

ÄIDIN JA LAPSEN VÄLISEN VUOROVAIKUTUKSEN VAH- VISTAMINEN MUSIIKIN AVULLA

Musiikkituokioiden toteuttaminen vauvaklubissa

Janina Hakola

Emilia Lahti

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

Sairaanhoitaja-diakoninen hoitotyö
(AMK)

TIIVISTELMÄ

Hakola, Janina & Lahti, Emilia. Äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen musiikin avulla. Musiikkituokioiden toteuttaminen vauvklubissa. Kevät 2018. 47 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) & sairaanhoitaja –diakoninen hoitotyö (AMK)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistamista musiikkituokioiden avulla. Työ käsittelee musiikin käyttöä vuorovaikutuksellisessa ryhmämuotoisessa työskentelyssä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkastellaan äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta, imeväisen kasvua ja kehitystä sekä musiikin terveyttä edistäviä vaikutuksia. Ihmisen elämänkaareissa ensimmäinen elinvuosi on kehityksen kannalta erityisen tärkeä, joten lasten terveyden edistämiseksi siihen on syytä panostaa erityisesti. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tuodaan esiin musiikin käyttömahdollisuuksia ryhmämuotoisissa tuokioissa. Toiminnallisissa tuokioissa yhdistetään musiikkia eri menetelmiin, kuten laulamiseen, soittamiseen, rentoutukseen, vauvahierontaan ja tanssiin.

Opinnäytetyössä tavoitteena oli suunnitella ja ohjata kolme musiikillista tuokiota vauvklubissa. Tarkoitus oli edistää ensisynnyttäjien terveyttä sekä tukea äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutusta. Tarkoitus oli myös kehittää vauvklubitoimintaa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin syksyllä 2017 järjestämällä kolme musiikkituokiota Keski-Porin seurakunnan vauvklubi-toiminnan yhteydessä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi musiikillisten tuokioiden toteutusohje. Musiikkituokioiden onnistumista arvioitiin palautelomakkeilla, jotka äidit täyttivät jokaisen tuokion jälkeen. Toiminnalliseen opinnäytetyön prosessiin kuului suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaihe.

Musiikkituokioiden palautteet olivat positiivisia ja tuokit onnistuivat hyvin ja suunnitellusti. Ohje musiikkituokioista on käyttökelpoinen materiaalipaketti seurakunnan lapsityöhön tai muiden vastaavien tahojen käytettäväksi. Seurakunnissa järjestetään yleisesti perhekerhotoimintaa isommille lapsille ja heidän vanhemmilleen, mutta erityisesti ensisynnyttäneille äideille erikseen järjestettyä toimintaa on vain suuremmissa seurakunnissa. Ensisynnyttäjille ja heidän vauvoilleen suunnattu toiminta on ennaltaehkäisevää terveydenhuolto- ja kasvatustyötä. Se on tärkeää yhteiskunnallisen huono-osaisuuden, syrjäytymisen, mielenterveydellisten seikkojen sekä epätasa-arvon ehkäisemiseksi.

Asiasanat: ensisynnyttäjät, musiikki, kiintymyssuhde, vuorovaikutus, vauvat

ABSTRACT

Hakola, Janina and Lahti, Emilia. Strengthening early interaction between a mother and her baby in music group sessions. 47 p., 2 appendices. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

The aim of this functional and development-oriented thesis was to plan and mentor three music group sessions as a part of parish family work. The purpose was to support the mother's health and early interaction with her baby and to gain information to develop a model for the baby club sessions.

In this thesis was discussed how to strengthen early interaction between a mother and her infant by using music in group activity. This study includes the planning, processing and assessment phase of the study. The theoretical framework consisted of early interaction between a mother and the baby, infant's growth and development and the perspective of music in health promotion. The functional part of the thesis presented music sessions where music was combined with singing, playing an instrument, relaxing, massaging and dancing. Three music group sessions were implemented in the autumn of 2017. Feedback was collected after the sessions.

As a result of the study, the feedback from the sessions was positive. The music sessions were implemented according to the planning and succeeded well. The created model, the procedure for music group sessions is a usable tool for church and other similar institutions. It is necessary to consider if more support is needed to mothers and babies.

Keywords: first-time mother, music, attachment, early interaction, infant

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MUSIIKIN MAHDOLLISUUDET TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	8
2.1 Ensisynnyttäjän terveyden edistäminen	8
2.2 Musiikin käyttö vuorovaikutuksellisena työskentelynä	10
2.3 Musiikin psyykkiset ja fyysiset vaikutukset	10
2.4 Tutkimuksia musiikkiterapian vaikutuksesta terveyteen	12
3 IMEVÄISEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKEMINEN	15
3.1 Imeväisen motorinen kehitys	15
3.2 Imeväisen aistitoimintojen kehitys	17
3.3 Imeväisen kielellinen ja musiikillinen kehitys	18
4 ÄIDIN JA VAUVAN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS	20
4.1 Vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteen muodostuminen ja vahvistuminen ..	21
4.3 Rentoutuminen ja vauvahieronta vuorovaikutuksen välineenä	24
4.4 Tanssi vuorovaikutuksen välineenä	26
5. KESKI- PORIN SEURAKUNTA	28
6 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN KESKI-PORIN SEURAKUNNAN VAUVAKLUBISSA	30
6.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	30
6.2 Toteutusten suunnittelu	31
6.3 Musiikkituokioiden toteutukset	33
6.3.1 Ensimmäisen musiikkituokion toteutus	34
6.3.2 Toisen musiikkituokion toteutus	35
6.3.3 Kolmannen musiikkituokion toteutus	37
6.4 Tuokioiden palautteet ja arviointi	39
6.4.1 Ensimmäisen musiikkituokio	39
6.4.2 Toinen musiikkituokio	40
6.4.3 Kolmas musiikkituokio	42
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43

7.1 Terveysten edistämisen toteutuminen.....	45
7.2 Kehittämisehdotukset	46
7.3 Eettisyyden arviointi	46
LÄHTEET.....	48
LIITE 1 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTUSOHJE.....	53
LIITE 2 PALAUTELOMAKE ÄIDEILLE	70

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan musiikin terveydellisiä vaikutuksia ja äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistamista musiikin avulla. Halusimme tehdä opinnäytetyön, jossa musiikilla olisi merkittävä rooli. Tällä tavoin pystyimme hyödyntämään vahvuuksiamme ammatillisessa kehitymisessämme. Saimme yhteistyökumppanin Keski-Porin seurakunnasta ja kohderyhmämme oli ensisynnyttäjät ja heidän alle 1-vuotiaat lapsensa. Opinnäytetyön toiminnalliset musiikki-tuokiot toteutimme Pormestariluodon seurakuntakodilla vauvaklubissa, johon musiikin yhdistäminen musiikkituokioiden muodossa tuntui luonnolliselta. Toiminnallisissa musiikkituokioissa musiikkia yhdistettiin laulamiseen, soittamiseen, tanssiin, rentoutukseen ja vauvahierontaan.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja ohjata kolme musiikillista tuokiota vauvaklubissa. Tuokioiden alustavan suunnitelman ja käytännön toteutusten pohjalta tuotimme musiikillisista tuokioista toteutusohjeen (LIITE 1), jota voi hyödyntää seurakunnan toiminnassa ensisynnyttäjien ja heidän vauvojensa kanssa. Seurakunnan työntekijöiden toiveena oli saada palautetta vauvaklubin toiminnasta, joten tarkoituksemme oli vauvaklubitoiminnan kehittäminen saamamme palautteen pohjalta. Palautetta keräsimme kolmelta musiikilliselta tuokiolta suunnittelemaillamme palautelomakkeella (LIITE 2). Palautelomakkeen avulla oli tarkoitus selvittää, sopiiko toiminnallinen musiikkituokio ensisynnyttäjille ja heidän vauvoilleen. Äidit täyttivät palautelomakkeen joka tuokion jälkeen.

Opinnäytetyömme aihepiiriä ohjaa ajatus, että vastasyntynyt on riippuvainen vanhemman hoivasta ja huolenpidosta, minkä vuoksi vanhemman ja imeväisen välistä varhaista vuorovaikutusta ei voi liikaa korostaa. Se on tärkeää imeväisen kasvun ja kehityksen kannalta, ja sillä on vaikutusta koko elämänkaareen. (Lauonen 2006). Tässä työssä käytämme alle 1-vuotiaasta lapsesta sekä termiä imeväinen että termiä vauva (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 24) määritelmän mukaan.

Opinnäytetyöllämme on ajankohtainen merkitys, koska vauvaklubitoiminta kyseisessä yksikössä on melko tuoretta ja sitä pyritään kehittämään ja vahvistamaan. Nykyään ajatellaan, että vauvan ensimmäinen elinvuosi on kehityksen kannalta tärkeä ajanjakso. Vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää ensisynnyttäjän ja vauvan välillä, koska ensimmäisen lapsen saaminen on äidille uusi ja elämää muuttava tilanne. Toiminnallisen osan tarkoitus oli edistää monipuolisesti ensisynnyttäjien terveyttä sekä tukea äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutusta. Toivomme, että tuokiot olivat hyödyllisiä vauvaklubille, sen ohjaajille sekä ensisynnyttäjille.

2 MUSIIKIN MAHDOLLISUUDET TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Tyypillisimpiä musiikin käytön menetelmiä ovat musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen. Perinteisten menetelmien rinnalla musiikkia voidaan yhdistää myös esimerkiksi improvisointiin, musiikkimaalaukseen, liikkumiseen musiikin tahdissa, tanssiin tai draamaan. Musiikin ja eri menetelmien avulla pyritään auttamaan asiakkaita tulemaan tietoisemmiksi tunteistaan. (Ahonen 1993, 36; Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 131.)

2.1 Ensisynnyttäjän terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä sekä terveyserojen kaventamista. Se on myös osaltaan sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä. Terveyden edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä. Maailman terveysjärjestö, WHO, painottaa terveyden edistämistä prosessina. Maailman terveysjärjestön mukaan terveyden edistäminen antaa yhteisöille ja yksilöille entistä paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä. (Sairaanhoitajat 2014.)

Aikuisen naisen elämässä tehtävät, roolit ja vastuu lisääntyvät monella elämän osa-alueella. Aikuisuuteen liittyy myös pysyvän parisuhteen muodostaminen sekä siihen liittyvät haasteet ja onnenhetket. Äitiyden myötä naisen pitää sopeutua vanhemmuuteen sekä työelämän ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Suomalaisissa perheissä on tavallisimmin kaksi lasta ja nainen synnyttää ensimmäisen kerran 29-vuotiaana. Lapsen saaminen rikastuttaa elämää, mutta voi aiheuttaa myös huolta lapsen terveydestä tai omasta kyvystään olla äiti. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 17; Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31.)

Vuonna 2016 synnyttäjiä oli Suomessa yhteensä 52 874 ja synnyttäjien keski-ikä oli 30,7 vuotta. Synnyttäjien määrässä on havaittavissa laskeva suuntaus. Syn-

nyttäjien määrä on vähentynyt vuodesta 1987 vuoteen 2016 yhteensä 6 523 synnyttäjällä. Ensimmäisen lapsen hankintaa siirretään myös myöhemmäksi kuin aikaisemmin. Ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut vuodesta 1987 vuoteen 2016, 26,5 vuodesta 29 vuoteen. Ensisynnyttäjästä vain 1,6 % oli alle 20-vuotiaita ja 22 % oli yli 35-vuotiaita. Vuodesta 1987 vuoteen 2016 synnytyksen jälkeiset sairaalahoitopäivät ovat vähentyneet 6,7 päivästä 2,7 päivään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Seksuaali- ja lisääntymisterveys. Synnyttäjät. synnytykset ja vastasyntyneet 2016.)

Äidit saattavat kokea vanhemmuudessa rooliristiriitoja isiä enemmän. Äideillä on myös enemmän parisuhteeseen liittyviä ongelmia, terveysongelmia ja riittämättömyyden tunteita. Joskus äidit saattavat kuormittua liiaksi vauvan- ja kodinhoitoväestön asettamista paineista, mikäli he eivät saa riittävää tukea kumppaniltaan tai lähipiiriltään. Jo raskausaikana koettu stressi vaikuttaa sikiön kehitykseen. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 33.)

Synnytyksen jälkeistä aikaa, jolloin nainen palautuu raskaudesta ja synnytyksestä, kutsutaan lapsivuodeajaksi. Tällöin nainen sopeutuu uuteen elämäntilanteeseen, äitiyteen, fyysisiin kehonmuutoksiin ja vauvan hoitoon. Ensisynnyttäjät kohtaavat hämmentäviä tilanteita, ja joillakin alku voi olla haasteellinen. Ensisynnyttäjä tarvitsee paljon tietoa ja rohkaisua vauvan hoitoon. Synnytyksen jälkeisessä toipumisessa huomioidaan äidin yleisvointi, jaksaminen, mieliala, parisuhde, vanhemmuus sekä varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa. Fyysisessä toipumisessa huomioon otetaan kohdun palautuminen, leikkaushaavojen paraneminen, virtsaamiseen tai ulostamiseen liittyvät ongelmat sekä imetys ja rinnat. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 159–160.)

Synnytyksen jälkeen äidin elimistön raskaushormonit laskevat huomattavasti ja imetyshormonit nousevat, mikä voi aiheuttaa itkuherkkyyttä. Synnyttäneen äidin terveyden edistämiseksi on tärkeää huolehtia äidin unesta, levosta ja rentoutumisesta, koska niiden puute voi alentaa mielialaa. Mielialaa kohentavia ja jaksamista edistäviä keinoja ovat esimerkiksi hyvä ravitsemus, kevyt liikunta sekä kumppanin ja perheen osallistuminen arkiaskareisiin ja vauvan hoitoon. Äidin huomattava väsymys voi aiheuttaa masennusta, joka voi vaikuttaa negatiivisesti

äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 163.)

2.2 Musiikin käyttö vuorovaikutuksellisenä työskentelynä

Musiikkia voidaan käyttää välineenä erilaisissa tilanteissa ja tuokioissa. Musiikin käytössä menettelytapoja ja tekniikoita on monia. Musiikkia voidaan käyttää apuna asiakkaiden ja ryhmien vuorovaikutuksessa, jossa sanojen sijasta musiikkia voidaan käyttää kommunikaation välineenä. Keskeisiä teemoja musiikillisissa tuokioissa ovat musiikin kokonaisvaltainen vaikutus, vapaus ilmaista itseään musiikin avulla, ja toisen ymmärtäminen tunnetasolla. Asiakkaan yksilöllisyys ja ongelmat ovat henkilökohtaisia, ja musiikkituokiot tulee suunnitella kullekin yksilöllisesti. Onnistuneen musiikkituokion ainekset ovat positiivisempi tunnetila lähtötään nähden joka kerran jälkeen. (Ahonen 1993, 32–33.)

Musiikkia voidaan käyttää kuntoutus- ja hoitomuotona. Sitä käytetään osana kokonaisuhoitoa tai pääasiallisena hoitomuotona. Musiikilla on todettuja vaikutuksia fyysisten ja psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Musiikkituokioita voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena. Ne soveltuvat kaikille eri ikäryhmille. Yleisimpiä sovellusalueita ovat psykiatria ja kehitysvammaisten kuntoutus. Musiikkia voidaan hyödyntää sosiaalisissa ongelmissa, neurologisissa ongelmissa, päihdekuntoutuksessa sekä erilaisissa uupumus- ja kiputiloissa. Musiikin käyttö jokapäiväisessä hoitotyössä tulisi olla arkipäivää, koska musiikin terapeuttiset vaikutukset ovat merkittäviä. (Ahonen 1993, 32–33.; Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 57, 131.)

