailen)*

*Se on iloinen lumiukko se, kukas muu.
(kädellä sivellen pyöräytetään kasvojen ympäri
muutama kerta, ja pysäytetään posken reunalle,
pitäen käsi siinä hetken.)*



LUMIUKKO-SATUHIERONTA

Tekijä: Eeva Purosalo

Ohje: Lapsi voi olla aikuisen sylissä, kasvot vastakkain, tai lattialla lapsi voi olla hierojan jalkojen päällä selällään.

*Teinpä kerran lumiukon,
valtavan ihanan lumiukon!
Ja tässä se on!*

(Halaus/piirretään käsillä ääriiviivat päästä jalkoihin)

*Tein sille ihanan pääpallo
(silitetään pääläelta, poskilta- leukaan).*

*Siihen laitoin kauniit silmät
(kosketaan varovasti silmäluomille/ tai silmän alle).*

*Nöpönenän
(sipaistaan nenää).*

*Ja hymyilevän suun
(kosketaan varovasti huulia tai piirretään sormella hymysuu huulien alle).*



*Pyörittelin suloisen vatsapallon
(vatsan pyöritystä vatsan kohdalle/jos lapsi on sylissä,
tee selkäpuolelle)*

*ja hienot ja taitavat kädet
(sivellään käsivarsia pitkin)*

*Näin pitkät!
(nostetaan kädet sivuille).*

*Vielä taputtelin lumesta lumiukolleni hyvät jalat
(taputellaan käsillä jalkoja pitkin).*

*Kylläpä siitä tuli hyvä lumiukko!
(Nostetaan kädet sivuille)*

*Maailman suloisin ja ihanin!!!
(lhailua tai jos lapsi haluaa: halaus, sylittelyä)*