2.3 Musiikin psyykkiset ja fyysiset vaikutukset

Musiikin avulla voi käsitellä vaikeita asioita. (Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 52; Kaikkonen & Mattila 1997, 57). Musiikki saa aikaan ihmisessä voimakkaita jopa alkukantaisia tunnetiloja. Erityisesti lempimusiikki tuottaa mielihyvää aktivoimalla

aivojen syvien osien mielihyvääalueita ihmisen tunnerekisterikeskuksessa, joka sijaitsee aivojen limbisessä järjestelmässä. Siellä sijaitsevat muun muassa mantelitumake ja hippokampus. Mantelitumake säätelee ihmisen pelkoreaktioita. (Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 52.; Huotilainen & Fellman, 2009.; Kaikkonen & Mattila 1997, 57.) PET- ja magneettikuvauksimenetelmillä on saatu selville, että musiikin aiheuttamat tunteet näyttävät saavan alkunsa oikean aivopuoliskon hippokampuskeskuksessa. Toiminnallisen magneettikuvauksen avulla on voitu osoittaa, että musiikki vaikuttaa suoraan näiden aivojen osien toimintaan. (Huotilainen & Fellman, 2009.) Tästä voidaan päätellä, että musiikki vaikuttaa suoraan ihmisen tunnekeskukseen ja se voi muuttaa ihmisen tunnekokemuksia. (Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 52.; Kaikkonen & Mattila 1997, 57.) Musiikin tuottama ärsyke aivoille on niin voimakas, että se auttaa ihmistä kokemaan ja ymmärtämään esimerkiksi elokuvassa tai näytelmässä esitetyn kohtauksen tunnetilan, jota ei mahdollisesti ilman musiikkia pystyisi omaksumaan. (Huotilainen & Fellman, 2009.)

Aivojen syvät osat, kuten mantelitumake ja hippokampus, ovat tärkeässä asemassa vaistotoimintojen aktivoinnissa aikuisiällä kuin myös sikiö- ja vauva-aikana. Näiden aivojen osien merkitys varhaislapsuudessa on merkittävä, ja ne muovautuvat käsittelemään niin mielihyvää kuin pelkoakin. Varhaislapsuudessa kuullulla musiikilla on vaikutusta lapsen kehitykseen ja koko ihmisen elämään. Musiikin stimuloiva vaikutus aivojen syviin osiin ensimmäisten elinvuosien aikana määrittää aivokuoren toimintojen järjestäytymistä ja sitä kautta vaikuttaa aivojen kehitykseen. (Huotilainen & Fellman 2009.)

Musiikilla on todettu olevan fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia elimistössä. Musiikista riippuen sillä voidaan joko rauhoittaa tai stimuloida. (Ahonen 1993, 43.; Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 131–132.; Kaikkonen & Mattila 1997, 57.) Rauhallinen musiikki voi nostaa ihon lämpötilaa, vähentää lihasjännitystä sekä hidastaa sydämen toimintaa. Rauhallinen musiikki vähentää kiputiloja, stressiä ja ahdistusta. (Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 50.)

Musiikin rytmi voi vaikuttaa ihmiseen aiheuttamalla alakuloa tai nostattamalla mielialaa. Musiikin rytmi vaikuttaa autonomisen hermoston kautta parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Fysiologisia vaikutuksia voidaan havaita

hengityksessä, sydämen sykkeessä ja verenkierrossa. Hidas rytmi saa aikaan rauhoittumisen tunteen, ja kiihtyvä ja nopea rytmi saa aikaan hermostuneisuutta ja paniikin tunnetta. Rytmillä on todettu olevan myös rohkeutta lisäävä sekä vapauttava vaikutus. (Ahonen 1993, 43–44.; Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 50.)

Musiikin avulla voidaan kokea mielihyvää. Musiikin valinnan lähtökohtana on hyvä olla tahdiltaan neutraali ja vakaarytmisen musiikki, jos tavoitteena on esimerkiksi rentoutuminen. Toivottavaa on, että soitettu musiikki ei herätä voimakkaita negatiivisia muistoja tai miellelyhtymiä. Musiikki ei saa olla jännittänyt, määrällävää tai ohjailevaa. Asiakkaan psyykkinen terveys sekä mielentila vaikuttavat musiikkikokemukseen. (Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 52–53, 68.)

Musiikin eri elementtejä ovat rytmi, harmonia, melodia, sointiväri, dynamiikka ja muoto (Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 131; Ahonen 1993, 34). Harmonia vaikuttaa ihmisen tunteisiin: Mollisointuinen ja hidastahtinen musiikki vaikuttaa mielialaan vakavoittavasti, herättää surun tunteita sekä pahaa mieltä. Mollisointuinen musiikki voi kuitenkin helpottaa surullisten tunteiden keskellä, koska se heijastaa ihmisten sisäistä maailmaa. Duurisointuiset sävelet luovat iloista ilmapiiriä, rauhallisen mielialan tai jännittyneisyyttä, rytmistä ja volyymistä riippuen. Nopearytmisen, epäsäännöllisen ja volyymiltään kova musiikki luo jännitystä. Soljuvat, hiljaiset ja sointuvat sävelet luovat rauhallista ilmapiiriä. Musiikin melodia vaikuttaa ajatusmaailmaan. Se heijastaa säveltäjän tunteita ja elämäkokemuksia. Ihminen voi samaistaa tunteensa musiikkiin. Musiikki voi auttaa ihmistä sisäisten käsittelemättömien tunteiden sanoittamisessa. Improvisoidessaan tai soittaessaan ihminen saa sisäisen tunnetilansa purettua ulkoiseksi. Musiikilla on kyky nostaa ihmiseltä unohduksissa olevia tunteita ja mielikuvia. (Ahonen 1993, 44–45; Bojner-Horwiz & Bojner 2007, 61–62.; Kaikkonen & Mattila 1997, 56.)

2.4 Tutkimuksia musiikkiterapian vaikutuksesta terveyteen

Musiikkia käytetään yleisesti terapiamuotona, ja tutkimustyö aiheesta etenee kaiken aikaa. Musiikkiterapian vaikuttavuutta tutkinut RCT-tutkimus toteutettiin vuosina 2008-2009 Jyväskylän yliopiston musiikkiterapeuttien ja musiikin tutkijoiden

ja Helsingin yliopiston aivotutkijoiden tekemänä sekä Suomen Akatemian rahoittamana. Tutkimus osoitti positiivisia tuloksia musiikkiterapian vaikuttavuudesta masennuksen hoidossa. Tutkimusryhmä koostui 79 työikäisestä eritasoisesti diagnosoidusta masennuksesta kärsivästä henkilöstä. Tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään satunnaisella otannalla: musiikkiterapiaryhmään sekä vertailuryhmään. Musiikkiterapiaryhmäläiset saivat kolmen kuukauden ajan kahdesti viikossa psykodynaamista musiikkipsykoterapiaa, jossa käytettiin apuna improvisaatiota. Vertailuryhmässä saatiin vain psykiatrista standardihoitoa, kuten lääkitystä. Molempia ryhmiä seurattiin kuusi kuukautta. Musiikkiterapiaryhmään osallistuneiden mieliala pysyi samana tai nousi hieman heti musiikkiterapian päätyttyä sekä kolme kuukautta sen jälkeen. Musiikkiterapiaryhmä hyötyi enemmän kuntoutuksesta vertailuryhmään verrattuna. Psykodynaaminen musiikkipsykoterapia yhdistettynä psykiatriseen standardihoitoon auttoi hoitamaan masennusta. Tutkimuksen mukaan soittamisella osana musiikkiterapiaa oli vaikutusta asiakkaiden tunteiden ilmaisussa. Pysyvän muutoksen saamiseksi henkilöiden psyykkisessä terveydentilassa suositellaan noin 2-3 vuoden musiikkiterapiaa, koska lyhytterapeuttisen musiikkiterapian positiivinen vaikuttavuus voi selittyä transferenssiparanemisen vuoksi. Transferenssiparanemisella tarkoitetaan asiakkaan tiedostamatonta reagoitua, jossa siirretään lapsuuden merkittäviin henkilöihin liittyviä tunteita, kokemuksia, odotuksia ja asenteita tämän hetken tilanteisiin ja ihmisiin. (Aalberg 2009.) Lasten ja nuorten musiikkiterapian meta-analyysin mukaan musiikkiterapia vaikutti positiivisesti käytöksen sekä kehityksen ongelmiin. Musiikkiterapia ei vaikuttanut merkittävästi tunne-elämän ongelmiin, itsetuntoon tai sosiisiin taitoihin. (Alanne 2014, 123–126, 130–131.)

Tanja Kukkonen (Kukkonen 1999, 361–375) on tutkinut musiikkiterapeuttien käsityksiä onnistuneesta ja epäonnistuneesta terapiaprosessista. Tutkimuksessa haastateltiin neljää musiikkiterapeuttia. Aineistosta koottiin kuusi onnistuneen terapiaprosessin tekijää, jotka olivat: terapeutista riippuvat tekijät, musiikkiterapian sopivuus asiakkaalle, terapiasuhteeseen liittyvät tekijät, tuottavuus, asiakkaan motivaatio, ja asiakkaan edistyminen. Aineistosta koottiin myös seitsemän epäonnistuneeseen musiikkiterapiaprosessiin liittyvää teemaa, jotka olivat: terapeutin rajoittavat tekijät, terapian ulkopuoliset tekijät, väärä terapiamuoto, asiak-

kaan huono motivaatio, terapiasuhteeseen liittyvät tekijät, tyytymättömyys lopputuloksiin ja epäonnistunut terapiaprosessi, joka voi olla oppimiskokemuksena riskitriitainen. (Kukkonen 1999, 361–375.)

Musiikkiterapeutin tulee asettua asiakkaan kanssa samalle tasolle, ja hänen tulee olla ammattitaitoinen työssään. Ongelmia terapiassa voi tulla, jos musiikkiterapeutti on väsynyt, jos hänellä on huono motivaatio tai hän mielessään kieltää asiakkaan tilanteen. Musiikkiterapia on oikea terapiamuoto asiakkaalle, jos hän kokee siitä olevan apua vaikeiden asioiden käsittelyssä. Musiikkiterapia voi olla myös väärä terapiamuoto, silloin kun se tuo esiin asiakkaan tunteita, joita hän ei pysty käsittelemään tai jos hän ei ole kiinnostunut musiikista. Musiikkiterapia on väärä terapiamuoto myös silloin, jos asiakas uppoutuu musiikin pariin eikä ota kontaktia terapeuttiin. Asiakkaalla tulee olla hyvä motivaatio. Musiikkiterapian onnistumisen edellytyksenä on se, että terapeutin ja asiakkaan välillä on vuorovaikutusta. Ongelmia voi tulla, jos terapeutti ja asiakas eivät tule toimeen keskenään. Epäonnistuneessa terapiaprosessissa terapia ei ole toiminut asiakkaan kohdalla, ei ole tapahtunut edistystä, ja asiakas ei ole osannut järjestää itseään, vaan on tunteiden kaaoksessa. Pahimmassa tapauksessa asiakas tekee itsemurhan, jolloin terapia päättyy. Musiikkiterapeuttien näkökulmasta musiikkiterapia ei voi koskaan epäonnistua kokonaan. Musiikkiterapeutti voi myös oppia epäonnistuneista musiikkiterapiatuokioista. (Kukkonen 1999, 361–375.)

3 IMEVÄISEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKEMINEN

Alle 1-vuotiasta lasta voidaan sanoa imeväiseksi (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 24). Jokainen vastasyntynyt on yksilö, joka kasvaa ja kehittyy perinnöllisten ja synnynnäisten ominaisuuksiensa, ja ympäristön vuorovaikutuksen seurauksena. Vastasyntynyt kehittyy monella eri osa-alueella huimaa vauhtia ensimmäisen vuoden aikana ja myös siitä eteenpäin. Kehityksen eri osa-alueet, sekä kehitystasot eivät välttämättä kehity suoraviivaisesti, ja ongelmat eri kehitysvaiheissa heijastuvatkin imeväisen kokonaiskehitykseen. Kuitenkin, taidot opitaan useimmiten samassa järjestyksessä ja tietyssä ikähaitarissa. Kehitystä ja kasvua tapahtuu sosiaalisissa, psyykkisissä, liikunnallisissa, sekä älyllisissä osa-alueissa, myös tunne-elämässä. (Salpa 2007, 7, 9.)

3.1 Imeväisen motorinen kehitys

Imeväisen motorisessa kehityksessä jokainen uusi kehitystaso tukeutuu edelliseen tasoon kokemusten ja taitojen avulla. Ensimmäisen 18 kuukauden aikana motorisessa kehityksessä tapahtuu suurimmat muutokset. Imeväinen oppii tällöin käyttämään käsiään, kävelemään, nousemaan ylös ja hallitsemaan pään- ja vartalonliikkeitä. Motorinen kehitys edellyttää koukistaja -ja ojentaja lihasten normaalia toimintaa, jotta vauvan raajat ja muu vartalo voivat liikkua. Asentojen ja raajojen hallinta kehittyvätkin ajan myötä tarkemmiksi ja tarkoituksenmukaisemmiksi. (Salpa 2007, 9, 28.)

Karkeamotoriikan kehitys alkaa jo vastasyntyneellä. Vastasyntyneen liikkeet ovat ensimmäisten viikkojen aikana geenien ohjaamia, ja imeväinen liikkuukin pääsääntöisesti koko hereillä oloaikansa. Vauva on tuolloin luonnostaan raajat koukussa. Raajat ja vartalo ojentuvat vähitellen kehityksen edetessä. (Salpa 2007, 28.) Yhteen ikävuoteen mennessä imeväinen oppii paljon karkeamotoriikan osalla. Vauvan ollessa 1-2 kk ikäinen alkaa pään kannattelun harjoittelu. Imeväinen alkaa nostaa päätään maatessaan vatsallaan sekä kääntää päätään sivulle. Imeväinen heiluttelee käsiään ja potkii jalkojaan. Imeväisen ollessa 3-5 kk ikäinen

kykenee kääntymään vatsalta selälleen sekä vatsallaan nojaamaan kyynärvarsiin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 25.)

Imeväisen ollessa 6-7 kk ikäinen hän kykenee kääntymään selinmakuulta vatsalleen ja vartalonhallinta kehittyy myös istuma-asennossa. Suojeluheijasteet kehittyvät noin puolen vuoden iässä, jolloin on otollinen aika imeväiselle alkaa harjoitella istumista. Suojeluheijasteiden tarkoitus on suojella kaatumisilta, ja niiden avulla imeväinen ottaa refleksinomaisesti kädellään vastaan kallistuessaan sivulle. Eteenpäin suuntautuvat suojeluheijasteet kehittyvät ensimmäisinä, sitten suojeluheijasteet sivulle ja lopuksi taakse. (Deufel & Montonen 2016, 237.; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 26.)

Imeväisen ollessa 8-12 kuukautinen hän oppii ryömimään, konttaamaan, seisomaan vasten tukea tai ilman tukea sekä kävelemään tuettuna (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 25). Hän osaa usein istua itsenäisesti, noin 9-11 kuukauden iässä. Hermoston riittävä kehitys on välttämätöntä ennen kävelyn oppimista, eikä sitä voi nopeuttaa millään keinoin. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2012.) Seisominen vaatii monien lihasten yhtäaikaista jännittämistä, joka on aluksi haastavaa (Salpa 2007, 110–112).

Vastasyntyneen kädet ovat aluksi nyrkissä ja sormet ojentuvat ajoittain. Vauva ei ole tällöin vielä kiinnostunut käsiensä toiminnasta, eikä tarttumisreaktio ole tällöin vielä tahdonalaista. (Salpa 2007, 37–39). Esineiden tavoittelu molemmin käsin alkaa 3-5 kuukauden iässä. Yhdellä kädellä tarttuminen esineeseen kehittyy 6-7 kuukauden iässä. Tällöin imeväinen osaa myös siirtää esineen kädestä toiseen. Pinsettiotetta opetellaan 8-12 kuukauden iässä, joka on paljon harjoitusta vaativa hienomotorinen taito. Imeväisen käsienkäyttö ja leikkiminen kehittävät muun muassa hänen mielikuvitustaan, ympäristön äänien, tavaroiden ja muiden asioiden hahmottamista ja syy-seuraussuhteiden ymmärrystä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 25).; Salpa 2007, 108.)

3.2 Imeväisen aistitoimintojen kehitys

Imeväisen sensomotorinen kehitys alkaa jo kohdussa, jossa hän saa tutustua itseensä aistiensa avulla. Syntymän jälkeen vastasyntynyt peilaa vanhoja kohdussa saatuja kokemuksia uusiin ”uudessa maailmassa” oleviin aistihavaintoihin. (Salpa 2007, 11–13.) Imeväisen aistit ovat avoinna ja hän on altis kaikenlaisille ärsykeille. Vauvalle on tärkeää tarjota erilaisia aistiärsykeitä, jotta hänen aistinsa kehittyisivät normaalisti. Imeväisen näkö-, kuulo-, maku-, haju-, ja tuntoaärsykkeiden yhtäaikainen käsittely muodostaa itsesäätelyn kehityksen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 26.) Vauvat saattavat ärsyntyä liiallisista ärsykeistä, kuten äänistä, valoista tai muista virikeärsykeistä. Vauvojen terveyden edistämiseksi tulisi huomioida vauvan suojaaminen tarpeettomilta ulkomaailman ärsykeiltä (Deufel & Montonen 2016, 167–168).

Lapsen aistitoiminnot alkavat kehittyä jo sikiöaikana. Makuaiisti alkaa kehittyä ensimmäisenä, aisteista herkin on kuitenkin kuuloaiisti. Sikiö kuulee kohdussa paljon erilaisia ääniä, joita äidin keho tuottaa sikiön ympärille. Sikiö kuulee erilaisia ääniä jopa 6-7:stä raskauskuukaudesta lähtien. (Salpa 2007, 25–26; Rödström 1993, 11–13.) Sikiöllä ei ole näkökykyä vielä kohdussa, mutta synnyttyään näköaiisti on valmis (Rödström 1993, 11–13). Sikiö aistii jo kohdussa valoa, mutta näköaistimus on vielä epätarkka vastasyntyneellä. Silmien liikkeen hallinta on myös vaikeaa tässä vaiheessa. (Hermanson, 2012c.) Sikiö tutustuu tuntoaistinsa avulla kohtuun, kun hänen raajansa osuvat yhteen, sekä kohdun seinämiin. Vastasyntynyt myös maistaa makuja jo heti synnyttyään. (Salpa 2007, 25–26.; Rödström 1993, 11–13.) Kiinnostus ihmiskasvoihin alkaa jo kahden kuukauden iässä. Mielenkiinto kohdistuu myös liikkuvien esineiden katseluun. Kolmen kuukauden iässä imeväinen tunnistaa omia perheenjäseniään ja erottaa suolaisen, makean, kitkerän ja happaman maun toisistaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 26.)

3.3 Imeväisen kielellinen ja musiikillinen kehitys

Vastasyntynyt tunnistaa oman äitinsä äänen ja lauluäänen. Sikiö oppii tunnistamaan äidin äänen kohdussa kolmen viimeisen raskauskuukauden aikana. Sikiö aistii äidin puheen muutoksia rauhallisesta puheesta kiihtyneeseen puheeseen sekä niihin yhteydessä olevaa äidin jokapäiväistä liikehdintää, kävelyä, lihasten jännitystä ja hengitystä. Syntymän jälkeen imeväinen aistii äidin läheisyydessä saman puheäänien sekä äidin liikehdinnän ja elintoiminnot. Imeväisen kielellinen kehitys alkaa jo sikiöaikana, jolloin sikiö oppii tunnistamaan puhuttua kieltä, ään-teitä, rytmitystä ja sävelkulkua. Imeväinen äänтелеe osoittaakseen pahaa tai hyvää oloa. Vastasyntynyt tunnistaa loruja ja lauluja, joita on kuullut äidin lukevan raskausaikana. Lorujen ja satujen lukeminen muodostaa sikiön aistimaailmassa laulumaisen kokonaisuuden. Lorut ovat vauvalle mielekkäitä, koska niitä voi ver-rata helpotettuun puheeseen. Vastasyntynyt tunnistaa myös äidin säännöllisesti laulamia lauluja. Sikiö rauhoittuu kuullessaan äitinsä lauluäänen. Sikiölle sensori-set ärsykkeet ovat edellytys normaalille kehitykselle. Sikiön ääniaistimuksiin kuu-luvat äidin elimistön äänet, äidin puheääni sekä äidin kehon ulkopuolelta kantau-tuvat vaimeammat äänet. (Huotilainen & Fellman, 2009.)

Äidin laulamien laulujen tyylilaji vaikuttaa voimakkaasti vauvan tunnetilaan ja käyttäytymiseen. Laulamalla voidaan saada aikaa rauhoittava tai piristävä vaiku-tus imeväiseen riippuen laulusta. Maailman eri kulttuureissa voidaan havaita säännönmukaisuuksia vauvoille laulettujen laulujen sävellajeissa sekä nopeuk-sissa. Voidaan siis sanoa, että jos äiti on kuunnellut raskauden loppuvaiheessa säännöllisesti musiikkia, imeväinen on orientoitunut tietynlaiseen musiikkityyliin jo sikiöaikana. Imeväinen kykenee aistimaan musiikin perusrhythmin. Vastasynty-neen aivokuoren kykyä erottaa erilaisia ääniä ja niiden taajuuksia on lähellä ai-kuisen tasoa. Vastasyntynyt tunnistaa musiikista sävelasteikon ja pitää tasasoin-tuisesta musiikista ja erottaa ja ei pidä riitasoinnuista. Klassinen musiikki vaikut-taa imeväisiin rauhoittavasti (Huotilainen & Fellman, 2009.)

Noin 2-3 kuukauden iässä imeväinen hakee kontaktia äännelemällä. Jokeltelu alkaa myöhemmin imeväisen ollessa noin puolen vuoden ikäinen. Imeväisen ollessa 9-12 kuukauden ikäinen hän oppii ymmärtämään puhuttua kieltä enemmän. Tällöin ymmärretään ei-sanan merkitys. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 27–28.)

4 ÄIDIN JA VAUVAN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS

Varhaisimmat vuorovaikutuskokemukset syntyvät imeväiselle hänen ja häntä hoitavan aikuisen välille siten, kun he virittyvät toistensa tunne- ja vireystilaan, sekä toimintaan. Kyse on siis vastavuoroisuudesta: imeväinen tunnistaa hyvin varhain aikuisen tunnetilan ja heijastaa sitä omassa käyttäytymisessään ja aikuinen yrittää aktiivisesti tunnistaa vauvan vuorovaikutuksen valmiuksia sekä hänen tarpeitaan erilaisissa tilanteissa. Varhaisella vuorovaikutuksella on vaikutusta myös itsetunnon kehittymisessä. (Hermanson 2012a.; Launonen 2006a.) Jo varhain lapsen syntymän jälkeen vanhemman tulee oppia tunnistamaan imeväisen eleitä, viestejä ja käyttäytymistä, jotta vauvan tarpeisiin vastataan tarkoituksen mukaisesti. (Tarkka 1996, 7; Launonen 2007b, 23).

Imeväinen oppii vanhemmiltaan vähitellen keinoja toimia vuorovaikutustilanteissa. Vanhemmilta opittujen vuorovaikutustaitojen jälkeen vauva alkaa käyttää taitojaan myös luovasti itse, kunhan toistoa on riittävästi takana vanhemmilta opituista malleista. Vanhemmat luovat omalla käyttäytymisellään ja toiminnallaan tukirakenteita vauvan elämään. Aikuinen muokkaa imeväisen ympäristöä aktiivisesti sellaiseksi, jossa vauvalla olisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat oppia uutta ja havainnoida maailmaa. (Launonen 2006a.) Imeväinen pyrkii pienuudestaan huolimatta vastaamaan omiin tarpeisiinsa aktiivisesti, mutta tarvitse kuitenkin vanhemman hoivaa ja huolenpitoa lähes jatkuvasti (Tarkka 1996, 7).

Vauva suhtautuu sosiaalisiin ärsykkeisiin jo vastasyntyneenä eri tavalla kuin muihin ärsykkeisiin: ihmiskasvot kiinnostavat häntä enemmän kuin muut visuaaliset ärsykkeet. Imeväinen kiinnittää huomionsa kuulemistaan ärsykkeistä valikoiden puheääneen. Huomio kiinnittyy usein erityisesti äidin ääneen. Imeväisen kokemukset varhaisesta vuorovaikutuksesta vaikuttavat hänen koko loppu elämänsä. (Launonen 2006a.)

Vanhemmat tarvitsevat mahdollisimman varhaista informaatiota imeväisen vuorovaikutustaitojen tukemisesta, jotta voitaisiin reagoida mahdollisimman varhain

vuorovaikutusta haittaaviin riskitekijöihin. Tärkeää olisi, että vauva saisi erilaisissa kehitysvaiheissaan tukea läheisiltään, jotta oppiminen tapahtuisi omien kykyjen ja tarpeiden mukaan. Tuen tarjoaminen ei aina ole helppoa, sillä jokainen vauva kehittyy ja kasvaa yksilöllisesti eikä suoraviivaisesti jonkun tietyn kaavan mukaan. Parhaita asiantuntijoita vauvan tukemiseen ovat useimmiten vauvan vanhemmat. Vuorovaikutuksen ilmaisukeinot voivat olla erilaisia poikkeavasti kehittyvällä imeväisellä, mihin vanhemmat ovat tottuneet. Sen vuoksi vanhemmat tarvitsevat tässä yleensä myös tukea. Vanhemmat osaavat useimmiten tulkita tyyppillisesti kehittyvän imeväisen käyttäytymistä, sekä vastata vauvan tarpeisiin. (Launonen 2006a.)

4.1 Vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteen muodostuminen ja vahvistuminen

Bowlby ja Mahler ym. mukaan termillä ”äiti” tai ”äitihahmo” viitataan henkilöön, johon lapsi kohdistaa ensisijaisesti kiintymyskäyttäytymisensä. Kyseisellä termillä ei kuitenkaan automaattisesti tarkoiteta lapsen biologista äitiä. Tämän käsityksen mukaan ensisijaisen hoivaajan, eli äidin lisäksi muista läheisistä aikuisista voidaan käyttää termejä korvaava tai toissijainen äiti. (Rusanen 2011, 29.)

Tutkimuksissa on todettu, että imeväisen valitsema primaarinen kiintymyksen kohde on 90 prosenttisesti äiti, johon vauva luo tietynlaisia odotuksia. Vauvan lopulliseen valintaan ei tiedetä selkeitä kriteerejä. Ajatellaan, että raskausajan kiinteä ”yhdessä oleminen” äidin ja imeväisen välillä edesauttaa kiintymyssuhteen muodostumista. Äidin raskauden jälkeisellä hormonitoiminnalla on myös vaikutuksensa myönteisesti. (Keltikangas-Järvinen 2012, 36–37.) Varhainen säätelyssä on kyse siitä, kun äiti oppii usein hyvin nopeasti vastaamaan vauvan tarpeisiin ilman, että vauva antaa selkeitä merkkejä. Se näkyy kommunikaatiossa muun muassa äidin ilmeissä, kosketuksessa, sekä äänensävyssä. (Gerhardt 2007, 36.) Seuraava kiintymyksen kohde on useimmiten toinen vanhemmista, esimerkiksi isä. Toinen vanhemmista ei ole kuitenkaan imeväiselle merkityksetömämpi, vaikka ei olekaan ensisijainen kiintymyksen kohde. Suhde äitiin saattaa kuitenkin olla erilainen, verrattuna isän ja vauvan väliseen suhteeseen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 36–37.)

John Bowlbyn kehittämän kiintymyssuhdeteorian mukaan vauvalla on synnynnäinen tarve tulla hoivatuksi. Vauvan varhainen kiintymyssuhde muodostuu vähitellen hänen kokemuksistaan vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuskokemukseen vaikuttavat luottamuksen ja turvallisuuden kokemukset lähimmistä aikuisista hoivaajista, sekä hoivaajien saatavuus tarpeen tullen. Vauva turvautuu hänelle kaikkein luotettavimpaan aikuiseen erityisesti pelottavassa tai turvattomassa tilanteessa. (Rusanen 2011, 27.; Launonen 2006a.)

Bowlbyn mukaan kiintymyskäyttäytymisessä vauva yrittää pitää vanhemman lähellä erityisesti uusissa tilanteissa. Vanhemman lähtiessä pois imeväinen luota vieraassa tilanteessa, imeväinen yrittää kaikin mahdollisin keinoin pitää vanhemman lähellä. Imeväisen reaktiot vanhemman lähdöstä riippuvat pitkälti iästä. Mitä pienempi lapsi on, sitä suurempi reaktio vanhemman lähtiessä, esimerkiksi valtatonta itkua tai vanhemman komentamista saattaa esiintyä. (Rusanen 2011, 27–28.)

Imeväinen on riippuvainen vanhemman huolenpidosta. Terve kiintymyssuhde varmistaa vauvan tarvitsevan huolenpidon sekä hoivan, ja auttaa vauvan emotionaalisten ja stressin säätelyssä. Se myös auttaa tutustumaan maailmaan. Varhaisen kiintymyssuhteen ajatellaan vaikuttavan vauvan koko elämään. Terve kiintymyssuhde imeväisen elämässä antaa hyvät valmiudet turvallisten ihmissuhteiden muodostamiseen myöhemmin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 40.) Kokemusten seurauksena imeväinen alkaa muodostaa erilaisia malleja, jotka ohjaavat hänen toimintaansa, ja auttavat esimerkiksi havainnoimaan ja ennakoimaan erilaisissa tilanteissa (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 150). Kiintymyssuhteiden häiriöt saattavat altistaa myöhemmälle psyykkiselle oireilulle (Korhonen & Luoma 2017). Kiintymyssuhteen muodostuminen vaatii jatkuvuutta hoivan, huolenpidon ja ravinnonsaannin osalta. Imeväisen primaariseen kiintymyksen kohteeseen vaikuttaa positiivisesti äidin antama rintaruokinta, jolloin fyysinen läheisyys on läsnä. Imeväiselle tuttu äidin sydämen syke ja puheääni edesauttavat vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen muodostumista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 37–38.)

Ensisynnyttäjälle esikoisen syntymä ja odotusaika ovat muutosvaihe lapsen vanhemmille. Tulevien vanhempien tulee sitoutua erilaisiin rooleihin, kuten vanhemmuuteen, isyyteen ja äitiyteen. Vanhempien välinen vuorovaikutussuhde muuttuu vauvan syntymän jälkeen, kun vuorovaikutussuhde laajenee, vaikka suhde imeväiseen alkaakin rakentua jo raskausaikana. Vuorovaikutussuhteessa imeväiseen on eduksi äidin myönteinen näkemys itsestä, puolisoista, vauvasta ja perheestä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32.)

Imeväinen kommunikoi tunteillaan ja vanhempien keskeinen tehtävä on ymmärtää hänen tarpeitaan. Äidin tulee olla hienovarainen tunneilmaisuuksissaan, koska vauvat ovat herkkiä pelästymään. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32–33.) Mitä nuorempi imeväinen on, sitä enemmän hän tarvitsee tukea vanhemmalta turvallisuuden- ja luottamuksen tunteiden säilyttämisessä itsessään. Kun imeväinen kokee riittävästi läheisyyttä ja luottamusta vanhemmalta, hän pystyy keskittämään huomionsa myös ympäristön tutkimiseen, sen sijaan, että hän hakee huomiota aktiivisesti vain vanhemmalta. (Hautamäki 2001, 23.)

Imeväisen perusturvallisuus kehittyy siis toiston kautta, miellyttävistä kokemuksista hoivaajien kanssa. Vanhempien tulisi vastata vauvan tarpeisiin mahdollisimman nopeasti, jotta perusturvallisuus alkaisi muodostua varhain. Tyydyttävien kokemusten kautta imeväinen voi kokea turvallisuutta kylliksi, jonka seurauksena hän kestää myös odotusta jatkossa. (Hermanson 2012b.)

Varhainen vuorovaikutus äidin ja imeväisen välillä antaa kehitykselle suunnan aivotoiminnassa, kognitiivisessa- ja sosioemotionaalissa kehityksessä sekä fyysisessä terveydessä. Varhainen vuorovaikutus luo pohjan hyvälle psyyken kehitykselle. Perusturvallisuus ja luottamus vanhempiin antavat hyvät edellytykset terveelle imeväisen kasvulle ja kehitykselle. Vauvan itsetunto, minäkuva ja empatiakyky kehittyvät suotuisasti terveessä vuorovaikutussuhteessa. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32–33.)

Vanhemmuuteen huolestuneesti suhtautuneet äidit voivat hyötyä äitiys- ja lastenneuvolan tarkastuksista, perhevalmennuksista ja kolmannen sektorin järjestä-

mästä vertaistuesta. Vanhempien ja vauvan välistä vuorovaikutusta on mahdollisuus kartoittaa ja edistää neuvolatoiminnassa ”VaVu” –menetelmän avulla eli varhaista vuorovaikutusta tukevan kyselyn avulla. Synnyttäneiden äitien voimavarojen kartoitukseen voidaan käyttää ”Lapsiperheen arjen voimavaralomaketta”. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 34.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisemaa ”Lapsen syntymää seuraava vuorovaikutusta tukeva haastattelu”- lomake (Hastrup & Puura 2017) on suunniteltu synnyttäneiden äitien ja vauvojen vuorovaikutuksen tutkimiseen ja havainnointiin. Lomake on suunniteltu terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön esimerkiksi neuvoloissa tai kotikäynneillä. Haastattelulomakkeella pyritään herättämään terveydenhuollon ammattilaisen ja synnyttäneen äidin välillä keskustelua raskauteen, synnyttämiseen tai vauvaan liittyvistä huolista, vaikeuksista ja mielikuvista. Haastattelulla pyritään kartoittamaan perheen mahdollista tuen tarvetta sekä etsimään ratkaisuja ongelmalliseksi koettuihin tilanteisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

4.3 Rentoutuminen ja vauvahieronta vuorovaikutuksen välineenä

Musiikki, laulaminen tai hyräily rauhoittavat vauvaa. Myös musiikin tahdissa tapahtuva keinuva liike vaikuttaa rauhoittavasti keskushermostoon ja tasapainoistii. Imeväiset ovat kuitenkin yksilöitä ja toiset imeväiset saattavat ärsyyntyä keinnuttamisesta. Osa imeväisistä rentoutuu saadessaan liikutella käsiään ja jalkojaan vapaasti, kun taas toiset rentoutuvat, kun heidät kapaloidaan. (Deufel & Montonen 2016, 166–168.)

Sikiön kehittyessä iho ja hermosto saavat alkunsa samasta alkiokerroksesta. Ihon koskettamisella syntymän jälkeen voi siis olla vaikutuksia vauvan hermoston kypsymiseen ja säätelyyn. Vauvahieronta antaa vauvalle turvallisuuden tunteen ja auttaa hahmottamaan hänen omia kehonalueitaan. Vauvahieronta edistää imeväisen kokonaiskehitystä ja voimaantumista, ruuansulatusta ja painonnousua sekä verenkierron vilkastumista ja hengitystoimintoja. (Deufel & Montonen 2016, 168–172.; Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2001, 58–59.) Vauvahieronta on

sivelyotteella toteutettua hierontaa. Sivelyote vilkastuttaa kokonais- ja pintaverenkiertoa. Sillä on kipua lievittävä ja rentouttava vaikutus. Hieronta vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan, hormonien erittymiseen, sekä entsyymi- ja välittäjäaineiden pitoisuuksiin. Hieronnalla on myös mielihyvää tuottava vaikutus. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 87.)

Tässä työssä käsittelemme vauvahieronnan perusteita ja noudatamme vauvahieronnassa yksinkertaista koko kehon läpikäyvästä kaavaa. Vauvahieronnasta on saatavilla runsaasti materiaalia, joten pitäydymme perusasioissa. hierontaa voidaan toteuttaa silloin, kun vauva on sopivan kylläinen sekä virkeä ja hyväntuulinen. Vauvahierontaa ei sovi väsyneelle tai nälkäiselle vauvalle. Vauvahieronta toteutetaan lattialla pehmeällä alustalla niin, että lapsi makaa selällään. Vauvalta otetaan vaatteet ja vaippa pois sekä varmistetaan, että tila on sopivan lämmin. Äidin käsien tulee olla lämpimät ja hieronnan helpottamiseksi voidaan käyttää apuna lisääaineettomia kylmäpuristettuja öljyjä. Vauvan ihoa hierotaan tukevin, mutta kuitenkin hellin ottein. Kosketus vauvaan säilytetään koko ajan. Hierontaan voidaan yhdistää rauhallista musiikkia, laulua tai hyräilyä. (Deufel & Montonen 2016, 168–172.; Ivanoff ym. 2001, 58–59.)

Vauvahieronnassa noudatetaan suunnitelmaa, jossa edetään kehon osasta toiseen järjestelmällisesti. Vauva asetetaan mukavasti selinmakuulle. Hieronta aloitetaan päälaelta sivelevin ottein kohti kasvoja ja kaulaa. Tämän jälkeen vauvan olka- ja käsivarret hierotaan vuorotellen sivelevin ottein hartialihaksista kämmeniin kulkevilla pitkillä vedoilla. Lopuksi hierontaan kämmenet ja sormet. Vauvan vartalo hierotaan sivelemällä molemmat kyljet pitkillä vedoilla kainalon ja lonkan välisellä alueella. Vauvan ruuansulatusta voidaan vauhdittaa niin sanotulla siipiratashieronnalla, jossa vauvan vatsan päällä tehdään molemmin käsin pyörivää myötäpäivään suuntautuvaa liikettä. Oikean käden liike suuntautuu navan yläpuolelta kohti vasenta nivustaivetta ja vasemman käden liike tekee kokonaisen ympyrän oikeasta nivustaipeesta navan yläpuolisen osan kautta vasenta nivustaivetta kohti. Alaraajoissa hieronta tapahtuu pitkin sivelevin ottein nivusesta jalkapohjaan asti kulkevilla pitkillä otteilla. Alaraajat käsitellään vuorotellen. Lopuksi hierotaan jalkapohjat ja varpaat. Selinmakuulla tapahtuvan hieronnan jälkeen käännetään vauva vatsamakuulle ja aloitetaan etenemään taas ylhäältä alaspäin.

Aluksi hierotaan takaraivoa pyörivin sivelyin, myös korvat voi hieroa kevyesti. Selän hieronnassa keskitytään hieromaan molemmin käsin pitkin ottein vauvan selkä niskasta pakaroihin asti kulkevin pitkin vedoin. Hieronnan lopuksi vauva kiedotaan lämpimään pyyhkeeseen ja keikutetaan sylissä hetken aikaa. (Deufel & Montonen 2016, 168–172.; Ivanoff ym. 2001, 58–59.)

4.4 Tanssi vuorovaikutuksen välineenä

Käsitlemme tässä opinnäytetyössä tanssia erityisesti vuorovaikutuksen näkökulmasta. Psykologi Kirsti Määttänen on yhdessä Päivi Kososen kanssa kehittänyt dialoginen vauvatanssi- menetelmän, joka on äidin ja vauvan välistä vuorovaikutustanssia. (Jouhki & Markkanen 2007, 14). Perehdymme opinnäytetyösämme erityisesti tähän menetelmään.

Vuorovaikutustanssi perustuu toistuviin liikesarjoihin, joita tehdään yhdessä vauvan kanssa ohjaillen liikkeitä. Vuorovaikutustanssissa pyritään aina siihen, että vauva oppisi liikkeitä itse ja alkaisi viedä vanhempansa tanssissa. Liikkeet vaikeutuvat vauvan iän myötä. Vuorovaikutustanssi on vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta parhaimmillaan. Vauvalle puhutaan, häntä kosketaan, katsotaan silmiin ja tehdään yhdessä erilaisia liikkeitä. Vuorovaikutustanssissa ei yleensä käytetä apuna musiikkia, koska se voi liiaksi rytmittää vauvan liikkeitä tehden niistä vähemmän spontaaneja. Vuorovaikutustanssissa ei pakoteta vauvaa tekemään tiettyjä liikkeitä. Tanssia ei pidä jatkaa, mikäli vauva ei sitä halua. Liikkeet eivät saa olla liian vaativia tai vaarallisia Vuorovaikutustanssia on hyvä tehdä vauvan kanssa säännöllisesti päivittäin. Tanssiliikkeet on myös tärkeää tehdä aina samassa järjestyksessä, näin vauva oppii viemään tanssia ja vaihtamaan liikkeitä halunsa mukaan. (Jouhki & Markkanen 2007, 33–34; Määttänen & Kosonen 2000, 28–29.)

Vuorovaikutustanssissa vauvalle tarjotaan peukaloita, joista hän saa ottaa kiinni käsillään. Tämän jälkeen vauva kutsutaan tanssimaan kysymällä ”saanko luvan”. (Jouhki & Markkanen 2007, 42.) Vuorovaikutustanssin voi aloittaa vauvan ollessa

noin kahden kuukauden ikäinen. Tanssi aloitetaan liikkeillä, joissa vauva on selinmakuulla lattialla tai hoitopöydällä. Tanssiliikkeet ovat esimerkiksi erilaisia käsien liikuttelua ylös ja alas ja sivuille sekä jaloilla poljentaa. Noin kolmen kuukauden iässä vauva on kehittynyt jo niin, että hän vie jo usein tanssia. Tanssin merkitys muuttuu vauvan kasvaessa. Noin 6 kuukauden ikäinen vauva on jo kiinnostunut ympäristöstä, joten selällään tehtävät liikkeet voivat olla vauvasta tylsiä. Noin 7–8 kuukauden iässä vauva alkaa jo itsenäisesti liikkua, joten tanssi ei välttämättä enää kiinnosta vauvaa. (Jouhki & Markkanen 2007, 36–66.; Määttänen & Kosonen, 2000, 11–14, 28.)

Vuorovaikutustanssi edistää vauvan liikunnallista kehitystä sekä ajattelun kehitystä. Vauvan ajattelun kehitys liikunnallisessa viitekehyksessä perustuu siihen, että vauvan täytyy muistaa, miten liikkeet tehdään sekä toteuttaa ne. Näin vauvan ajatukset muuttuvat näkyväksi liikkeeksi. Vuorovaikutustanssi edistää vauvan itsetunnon kehitystä, hän oppii tunnistamaan omat ulottuvuutensa. (Määttänen & Kosonen 2000, 12–22.)

Tässä opinnäytetyössä vuorovaikutustanssi saa pohjan musiikista. Lähdemme siis toteuttamaan tanssia musiikin yhteydessä, niin että vauva saa ilmaista itseään vapaasti. Ryhmän vauvat ovat iältään 5-7 kuukauden ikäisiä, joten tanssia sovelletaan heidän tarpeitaan vastaavaksi sekä heidän kehitykselleen sopivaksi. Osa suunnitelmamme tanssiliikkeistä on otettu suoraan lähdemateriaalista (Määttänen & Kosonen 2000, 44–63; Jouhki & Markkanen 2007, 49–63), mutta osa liikkeistä on myös itse ideoimiamme.

5. KESKI- PORIN SEURAKUNTA

Opinnäytetyömme yhteistyötaho on Keski-Porin seurakunta, joka kuuluu Porin evankelisluterilaiseen seurakuntayhtymään. Keski-Porin seurakunnassa on yhteensä 35 työntekijää ja seurakunnan johtamisesta vastaa kirkkoherra. Seurakunnan varhaiskasvatuksen puolella työskentelee lapsityönohjaaja ja kahdeksan lastenohjaajaa. Heidän lisäksi seurakunnassa työskentelee viisi kappalaista, kaksi seurakuntapastoria, viisi diakoniatyöntekijää, kolme nuorisotyönohjaajaa, kolme kanttoria tai urkuriä sekä seitsemän työntekijää kiinteistö- ja talouspalveluissa. (Porin evankelisluterilainen seurakuntayhtymä. Keski-Porin seurakunta. Työntekijöiden yhteystiedot.) Seurakunnalla on kokoontumistiloja Keski-Porin ja Pohjois-Porin alueella sekä kaksi kirkkoa. Opinnäytetyömme toteutuspaikalla Pormestariluodon seurakuntakodilla on tilat jumalanpalvelusten ja ryhmätoiminnan järjestämiseen sekä diakoniatyöntekijän vastaanotto. (Porin evankelisluterilainen seurakuntayhtymä. Keski-Porin seurakunta. Seurakunnan tilat.)

Keski-Porin seurakunnan varhaiskasvatuksessa toimintamuotoina ovat päivä- ja perhekerhot, perheille järjestettävät tapahtumat sekä perhekirkot- ja messut. Varhaiskasvatuksessa yhteistyötä tehdään Keskussairaalan lasten ja naisten talon kanssa sekä neuvoloiden ja päivähoitopaikkojen kanssa. Varhaiskasvatuksesta vastaa lapsityönohjaaja ja varhaiskasvatuksen pastori sekä kahdeksan lastenohjaajaa. (Porin evankelisluterilainen seurakuntayhtymä. Keski-Porin seurakunta. Lapset ja perheet.)

Keski-Porin seurakunta kuuluu osana Suomen evankelisluterilaisen kirkkoon ja noudattaa sen antamaa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Varhaiskasvatus seurakunnassa on kasvatuksellista vuorovaikutusta eri ikäisten lasten ja heidän perheidensä kanssa. Seurakunnan varhaiskasvatus tukee lapsen kotikasvatusta ja kokonaiskehitystä monipuolisilla lapsi- ja perhetyön menetelmillä. Kirkon varhaiskasvatuksen suuntalinjana on olla mukana tukemassa yhteiskunnan varhaiskasvatusta erityisesti katsomuksen näkökulmasta sekä toimia yhteistyössä yhteiskunnan julkisten sosiaali-, terveys- opetus- ja varhaiskasvatuspalvelujen kanssa.

(Kirkkohallitus. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon
työntekijöille ja toimijoille. Seurakuntatyö. Kasvatus. Varhaiskasvatus.)

6 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN KESKI-PORIN SEURAKUNNAN VAUVAKLUBISSA

Opinnäytetyömme aiheen saimme Porin evankelisluterilaiselta seurakuntayhtymältä, tarkemmin Keski-Porin seurakunnalta. Seurakunnassa on aloitettu viime vuonna 2016 vauvklubitoiminta ensisynnyttäneille äideille. Vauvklubi kokoontuu kerran viikossa perjantaisin klo 10.00–12.00 Pormestariluodon seurakuntakodilla. Toiminnasta vastaavat Keski-Porin seurakunnan diakoniatyöntekijä sekä lastenohjaaja. Vauvklubiin ovat tervetulleita kaikki alle 1-vuotiaiden lasten vanhemmat. Yli 1 -vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen on seurakunnassa mahdollisuus osallistua perhekerhoon.

Vuonna 2016 alkaneessa vauvklubitoiminnassa yhteistyötahona ovat alusta asti olleet Pohjois-Porin äitiysneuvolatoiminnan terveydenhoitajat. Neuvolan vastaanotolla mahdollisuudesta osallistua vauvklubitoimintaan on keskusteltu ensimmäistä lastaan odottavien äitien kanssa. Äitiysneuvolan terveydenhoitajat käyvät myös aktiivisesti vauvklubissa vierailmassa ja puhumassa äitien kanssa erilaisista äitiyteen ja vauvan hoitoon liittyvistä asioista. Vauvklubissa on alusta asti ollut yhteistyökumppaneina myös Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin toimipiste ja hoitotyön opiskelijat.

6.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoite oli suunnitella ja ohjata kolme musiikillisia tuokioita vauvklubissa ja tuottaa opinnäytetyön tuloksena musiikillisten tuokioiden toteutusohje (LIITE 1). Tuokioiden ohjelman tarkoitus oli palvella mahdollisimman hyvin kohderyhmää eli ensisynnyttäjiä ja heidän alle 1- vuotiaita vauvojaan. Seurakunnan työntekijät toivoivat musiikkituokioista palautetta, joiden pohjalta he voivat kehittää vauvklubitoimintaa ja saisivat vinkkejä äideille mukavista ja sopivista toimintamuodoista. Tämän pohjalta suunnittelimme palautelomakkeen (LIITE 2), jonka äidit täyttivät joka musiikkituokion päätteeksi.

Musiikkituokioiden tavoitteena oli, että äidit saisivat jakaa omia kokemuksiaan toisilleen vauva-arjesta ja saisivat vertaistukea toisiltaan. Tavoitteemme oli antaa äideille ideoita ja välineitä vuorovaikutukseen vauvan kanssa. Halusimme luoda ryhmiin rennon, positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa jokainen voisi olla oma itsensä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen musiikkituokioiden avulla. Tarkoitus oli myös edistää ensisynnyttäjien terveyttä sekä kehittää seurakunnan vauvklubitoimintaa. Klubitoiminnan kehittäminen on tärkeää, jotta toiminta palvelisi mahdollisimman hyvin ensisynnyttäjien toiveita. Vauvklubi on ennaltaehkäisevää toimintaa. Sillä pyritään vahvistamaan muun muassa äitien ja vauvojen terveyttä, antamaan äideille hyvät edellytykset vauvan hoitoon ja kasvun tukemiseen sekä tarjoamaan äideille sosiaalista tukea sekä verkostoitumista. Vauvklubiryhmässä oli syksyllä 2017 aktiivisesti osallistuvia äitejä viisi ja heidän vauvansa olivat iältään 5-7 –kuukautta.

6.2 Toteutusten suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu lähti käyntiin, kun Keski-Porin seurakunnan työntekijä rekrytoi Diakonia-ammattikorkeakoululla opiskelijoita erilaisiin lapsiperheiden tapahtumiin. Otimme yhteyttä työntekijään, mikäli voisimme toteuttaa opinnäytetyömme yhteistyössä seurakunnan kanssa. Tässä vaiheessa olimme jo kiinnostuneita yhdistämään opinnäytetyöhön musiikkia. Olimme ajatelleet toiminnallisen opinnäytetyön olevan sopiva tapa toteuttaa tämän kaltainen opinnäytetyö.

Sovimme työntekijöiden kanssa palaverista Pormestarinluodon seurakuntakodilla voidaksemme suunnitella mahdollista yhteistyötä. Palaverin yhteydessä meille esiteltiin seurakuntakodin perhekerhojen ja vauvklubin tilat. Toiminnallisen opinnäytetyön kannalta yhteistyökumppani ja tilat tuntuivat sopivilta, jonka myötä yhteistyömme alkoi. Teimme tällöin suullisen sopimuksen opinnäytetyön toteutuksesta.

Opinnäytetyömme eteni kirjallisuuteen tutustumisella ja aiheen rajauksella. Valitsimme aiheeksi äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistamisen, koska se oli luontevaa yhdistää musiikillisiin tuokioihin. Pohdimme tuokioiden määrää, ja päädyimme siihen, että kolme tuokiota on sopiva määrä opinnäytetyön rajaamiseksi työmäärältään sopivaksi.

Vauvklubin alkaessa syksyllä 2017 olimme toistamiseen Pormestarinluodon seurakuntakodilla tutustumiskäynnillä. Tuolloin paikalla oli ensisynnyttäjät ja heidän vauvansa. Esittelimme itsemme ja informoimme tulevista tuokioista ja niiden yhteydestä opinnäyteyöhön. Tutustumiskäynnillä seurasimme tuokion kulkua ohjelmineen, ruokailuineen ja aikatauluineen, joista saimme vinkkejä tuokioidemme rakenteiden suunnitteluun. Seurasimme äitien ja vauvojen käyttäytymistä tuokion aikana, jotta saisimme tärkeää tietoa ryhmäläisten persoonallisista tekijöistä. Pidimme havainnointia tärkeänä, jotta voisimme suunnitella juuri heille sopivia musiikillisia tuokioita. Sovimme opinnäytetyön sopimuksesta ja toteutuspäivämääristä.

Tutustumispäivän pohjalta suunnittelimme tuokioiden sisältöä ja rakennetta. Lähdimme suunnittelemaan musiikillista toimintaa, jolloin soittaminen ja laulaminen muodostuivat ensimmäisiksi menetelmiksi tuokioita varten. Tuokioiden rakenteen kannalta halusimme, että siinä olisi erillisiä osioita, joissa voisimme käyttää erilaisia menetelmiä ja soveltaa niitä. Tuokioita rytmitti alun toiminnallinen osuus, jota seurasi ruokailu. Tämän jälkeen olisi luonnollista kokoontua vielä rauhalliseen hetkeen rentoutumaan yhdessä ennen kotiin lähtöä. Toiminnallinen osuus oli vauvklubissa heti tuokion alussa, jotta vauvat jaksoivat keskittyä. Pohdimme, että pelkkä laulu ja soitto eivät riitä menetelmiksi toiminnalliseen osuuteen, jolloin päätimme ottaa laululeikit mukaan tuokioiden sisältöihin. Ajattelimme, että laululeikit olisivat mukavia erityisesti vauvoille ja vuorovaikutuksen vahvistamiseksi. Lopuksi sovelsimme musiikkia vuorovaikutustanssiin ja vauvahierontaan.

Jaoimme eri menetelmien suunnittelun ja ohjauksen keskenämme mielenkiintojemme ja osaamisemme mukaan. Toinen meistä oli musiikillisesti lahjakas ja osasi soittaa pianoa, jolloin hän otti vastuulleen tuokioiden musiikillisen ja instrumentaalisen osuudet. Perehtyneisyys musiikin teoriaan oli myös eduksi. Toinen

meistä otti vastuulleen kokonaisuuden käytännöllisyyden suunnittelun, sekä tanssillisen ilmaisun ja vauvahieronnan ohjaamisen. Koimme turvallisesti toteuttaa tanssia ja hierontaa ryhmäläisille, koska toisella meistä oli jo aikaisempi fysioterapeutin ammattikorkeakoulu tutkinto.

Suunnittelimme toteutusten alustavan rakenteen ja tehtävät menetelmät huolellisesti ennen tuokioiden toteutusta. Hankimme tarvittavat nuotit, musiikit, soittimet ja muut välineet. Kuuntelimme cd-levyjä, ja valitsimme sopivia kappaleita tuokioiden eri osuuksiin. Hankimme nuotit ja toinen meistä harjoitteli soittamaan niitä. Harjoittelimme laululeikkeihin, loppulauluun, vuorovaikutustanssiin ja vauvahierontaan tulevat koreografiat ja ohjeet. Toinen meistä harjoitteli liikkeitä ja koreografioita Molla-Maija-nuken kanssa.

6.3 Musiikkituokioiden toteutukset

Tuokiot olivat ryhmämuotoisia ja ne toteutettiin yhteensä kolme kertaa viikon välein syksyllä 2017 viikoilla 40, 41 ja 42. Tuokiot olivat perjantaina aamuisin kello 10–12. Tuokiot alkoivat äitien ja vauvojen saapumisella paikalle sekä rennolla keskustelulla. Voitiin vaihtaa kuulumisia ja kokoontua toimintatuokiohuoneeseen lattialle levitettyjen tyynyjen ja peittojen päälle rinkiin. Tuokioiden aluksi kerrottiin päivän tulevasta ohjelmasta ja ohjeistettiin äitejä siinä tarpeen mukaan. Jokainen tuokio aloitettiin tutulla laululla, joka säestettiin pianolla. Aktiivista musiikkituokioaika oli noin klo 10.10–10.50, jonka jälkeen oli ruokailuhetki klo 11.00–11.30. Ruokailusta ja tarjoilusta huolehtivat vauvklubin ohjaajat ja se tapahtui toimintatilan vieressä sijaitsevassa tilassa. Ruokailun lomassa äidit ja ohjaajat keskustelivat vapaasti erilaisista aiheista. Lopuksi kokoonnuttiin vielä yhdessä loppuren- toutukseen toimintatuokiohuoneeseen noin 10–15 minuutin ajaksi. Tuokiot päättyivät tuttuun lauluun, joka säestettiin pianolla.

6.3.1 Ensimmäisen musiikkituokion toteutus

Saavuimme Pormestarinluodon seurakuntakodille sovitusti 6.10.2017 kello 9.30. Järjestimme tuokiotilan valmiiksi. Lattialle levitimme peittoja ja tynyjä ringiin. Musiikkiosuutta varten otimme erilaisia soittimia esille. Laitoimme CD-soittimen valmiiksi sopivalle etäisyydelle. Toimme mukanaamme Molla-Maija-nuken, sekä nuotit kappaleista Jumalan kämmenellä, ”Pieni ystäväni mun”, sekä ”Pikkulintu riemuissaan”. Testasimme pianon äänen kuuluvuuden ja asetimme pianon sopivalle etäisyydelle äideistä ja vauvoista, jotta soitto kuuluu sopivalla voimakkuudella. Tarjottavat laitettiin valmiiksi ruokasalin puolelle. Tarjolla oli leipää, kahvia, teetä, mehua, pähkinöitä, vihanneksia sekä pilttiä.

Tuokio aloitettiin vastaanottamalla äitejä ja vauvoja sisälle seurakuntakotiin. Paikalle saapui neljä äitiä ja neljä vauvaa. Kerholaiset asettuivat peittojen ja tynyjen päälle istumaan. Aluksi kyselimme äitien kuulumisia, sekä kävimme nimikierroksen läpi, jolloin myös esittelimme itsemme. Äidit kertoivat innostuksestaan musiikkituokiota kohtaan, mutta yksi äiti kertoi, ettei ollut varma pitääkö hänen vauvansa musiikista. Seuraavaksi kävimme läpi musiikkituokion ohjelman, ja kerroimme, että tuokiot ovat rentoa yhdessäoloa. Kerroimme vauvojen ja äitien välisen vuorovaikutuksen olevan tuokioiden keskiössä, ja tuokioissa edetään vauvojen ehdoilla. Alkulaulu ”Jumalan kämmenellä” säestettiin pianolla ja laulettiin yhdessä. Kappale oli äideille tuttu aiemmista kerroista ja havainnollistivat laulun sanoja käsin vapaamuotoisesti. Alustuksessa puhuimme lyhyesti vuorovaikutuksesta.

Seuraavaksi vuorossa oli laululeikkinä ”Hämä-hämähäkki”. Laululeikki oli äideille tuttu, osalle omasta lapsuudesta ja osalle työn puolesta. Laulu soitettiin YouTuben kautta. Yhdessä laulettiin ja leikittiin. Laulun aikana äitien ja vauvojen vuorovaikutus näyttäytyi hyvänä ja laulusta pidettiin kovasti.

Soitto-osiossa äideille jaettiin erilaisia soittimia: triangeleja, kapuloita, marakasseja, rytmimunia ja kiuru. Jokainen sai valita oman mieltymyksen mukaan soittimia. Kappale ”Sisilisko sihisee” soitettiin kahdesti CD-soittimen kautta, koska vauvat ja äidit pitivät siitä. Kappaleen aikana äidit vaihtelivat soittimia, ja antoivat

myös vauvojen soittaa soittimia. Vauvat olivat innostuneita ja rauhallisia kappaleen aikana.

Tanssiosion kappaleet, Kun on oikein pieni ja Jo ennen kuin synnyit, olivat Vauvan vaaka-cd-levyltä. Varasimme tanssiosioon viisi kappaletta, mutta tanssimme niistä vain kaksi, koska vauvat selkeästi alkoivat olemaan levottomia. Ennen tanssia kerrottiin, miten liikkeet aloitetaan kutsumalla vauvat tanssiin ja tarjoamalla peukaloita vauvoille. Kerrottiin myös tanssin merkityksestä vuorovaikutukseen. Liikkeitä ohjattiin tanssin ohessa, koska äidit olivat innokkaita aloittamaan tanssin heti.

Tanssin aikana kävimme viisi liikettä läpi omaan tahtiin vapaamuotoisesti. Kaksi vauvaa eivät tanssineet, koska olivat levottomia. Toinen vauvoista oli harmistunut, ja toinen oli selkeästi kiinnostunut ympäristöstä enemmän. Kaksi muuta vauvaa tanssivat innokkaasti. Tanssin jälkeen huomasimme vauvojen olevan väsyneitä ja nälkäisiä, joten päätimme aloittaa ruokailun. Ennen ruokaa lauloimme ruokalaulun ”Nyt silmäin alla Jeesuksen”. Ruokailun lomassa äidit keskustelivat synnytyksestä palautumisesta, liikunnasta ja vauvojen ruokailutottumuksista.

Rentoutus- osuudessa soitimme cd-soittimella Mimmit-cd-levyltä kappaleet ”Karhun kehtolaulu” ja ”Talvista unta”. Äidit ohjattiin peitoille makaamaan mukavaan asentoon vauvojen kanssa. Puolet vauvoista eivät malttaneet rentoutua ja katselevat ympäristöä aktiivisesti. Muut vauvat rentoutuivat äitien vieressä. Loppulaulu ”Pieni ystäväni mun” säestettiin pianolla ja leikittiin yhdessä. Laulu ja leikki oli kaikille mieluisa. Äitien kotiinlähdön aikana soitimme Vauvan vaaka-Cd-levyltä ”Höpsöt pöksyt” kappaleen. Äitien kotiin lähdön jälkeen siivosimme tuokio- ja ruokailutilan.

6.3.2 Toisen musiikkituokion toteutus

Toinen tuokiomme oli 13.10.2017. Ennen tuokiota järjestimme tuokiotilan valmiiksi samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerallakin. Tarjottavana oli tällä kertaa

leipää, kahvia, teetä, mehua, omenoita, keksejä, sekä pilttiä. Aluksi vastaanotettiin äitejä ja vauvoja sisälle seurakuntakotiin ja toivotettiin tervetulleeksi vauvakluubiin. Paikalle saapui neljä äitiä ja neljä vauvaa. Kerholaiset asettuivat peittojen ja tyynyjen päälle istumaan. Kyselimme äitien kuulumisia, jokainen äiti sai vuorolleen kertoa, miten on kotona sujunut vauvan kanssa. Äidit kertoivat muun muassa vauvojensa oppimista uusista asioista toisilleen ja saivat vertaistukea toisiltaan. Seuraavaksi kävimme läpi päivän ohjelman. Tässä tuokiossa tutustuttaisiin enemmän vauhdikkaampaan tanssimiseen sekä lopuksi uutena asiana harjoiteltaisiin vauvahierontaa. Alkulaulu ”Jumalan kämmenellä” säestettiin pianolla ja laulettiin yhdessä ja äidit ja ohjaajat havainnollistivat laulun sanoja käsin vapaamuotoisesti.

Laululeikkinä ”Hämä-hämähäkki” otettiin uudestaan, koska toisto opettaa ja luo muistoja. Tuttujen laulujen leikkiminen auttaa äitejä keskittymään vauvoihin enemmän, joka tukee äitien ja lasten välistä vuorovaikutusta. Laulun aikana äitien ja vauvojen vuorovaikutus oli hyvää ja vauvat ottivat myös kontaktia ohjaajiin. Soitto-osiossa äideille jaettiin erilaisia soittimia: triangeleja, kapuloita, marakasseja, rytmimunia ja kiuru. Jokainen sai valita oman mieltymyksen mukaan soittimia. Kappaleet olivat ”Keltainen laulu”, ”Metrolla mummolaan” ja ”Sisilisko sihisee”, jotka soitettiin cd-soittimen kautta. Valitsimme toiseen tuokioon enemmän kappaleita, koska se oli ensimmäisen kerran palautteiden mukaan kaikista mielekkäin asia tuokiossa. Kestosuosikkina oli edelleen jo ensimmäisellä kerralla tuntuksi tullut ”Sisilisko sihisee”. Kappale on rytmiltään ja melodialtaan vaihteleva ja mielenkiintoinen ja siihen on helppo lisätä soittimia mukaan. Kappaleiden aikana äidit vaihtelivat soittimia, ja antoivat myös vauvojen soittaa soittimia. Vauvat olivat innostuneita ja rauhallisia kappaleen aikana ja ottivat kontaktia toisiin vauvoihin, toisiin äiteihin ja ohjaajiin.

Tanssiosion kappaleet olivat Vauvan vaaka- cd-levyltä. Ensimmäinen kappale oli rauhallinen ”Aina lentää leivonen” jonka tahtiin tehtiin vuorovaikutustanssin avulla muutama liike vauvojen aktivoimiseksi tanssiin. Kaksi vauvaa suostui olemaan liikkeiden aikana selällään ja kaksi vauvaa eivät jaksaneet keskittyä. Varsinaisessa tanssiosiossa kappaleina olivat reippaat lastenlaulut ”Tämä poika

marssii” ja ”Ratsastusta”. Ensin äidit ohjattiin pitämään lapsia sylissä ja ”hyppyytämään” ja keinuttelemaan vauvoja tanssin tahtiin.

Toisessa kappaleessa ohjasimme äidit ringiin seisomaan vauvat sylissään. Tanssi toteutettiin vapaamuotoisena rytmin mukaan liikkumisena sekä loppuun tehtiin muutama vauvankeinutusliike ylös alas (lentokoneliike). Kaikki vauvat pitivät tanssimisesta. Tanssin jälkeen lauloimme yhteislauluna ”Pikkulintu riemuisaan”. Se on vanha perinteinen seurakunnan lastenlaulu, joka oli äideille kuitenkin tuntematon. Seuraavaksi olikin ruokailun vuoro ja ennen ruokaa lauloimme ruokalaulun ”Nyt silmäin alla Jeesuksen”. Ruokailun lomassa äidit keskustelivat ulkoilusta vauvojen kanssa, neuvolakäynneistä sekä perhe-elämästä.

Ruokailun jälkeen palasimme vielä lattialle peittojen päälle. Aiheenamme oli vauvahieronta, jota alustimme lyhyellä ohjeistuksella. Kerroimme, miten se toteutetaan, mitä siinä tulee ottaa huomioon ja mitä mahdollisia terveysvaikutuksia siitä on vauvalle. Hieronnan taustalla soi Mielenrauhaa-cd-levyltä meditaatiomusiikkia. Äidit ohjattiin ottamaan vauva peiton päälle selälleen, sekä riisumaan vauvoilta paksuimmat vaatteet pois. Hieronta toteutettiin suunnitelman mukaan. Ohjasimme hierontaotteita Molla-Maija-nukella esimerkkiä näyttäen. Kaksi vauvaa rentoutuivat hieronnan aikana ja kaksi vauvaa olivat levottomia. Kerroimme hieronnan aikana, että vauvahierontaa voi toteuttaa myös kotona, jos vauva ei nyt pystynyt rentoutumaan. Loppulaulu ”Pieni ystäväni mun” säestettiin pianolla ja leikittiin yhdessä. Laulu ja leikki olivat kaikille mieluisia. Äitien kotiinlähdön aikana soitimme vauvan vaaka-levyltä ”Höpsöt pöksyt” kappaleen. Äitien kotiinlähdön jälkeen siivosimme tuokio- ja ruokailutilan.

6.3.3 Kolmannen musiikkituokion toteutus

Viimeinen tuokiomme oli 20.10.2017. Järjestelimme tuokiotilan valmiiksi. Laitoimme lattialle tyynyt ja peitot, sekä vuorovaikutustanssia varten tuolit erilliseen tilaan ringiin. Otimme myös soittimet valmiiksi esille. Tällä kertaa valmistelimme myös tarjottavat valmiiksi. Tarjolla oli leipää, kahvia, teetä, mehua, tomaatteja, keksejä, sekä pilttiä.

Paikalle saapui neljä äitiä ja vauvaa. Kerholaiset asettuivat tyynyjen päälle rinkiin totuttuun tapaan istumaan ja jutustelemaan. Aluksi kyselimme äitien tunnetiloja ja kuulumisia tunnetila- korttien avulla. Johdattelimme keskustelua kysymällä ”Miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä tässä elämäntilanteessa?”, sekä ”Miltä sinusta tuntuu olla äiti?”. Jokainen äiti sai vastata vuorollaan kysymyksiin. Ryhmän äitien tunteet vaihtelivat väsymyksestä iloon, ja turhautumisesta vaihteleviin tunnetiloihin.

Alkulaulu ”Jumalan kämmenellä” sekä ”Hämä-hämähäkki” leikkilaulu sujuivat hyvin. Koimme hyväksi ottaa joka tuokioon samoja elementtejä, jotta äidit ja lapset voisivat keskittyä enemmän toisiinsa, eikä niinkään kokoaikaiseen uudenoppimiseen. Äidit osasivat tutut laulut ja laululeikit jo hyvin, mikä välittyi rentona ilmapiirinä. Soitto-osioon valitsimme Vauvan vaaka-cd-levyltä kappaleet ”Heppuli keppuli” ja ”Keltainen laulu”. Mimmit-cd-levyltä soitimme ”Sakura” -kappaleen. Soitto-osiossa äidit soittivat vauvoilleen eri soittimia innokkaasti vaihdellen. Väsymyksestä huolimatta jokainen äiti soitti aktiivisesti kolmen kappaleen ajan. ”Pikukulintu riemuissan” -kappale laulettiin yhdessä toivelauluna.

Tanssiosioissa siirryimme istumaan tuoleille, jotka oli aseteltu rinkiin. Äidit ohjattiin ottamaan vauvat sylin polvien päälle istumaan. Äitejä ohjattiin hyppyttämään ja keinuttelemaan vauvoja musiikin tahdissa vapaaseen tahtiin. Pyrimme valitsemaan kappaleita, jotka olisivat äideille ehkä omasta lapsuudesta tuttuja, jotta sanat muistuisivat helposti mieleen. Ensimmäisenä kappaleena laulettiin yhdessä ”Asikkalan Asikkalan puiset rattaat”, joka oli osalle äideistä tuttu. Äidit hyppyttivät vauvoja polvellaan ja välillä tiessä tuli kuoppia ja töyssyjä, joissa vauva kohotettiin ilmaan tai pudotettiin polvien väliin hieman lattiaa kohden. Toisena kappaleena laulettiin ”I-ha-haa” ja jatkettiin hyppytytsleikkiä. Huomasimme tässä toteutuksessa, että osa lapsista piti kovasti tällaisesta aktiivisesta toiminnasta ja osa aremmista lapsista hieman pelästyi hypähdyksiä. Ennen ruokailua laulettiin ruokalaulu tuttuun tapaan ja siirryttiin ruokatilaan syömään. Ruokailun lomassa äidit keskustelivat muun muassa neuvolakäynneistä.

Vauvahieronta toteutettiin samaan tapaan kuin edellisellä kerralla. Osa vauvoista jaksoi rentoutua ja keskittyä äitien hierontaan, osa oli levottomia. Kerroimme, että

vauvojen ehdoilla hierotaan ja harjoitellaan. Joskus kotona voi olla perempi hetki rauhalliselle hieronnalle. Musiikit valitsimme Mimmit-cd-levyltä ”Karhun kehtolaulu” ja ”Talvista unta”, jotka olivat sopivan rauhallisia tilanteeseen. Loppulauluna laulettiin pianon säestyksellä tuttuun tapaan ”Pieni ystäväni mun”, johon yhdistettiin leikki mukaan. Lopuksi kiitimme kerholaisia yhteisistä tuokioista ja pyysimme äitejä täyttämään vielä palautelomakkeet ennen lähtöä.

6.4 Tuokioiden palautteet ja arviointi

Opinnäytetyössämme päätimme käyttää apuna palautelomaketta. Tarkoituksena on pyytää äitejä täyttämään lyhyt palautelomake jokaisen tuokion lopuksi. Käytimme strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Lomakkeessa kysyttiin äitien yleistä mielipidettä musiikkituokioista. Mikä heidän mielestään oli hyvää ja hyödyllistä ja mikä oli epämiellyttävää tai epäonnistunutta. Lomakkeessa kysyttiin myös, onko musiikkituokioilla ollut myönteinen vaikutus vuorovaikutuksen vahvistumisessa vauvan kanssa. Vastausten avulla saadaan tietoa siitä, onko musiikkituokiot soveltuva menetelmä vauvaklubitoiminnan yhteyteen. Mikä erityisesti oli sellaista toimintaa, jota jatkossa toiminnassa voidaan jatkaa ja mikä ei ollut äitien mielestä sopivaa toimintaa vauvaklubiin? Vastausten avulla saadaan myös tietoa siitä, kokiivatko äidit erilaiset musiikin avulla työstetyt vuorovaikutuksen menetelmät hyödyllisiksi ja käyttökelpoisiksi vauva-arkeen.

6.4.1 Ensimmäisen musiikkituokio

Äidit täyttivät ennen lähtöä palautelomakkeen. Palautteiden perusteella tuokio oli erittäin miellyttävä tai melko miellyttävä kokemus äideille ja vauvoille. Musiikkituokioissa pidettiin eniten soittamisesta ja laulamisesta (4 vastausta). Musiikin kuuntelusta ja leikeistä pidettiin toiseksi eniten (3 vastausta). Rentoutuminen, yhdessäolo ja keskusteleminen oli kolmanneksi pidetyimmät osiot (2 vastausta). Tanssista pidettiin vähiten (1 vastaus). Vastauksissa äidit toivat esille, että lauleikkit ja erilaiset soittimet miellyttivät heitä erityisesti (2 vastausta). Palautelo-

makkeessa kysyttiin, mistä et pitänyt. Äidit eivät tuoneet esille mitään epämiellyttävää tuokioissa. Tuokiossa soitettu musiikki oli pääosin erittäin miellyttävää (3 vastausta). Melko miellyttävänä musiikin piti yksi äiti. Kaksi äitiä kokivat musiikkituokioiden vahvistaneen tunnesidettä vauvaan hyvin. Kaksi äitiä kokivat tunnesidteen pysyneen samana. Äidit kokivat saaneensa vinkkejä vuorovaikutukseen vauvan kanssa kotona vaihtelevasti. Osa äideistä koki saaneensa vinkkejä kotiin. Puolet äideistä taas kokivat, etteivät saaneet uusia vinkkejä vuorovaikutukseen vauvan kanssa.

Seurakunnan työntekijä antoi tuokiostamme positiivista palautetta. Tuokiossa oli hyvää se, että olimme rauhallisia ja etenimme äitien ja vauvojen ehdoilla. Meillä oli tilannelukutaitoa. Suunniteltu ohjelma oli sopiva vauvklubitoimintaan. Toiveena oli, että seuraavassa tuokiossa tanssi voisi olla vauvojen iät huomioiden haastavampaa. Esimerkiksi enemmän istualtaan ja seisaaltaan tehtäviä liikkeitä. Erilaiset soittimet toivat seurakunnan työntekijän mielestä vaihtelua soitto-osioon. Tuokio toi myös mukavaa vaihtelua syksyn vauvklubi- toimintaan.

Omasta mielestämme ensimmäinen musiikkituokio onnistui hyvin, sillä olimme valmistautuneet tuokioiden pitämiseen riittävästi. Pysyimme aikataulussa suunnitelmien mukaan. Soittaminen, laulaminen ja laululeikit olivat selkeästi mieluisimpia, joten niitä tulemme edelleen jatkossa toteuttamaan. Tanssin suhteen ajattelimme, että sitä pitää muokata vielä haastavammaksi ja menevämmäksi, jotta vauvojen mielenkiinto säilyisi. Toiselle kerhokerralle suunnittelimme myös vauvahierontaa. Tuokion pitäminen oli mielestämme kohderyhmän puolesta meille haastava ja vieras asia, mutta toteutus sujui siitä huolimatta hyvin.

6.4.2 Toinen musiikkituokio

Äitien täyttämien palautelomakkeiden perusteella tuokio oli erittäin miellyttävä tai melko miellyttävä kokemus äideille ja vauvoille. Kolme neljästä äidistä vastasi tuokion olleen erittäin miellyttävä kokemus. Musiikkituokioissa pidettiin eniten vauvahieronnasta (4 vastausta). Musiikin kuuntelusta ja leikeistä, sekä soittami-

sesta ja laulamisesta pidettiin toiseksi eniten (3 vastausta). Yhdessäolo ja keskusteleminen oli kolmanneksi pidetyin osio (2 vastausta). Tanssista pidettiin vähiten (1 vastaus). Avoimissa vastauksissa äidit toivat esille, että laululeikit ja vauvahieronta miellyttivät heitä erityisesti (2 vastausta). Palautelomakkeessa kysyttiin, mistä et pitänyt. Äidit eivät tuoneet esille mitään epämiellyttävää tuokioissa. Tuokiossa soitettu musiikki osittain erittäin miellyttävää (2 vastausta) ja osittain melko miellyttävää (2 vastausta). Kaksi äitiä kokivat musiikkituokioiden vahvistaneen tunnesidettä vauvaan hyvin. Kaksi äitiä kokivat tunnesiteen pysyneen samana. Äidit kokivat saaneensa vinkkejä vuorovaikutukseen vauvan kanssa kotona vaihtelevasti. Puolet äideistä koki saaneensa vinkkejä kotiin, ja puolet saivat kohtalaisesti uusia vinkkejä tai eivät kokeneet saaneensa uusia vinkkejä.

Seurakunnan työntekijä antoi tuokiostamme kirjallista palautetta. Hänen mielestään hyvää tuokiossa oli rauhallinen toiminnan aloitus ja keskusteluhetki äideille. Tuokion toiminta oli monipuolista sisältäen musiikki ja liikuntaa. Lopetuksessa hyvää oli rauhallinen tunnelma ja vauvahieronnan aikana äitien ja vauvojen välisen läheisyyden huomioiminen. Lauluissa on hyvä, että ne ovat olleet joka kerta samat, jotta ne jäävät mieleen.

Toisen musiikkituokion pitäminen vauvaklubissa tuntui helpommalta ja mielekkäämmältä, kun meillä oli jo kokemusta tuokion pitämisestä. Tuokioiden pitäminen oli helpompaa, kun tunsimme äidit, vauvat, työntekijät ja toimintatavat. Työntekijöiden suullisen palautteen, ja äitien kirjallisen palautteen vuoksi oli selkeää, mistä tuokioissa pidettiin eniten. Palautteiden pohjalta muokkasimme suunnitelmaa ja toteutusta. Toinen musiikkituokio onnistui mielestämme paremmin kuin ensimmäinen, sillä pystyimme vastaamaan äitien toiveisiin. Pysyimme aikataulussa suunnitelmien mukaan. Soittaminen, laulaminen, laululeikit ja vauvahieronta olivat selkeästi mieluisimpia, joten niitä suunnittelimme myös viimeiselle kerralle.

6.4.3 Kolmas musiikkituokio

Palautteet olivat jälleen saman suuntaisia kuin aikaisemmillä kerroilla. Palautteiden perusteella tuokio oli erittäin miellyttävä tai melko miellyttävä kokemus äideille ja vauvoille. Musiikkituokioissa pidettiin eniten musiikkileikeistä (4 vastausta). Soittaminen, laulaminen ja vauvahieronta olivat myös pidettyjä. (3 vastausta). Yhdessäolosta ja keskustelusta pidettiin kolmanneksi eniten (2 vastausta). Palautteessa ei nostettu esille mitään huonoa. Tuokiossa soitettu musiikki oli pääosin erittäin miellyttävää (3 vastausta). Melko miellyttävänä musiikin piti yksi äiti. Äidit kokivat musiikkituokioiden vahvistaneen tunnesidettä vauvaan vaihtelevasti, erittäin hyvin, melko hyvin, sekä kohtalaisesti. Osa äideistä kertoi saaneensa erittäin paljon vinkkejä tuokioista, ja osa ei saanut uusia vinkkejä.

Tällä kertaa emme saaneet tuokiosta vastaavalta työntekijältä palautetta, koska palaute olisi ollut samankaltainen kuin edellisellä kerralla. Omasta mielestämme viimeinen tuokio oli onnistunut. Tunnelma oli rento ja oli mukavaa ohjata äitejä ja vauvoja. Olemme huomanneet kehitystä omissa ohjaustaidoissamme, sekä vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa. Tunnetila- kortit olivat mielestämme hyvä idea kysellä kuulumisia äitien terveyden edistämisen näkökulmasta. Korttien avulla äidit saivat jakaa tunteitaan ja he saivat toisiltaan vertaistukea. Osasimme arvioida vauvojen ja äitien jaksamista tuokiossa, sekä edetä heidän mukaan ohjelmassa.

Kolmannen musiikkituokion pitäminen tuntui helpoimmalta, koska meillä oli kokemusta aiemmista tuokioista ja äitien ja ohjaajien palautteet auttoivat meitä muuttamaan viimeisen tuokion ohjelmaa kaikille edullisimmaksi. Suurimmaksi osaksi viimeisen tuokion rakenne muistutti toista tuokiota. On luonnollista, että tuokio kertojen lisääntyessä myös ihmisten välinen vuorovaikutus on välittömämpää ja avoimempaa, joka mahdollistaa aina hedelmällisemmän ryhmätapaamisen.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme toteutui mielestämme melko hyvin. Musiikkituokion pitäminen osana opinnäytetyötä oli meille sopiva työmenetelmä. Tuokiot onnistuivat rakenteiltaan ja aikatauluiltaan melko hyvin. Pohdimme, olisiko tuokiot voineet toteuttaa eri tavalla ja oliko erilaisia menetelmiä liikaa. Ajattelimme kuitenkin, että monipuolisissa tuokioissa olisi jokaiselle jotakin mukavaa tekemistä ja että äidit saisivat erilaisia menetelmiä myös ohjeiksi kotiin. Pohdimme myös, että toteutukset olisi voineet toteuttaa niin, että yhdellä kerralla käytettäisiin ainoastaan yhtä menetelmää, esimerkiksi laulamista tai soittamista. Tämä olisi todennäköisesti ollut liian yksipuolista ja tylsää äideille ja vauvoille. Havaintojemme mukaan vauvat olivat ohjattaviin aktiviteetteihin orientoituneita noin 10 minuuttia kerrallaan.

Olisi ollut hyvä, jos olisimme tunteneet ennalta lastenlauluja tai leikkejä, jolloin tuokioiden suunnittelu olisi ollut sujuvampaa ja helpompaa. Materiaalin etsintä tuokioihin oli mielestämme aika haastavaa ja jälkeempäin vasta kerhoa pitäessämme löysimme sattumalta ja työntekijöiden ohjeistamana aineistoa. Pohdimme, että opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olisi voineut enemmän konsultoida esimerkiksi lähipiirissä olevia lastenohjauksen ammattilaisia, joilta olisi voineut saada vinkkejä. Muutama tutustumiskäynti esimerkiksi päiväkotiin olisi ollut myös paikallaan. Opinnäytetyötä olisi ollut helpompi tehdä, jos meillä olisi ollut kokemusta lastenohjauksesta tai jos meillä itsellämme olisi ollut lapsia. Koska vauvat kehittyvät nopeasti, tuokioiden suunnittelu on haastavaa. Täytyi osata arvioida, mihin suuntaan vauvojen kehitys on menossa. Myös tällaisessa ryhmämuotoisessa toiminnassa, jossa vauvat ovat eri-ikäisiä, kehitysasteiden erot ovat huomattavat. Toimintaa täytyy suunnitella niin, että pienimmät pääsevät mukaan, mutta isoimmat eivät tylsisty.

Tuokiot muuttuivat jonkin verran siitä, mitä olimme alun perin suunnitelleet. Muutimme tuokioita havaintojemme sekä saamamme palautteen perusteella. Laulu- leikkejä ja soittamista lisättiin huomattavasti, koska ne olivat niin suosittuja. Emme osanneet arvioida etukäteen, että ne ovat niin pidettyjä. Vauvatanssi muuttui myös joka tuokiossa erilaiseksi mukailien toiveita. Pyrimme kuitenkin

toistuvuuden ylläpitämiseen, jotta mahdollisimman moni äiti, sekä vauva pääsisi ohjelmaan helpommin mukaan. Alkulaulu ja loppulaulu olivat joka kerta samat ja antoivat tuokioille rungon. Ohjelma noudatti joka kerta muutenkin samaa runkoa, jossa oli kolme osiota: soitto-osio, tanssiosio ja rentoutumisosio. Ruokalaulu saatteli kerholaiset ruokailun pariin ja siunasi kerhossa tarjottavan ruoan.

Valitsimme tuokioihin musiikiksi rauhallisia ja kauniita sävelmiä, joista mahdollisimman moni vauva voisi pitää. Liian nopeatempoiset ja kovääniset laulut jätimme pois, koska ne voisivat pelästyttää joitakin vauvoja. Soitto-osioissa kappaleiksi valitsimme tempoltaan vaihtelevia ja kiinnostavia kappaleita, joihin rytmisoittimet sopivat hyvin. Musiikit olivat mukaansatempaavia, jotta niiden aikana äitien ja vauvojen olisi helppo ilmaista itseään soittamalla eri soittimia. Otimme kappaleisiin sopivia soittimia esille, jotta jokainen sai soittaa mielensä mukaan.

7.1 Terveystiedon edistämisen toteutuminen

Äitien terveydenedistäminen toteutui mielestämme hyvin, koska äidit saivat mukavaa tekemistä ja seuraa toisistaan tuokioiden myötä. Tällaisten tuokioiden järjestäminen on tärkeää huono-osaisuuden, syrjäytymisen, mielenterveydellisten seikkojen sekä epätasa-arvon ehkäisemiseksi. Vauvaklubitoiminnan kehittämisen näkökulmasta koemme, että annoimme monipuolisia menetelmiä mahdollisesti jatkossa siellä käytettäväksi. Seurakunnan työntekijät toivoivat, että opinäytetyön avulla saataisiin kerättyä palautetta toiminnan sopivuudesta vauvaklubiin. Koemme, että palautelomake palveli tässä kohtuullisen hyvin ja toi informaatiota myös äitien toiveista jatkossa.

Vuonna 2016-2017 vauvaklubin yhteydessä toteutetun opinäytetyön haastattelun mukaan äideille oli tärkeää vertaistuki, hyvä ilmapiiri sekä kristilliset arvot. Pyrimme ottamaan viime vuoden palautteen huomioon tuokioita suunniteltaessa, sillä ne olivat jo aiemmin tärkeiksi todettuja teemoja. Vertaistuen merkitys tuli ilmi tuokioiden monissa vaiheissa. Äidit keskustelivat arjestaan vauvojen kanssa, ja antoivat neuvoja toisilleen, sekä myötälivätkä toistensa pulmakohdissa vauvanhoitoon ja omaan jaksamiseen liittyen. Hyvän ilmapiirin luominen tuokioihin oli tietenkin lähtökohta, jotta tavoitteemme äitien ja vauvojen vuorovaikutuksen vahvistamisesta olisi mahdollista. Ilman tuokioiden rentoa ja hyvää ilmapiiriä olisi ollut haastavaa tukea hyvää vuorovaikutusta. Mielestämme hyvä ilmapiiri vallitsi jokaisessa tuokiossa. Kristillisten arvojen tuominen osaksi musiikkituokioita oli mielestämme suhteellisen helppoa, sillä jo tuokioiden ympäristö oli kristillinen seurakunta. Halusimme, että jokaisen äidin vakaumuksesta huolimatta olisi mukava tulla tuokioon, kuitenkin tarkoituksellisesti valitsimme joitakin kristillisiä elementtejä tuokioiden ohjelmiin, kuten ruoan siunauslaulun, sekä alkulauluksi kristillisen laulun ”Jumalan kämmenellä”, joka oli kaikille entuudestaan tuttu.

Äitien antaman palautteen mukaan äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus pysyi samankaltaisena tai vahvistui. Äidit saivat kertoa vauva-arjesta toisilleen ja saivat siihen vertaistukea. Äidit saivat vinkkejä ja ideoita vuorovaikutuksen eri menetelmiin kotioloihin. Ryhmissä oli rento, hyväksyvä ja tasa-arvoinen ilmapiiri. Olimme tuokioissa äitien ja vauvojen kanssa toiminnassa koko ajan mukana ja läsnä sekä

autoimme esimerkiksi ruokailun aikana äitejä vauvojen ruokailussa, jotta äidit saivat myös itse ruokailla. Tämä loi yhteisöllisen ilmapiirin, jossa jokainen seurakunnan jäsen on yhtä arvokas. Hoitotyön etiikan ja diakoniatyön menetelmäosaamisen kannalta tämän kaltainen työskentelytapa on lähimmäistä kunnioittava.

7.2 Kehittämisehdotukset

Mielestämme olisi tarpeellista, että suurimmalla osasta seurakunnista olisi tarjolla vauvaikäisille ja heidän vanhemmilleen suunnattua toimintaa. Seurakunnissa perhekerhotoiminta on laajaa ja suunnattu isommille lapsille, jolloin pienten lasten vanhemmat saattavat jäädä ilman toimintaa. Selvitimme seurakuntien tilannetta vauvaperhetyön osalta. Selvityksemme mukaan evankelisluterilaisessa kirkossa on jo kauan panostettu varhaiskasvatukseen, mutta ensisynnyttäjille ja vauvaikäisille erikseen suunnattu toiminta on kehittyvä osa-alue.

Musiikkituokiot olisivat hyvin hyödynnettävissä muissakin toimintaympäristöissä esimerkiksi yritystoiminnassa. Ajatteleme, että nykyajan ensisynnyttäjät ovat koulutettuja ja iältään kypsiä ja siksi palvelutietoisia ja innokkaita ottamaan uusista terveyttä edistävästä menetelmästä selvää. Vauvaklubissa äidit esimerkiksi kertoivat meille, että ovat käyneet vauvojensa kanssa värikylvyissä, muskarissa, tanssitunnilla ja vauvauinnissa. Tämän perusteella voisimme olettaa, että myös musiikkituokioille olisi äitien keskuudessa kysyntää.

7.3 Eettisyyden arviointi

Tarkastelimme opinnäytetyön eettisyyttä sairaanhoitajan ja diakoniatyöntekijän eettisten ohjeiden pohjalta. Sairaanhoitaja sekä diakoniatyöntekijä työskentelevät molemmat luottamuksellisesti ja potilaan itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Sairaanhoitajan tehtävä on väestön terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä sairauksien ehkäiseminen. Sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään kaikenikäisten asiakkaidensa voimavaroja. Sairaanhoitaja edistää asiakkaan yksilöllistä

hyvää oloa ja kohtaa asiakkaan arvokkaana yksilönä, lähimmäisenä. Avoin vuorovaikutus ja keskinäinen luottamus ovat tärkeitä sairaanhoitajan ja asiakkaan välisessä hoitosuhteessa. (Sairaanhoitajat. Sairaanhoitajaliitto. Ammattitaidon kehittäminen 2014.; Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak 2016.)

Diakoniatyöntekijän tehtävää ohjaa kristilliset arvot, lähimmäisenrakkaus, oikeudenmukaisuus, vastuullisuus ja ihmisen arvon kunnioittaminen. Diakoniatyöntekijä edistää toivoa ja iloa ja ohjaa ihmisiä huolehtimaan toinen toisistaan. Diakoniatyöntekijä tukee yhteisöllisyyttä ja edistää vuorovaikutuksen syntymistä ihmisten välillä. (Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak 2016.)

Musiikkituokioissa edistimme äitien ja imeväisten terveyttä järjestämällä heille mukavaa iloa tuottavaa ohjelmaa. Kunnioitimme ryhmäläisten itsemääräämisoikeutta antamalla heille mahdollisuuden osallistua tai olla osallistumatta ryhmässä toteutettuihin toimintoihin. Toimimme luotettavasti ja vastuullisesti yhteistyökumppania sekä ryhmäläisiä kohtaan. Edistimme ryhmämuotoisella työskentelyllä yhteisöllisyyttä sekä vuorovaikutuksen syntymistä ihmisten välillä. Tämä ilmeni konkreettisesti äitien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen tukemisena, äitien keskinäisen yhteisöllisyyden tukemisena sekä osallisuuden tukemisena kristillisessä seurakunnassa. Ryhmässä jokainen oli tasavertainen yksilö ja me ohjaajina toimimme sekä ammatillisesti että lähimmäisen roolissa.

LÄHTEET

- Aalberg, V. (2009). Psykodynaamiset yksilöterapiat. Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavilla 26.4.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00103
- Ahlsten, A. (i.a.). Poetry. Vauva-aiheisia runoja. Saatavilla 8.1.2018 <http://runoja.blogspot.fi/p/vauva-aiheisia-runoja-aarreaitta-kun.html>
- Ahonen, H. (1993.) *Musiikki: Sanaton kieli*. Loimaa: Loimaan kirjapaino.
- Alanne, S. (2014). *Musiikkipsykoterapia: teoria ja käytäntö*. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Kliinisen lääketieteenlaitos, Psykiatria. Tampere.
- Aku-Ankka Juniori 5/2017. Liite. Saatavilla 8.1.2018 <https://static-sls.smf.aws.sanomacloud.net/vauva.fi/s3fs-public/attachments/tunnetilakortit.pdf>
- Baric, M. (sanoitus & sävellys) (2001). Pieni ystäväni mun. teoksessa: Nukketeatteri Sampo ja Lastenkeskus (2005) *Lauluja*. Jyväskylä.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. (2007). *Mielihyvää musiikista*. Helsinki: WSOY.
- Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. (2016). *Naisen hoitotyö*. Helsinki.
- Deufel, M & Montonen, E. (2016). *Lapsivuodeaika*. Kustannus: Duodecim. Helsinki.
- Diakoniatyöntekijöiden liitto ja Diak (2016). Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. PDF-tiedosto. Diakoniatyöntekijöiden Liitto ry. Etusivu. Ammatilliset asiat. Suositukset ja ohjeet. Liiton suosituksia ja ohjeita. Saatavilla 22.9.2016 https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Gerhardt, S. (2007). *Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle*. Helsinki.
- Hastrup A. & Puura K. (2017). *Lapsen syntymää seuraava vuorovaikutusta tukeva haastattelu*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hautamäki, A. (i.a.) *Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle*. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) (2001). *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. 1. P. WSOY, ammattikirjat.

- Hermanson, E. (2012a). Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Kotineuvola. Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavilla 8.1.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302&p_hakusana=Varhainen%20vuorovaikutus
- Hermanson, E. (2012b). Erilaiset temperamentit: Itsetunto syntyy hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Kotineuvola. Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavilla 8.1.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00303&p_hakusana=erilaiset%20temperamentit
- Hermanson, E. (2012c). Näön kehitys ja seulonta. Kotineuvola. Kustannus: Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavilla 8.1.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00609&p_hakusana=kehitys
- Huotilainen, M. & Fellman, V. (2009). *"Sitä äitiä kuuleminen, jonka kohdussa asunto"* Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 125(23):2573-7
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Palo, R., Risku, A. & Vuori, A. (2001). *Hoidatko minua: Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö*. Helsinki: WSOY.
- Jouhki, T. & Markkanen, R. (2007). *Perhosen siivin. Opas vuorovaikutustanssiin*. Helsinki: Edita.
- Kaikkonen, M. & Mattila, S. (1997). *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.
- Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (2013). Klementti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) *Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print –Suomen Yliopistopaino. Saatavilla 8.1.2018: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.
- Kirkkohallitus. Sakasti. Palvelu Suomen evankelisluterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille. Seurakuntatyö. Kasvatus. Varhaiskasvatus. Saatavilla 8.1.2018 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content28953E>

- Kukkonen, T. (1999). *Musiikkiterapeuttien käsityksiä onnistuneesta ja epäonnistuneesta terapiaprosessista*. Teoksessa Erkkilä, J. & Lehtonen, K. (toim.) (1999). *Musiikkiterapian monet kasvot*. Jyväskylä.
- Korhonen, M. & Luoma, I. (2017). Äidin masennuksen vaikutus lapsen kehitykseen. Suomen lääkärilehti. Saatavilla http://www.terveysportti.fi/anna.diak.fi:2048/dtk/ltk/avaa?p_artikeli=sll45892&p_haku=%C3%84idin%20masennuksen%20vaikutus%20lapsen%20kehitykseen
- Lasten virsi. (2003). *Pikkulintu riemuissaan*. Seurakunnan lapsityönkeskus. Lasten Keskus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Lasten virsi. (2003). *Jumalan kämmenellä*. Halonen, P. (säveltäjä & sanoittaja) (1968). Seurakunnan lapsityönkeskus. Lasten Keskus. Jyväskylä.
- Launonen, K. (2006). Varhainen vuorovaikutus kielen kehityksen perustana. Helsingin yliopiston, puhetieteiden laitos. Suomen lääkärilehti. Saatavilla 8.1.2018 http://www.terveysportti.fi/anna.diak.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_haku=Varhainen%20vuorovaikutus%20on%20suotuisan%20psykykkisen%20kehityksen%20edellytys.
- Launonen, K. (2007). *Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin*. Kehitysvammaliitto ry. Oppimateriaalikeskus Opikse. Jyväskylä.
- Määttänen, K. & Kosonen, P. (2000). *Tanssitaan vauvani: Iloisia liikuntatuokioita vauvan itsetunnon ja ajattelutaidon perustaksi*. Jyväskylä.
- Meritähti, M. (sanoitus & sävellys) (1980). Ihahaa.
- Perkiö, S. (sävellys), Huovi, H. (sanoitus), Paunu, A., Karhinen, M., Matveinen, L., Sariola, M. & Pokela, E-L. (esittäjät) (2002). *Vauvan vaaka*. Laujuja ja leikkejä vauvaperheille. [CD-tallenne]. Helsinki.
- Porin evankelisuterilainen seurakuntayhtymä. Seurakunnat. Keski-Porin seurakunta. Lapset ja perheet. Varhaiskasvatus Keski-Porin seurakunnassa. Saatavilla 8.1.2018 <http://www.kirkkoporissa.fi/keski-porin-seurakunta/lapset-ja-perheet>
- Porin evankelisuterilainen seurakuntayhtymä. Seurakunnat. Keski-Porin seurakunta. Seurakunnan tilat. Saatavilla 8.1.2018 <http://www.kirkkoporissa.fi/keski-porin-seurakunta/seurakunnan-tilat>

- Porin evankelisluterilainen seurakuntayhtymä. Seurakunnat. Keski-Porin seurakunta. Työntekijöiden yhteystiedot. Saatavilla 8.1.2018
<http://www.kirkkoporissa.fi/keski-porin-seurakunta/tyontekijoiden-yhteystiedot>
- Rusanen, E. (2011). *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Kustannus: Finn Lectura.
- Rödström, M. (1993). *Lapsen kehitys 0–3 vuotta*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Suomennos: Hillevi Huovinen.
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. D. & Montag, H-J. (2009). *Käytännön lihas-huolto. Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. VK – Kustannus. Jyväskylä.
- Saarikoski, R. Stolt, M. & Liukkonen, I. (2012). Lapsen kävelyn kehitysvaiheet. Terveet jalat. Kustannus: Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavilla 8.1.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00172&p_hakusana=kehitys
- Sairaanhoitajat. Sairaanhoitajaliitto. (2014). Jäsenpalvelut. Ammattitaidon kehittäminen. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Saatavilla 8.1.2018
<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>
- Sairaanhoitajat. Sairaanhoitajaliitto. (2014). Terveystiedon edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Saatavilla 26.4.2018 <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>
- Salpa, P. (2007). *Lapsen liikkumisen kehitys: Ensimmäinen ikävuosi*. Kustannus: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Suomen evankelisluterilaisen kirkon Virsikirja. Hyväksytty kirkolliskokouksen ylimääräisessä istunnossa 13. helmikuuta 1986. Raamattutalo.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Outila, N., (2013). *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. Helsinki.
- Tarkka, M-T. (1996). *Äitiys ja sosiaalinen tuki*. Tampereen yliopisto.
- Tinyschool Suomi (tuotanto) (2014). Hämä-hämähäkki lastenlauluja suomeksi Tinyschool Suomi (video) YouTube. Julkaistu 24.10.2014 Saatavilla 8.1.2018 <https://www.youtube.com/watch?v=gG7LuQRqz5k>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tilastot, Tilastot aiheittain, Seksuaali- ja lisääntymisterveys, Synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet, Perinataalitalasto- synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2016. (2016). Saatavilla 8.1.2018 <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/synnyttajat-synnytykset-ja-vas-tasyntyneet/perinataalitalasto-synnyttajat-synnytykset-ja-vas-tasyntyneet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2017). Lapset, nuoret ja perheet: Lomakkeet neuvolatyöhön. Saatavilla 8.1.2018 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_neuvolatyohon#Varhaista%20vuorovaikutusta%20tukeva%20haastattelu%20\(Vavu\)](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_neuvolatyohon#Varhaista%20vuorovaikutusta%20tukeva%20haastattelu%20(Vavu))
- Universal Music Group (tuotanto), Lerche, P. (voc, acc, kantele) & Lukkanen, H. (voc) (2013). Mimmit: vuodenajat [CD-tallenne].
- VL-Musiikki (tuotanto) (2009). Mielenrauhaa. Musiikkia ja luonnon ääniä rentoutumiseen. Laulavat linnut. Licensed from blue music.
- Vauva. Lasten Oma: Aku Ankan tunnetaitokortit. (i.a.). Sanomamedia Finland. Saatavilla <https://www.vauva.fi/artikkeli/lasten-oma/anna-akun-tulkita-tunteesi>
- Virpi, K. (2008). *Suuri toivelaulukirja* 19. Helsinki: F-Kustannus.

LIITE 1 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTUSOHJE

Tuokioiden arvioitu toteutusaika kello 10.00–12.00.

Tuokioiden aikataulu:

10.00 Saapuminen

10.10 Alkulaulu

10.15 Tuokion alustus: tutustuminen ryhmäläisiin/ kuulumisten jakaminen/ johdatus päivän aiheeseen

10.20 Soitto- ja laulusio

10.30 Tanssiosio

10.45 Ruoansiunaus

10.45-11.20 Ruokailu

11.20 Rentoutus/vauvahieronta

11.35 Loppulaulu

11.45 Tuokion päättäminen ja kotiin lähteminen

Tarvittavat välineet:

- piano
- muut musiikkisoittimet: helistimet, rytmimunat, triangelit, rytmikapulat, bongorummut, kiuru
- cd-soitin ja cd-levyt teeman mukaan
- tietokone ja kaiutin
- nuotit/sanat
 - Jumalan kämmenellä
 - Pieni ystäväni mun
 - Pikkulintu riemuissaan
 - I-ha-haa
 - Asikkalan rattaat
- peittoja ja tyynyjä
- Mollamaija-nukke
- ruokailuun tarvittava tila, ruokailuvälineet ja tarjottavat

Asettautuminen tilaan:

- Asettele peittoja lattialle ympyrän muotoon, laita tyynyjä istuinalustaksi
- Varaa tuokiossa tarvittavat välineet sopivalle etäisyydelle
- Aseta piano ja cd-soitin sopivalle etäisyydelle ryhmäläisistä
- Pyydä äitejä asettumaan rinkiin istumaan vauvojen kanssa

1. Alkulaulu pianon säestyksellä:

Jumalan kämmenellä

1 Jumalan kämmenellä ei pelkää ihminen, Jumalan kämmenellä ei pelkää lintunen. Kaikille tilaa riittää, kaikille paikkoja on. Jumalan kämmenellä ei kukaan ole turvaton.

2 Jumala meitä kutsuu nyt suojaan turvaisaan. Jumala meitä kutsuu ja kantaa voimallaan. Milloinkaan ei hän hylkää, lastensa kanssa hän on. Jumalan kämmenellä ei kukaan ole turvaton.

(Lasten virsi 2003, 159)

2. Tuokion alustus:

Vaihtoehto 1) Alustus vuorovaikutuksesta:

*”Sinä maailman suurin
pieni ihme
tulvillaan viattomuutta.
Avuton,
minua tarvitset.
Silti vahva
minua opettamaan.”*

(Poetry. Vauva-aiheisia runoja i.a.)

Vuorovaikutus tarkoittaa kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikaatiota. Se on kaikkea sitä, millä tavalla olemme toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus voi olla sanoja, puhetta, eleitä, ilmeitä, ääntelyitä tai katseita. Vuorovaikutusta ei tapahdu aina sanojen välityksellä. On lukuisia muitakin tapoja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kaikki toisten kanssa tapahtuva toiminta on vuorovaikutusta.

Ihmissuhteissa yksi tärkeä kommunikaation muoto on puhuminen. Siinä on läsnä paljon muutakin kuin puhutut tai kirjoitetut sanat. Myös eleet, ilmeet, äänenpainot, kosketus ja katseet ovat merkitseviä, ja ne luovat sanoille merkityksiä.

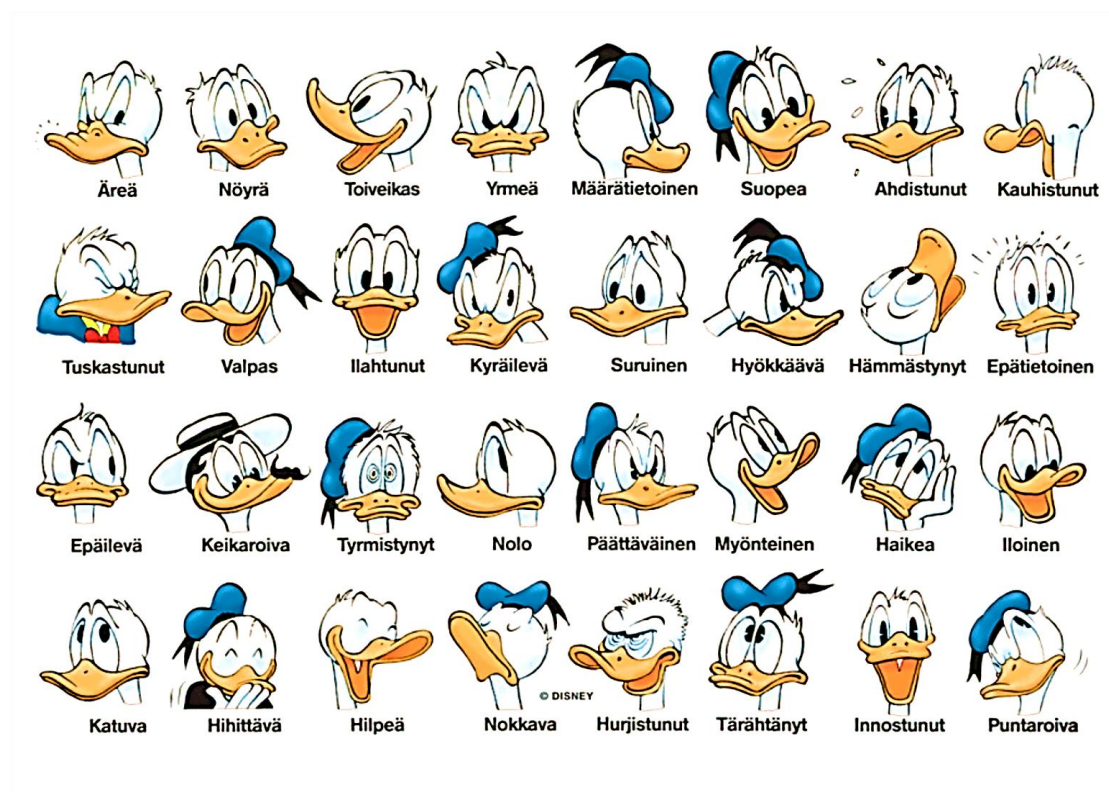
Sen lisäksi, että kykenee ilmaisemaan itseään, täytyy opetella kuuntelemaan ja kuulemaan.

*”Tahdon sinun tietävän sen,
olet ainutlaatuinen ihminen.
Ei ole toista, ei yhtä kaunista ja suloista.
Olet pienen pieni taimi vielä,
en malttaisi odottaa kun kukaksi
puhkeat siitä.
Sitä rauhassa odottelen,
sua parhaani mukaan hoivailen,
tukea ja turvaa annan
ja huolta sinusta kannan.
Rakkauttani sinun ei tarvitse epäillä,
syllissäni on aina tilaa lepäillä.”*

(Ahlsten i.a.)

Vaihtoehto 2) Tunnetiloista keskusteleminen

Kysy vuorotellen jokaiselta äidiltä ”Miltä nyt tuntuu olla äiti?” ja ”Miltä tuntuu tällä hetkellä tässä elämäntilanteessa?” Pyydä äitejä valitsemaan esimerkiksi tunnekorteista tai kuvista heidän tunnetilaansa kuvaava sana tai tunnetila. Voit käyttää apuna Aku Ankka- tunnetilakortteja, josta äidit saavat etsiä sen hetkiseen tunnetilaan sopivan kuvan. (Vauva, Lasten Oma: Aku Ankan tunnetaitokortit i.a.; Aku Ankka Juniori, 2017.)



Vaihtoehto 3) Alustus vuorovaikutustanssista

Äidin ja lapsen katsekontakti luo turvallisuuden tunnetta vauvoille ja äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen syntymisen, joten se sopii tuokion aloitukseen. Vasta myöhemmin siirrytään liikkeisiin, joissa osassa vauvoilla on katse pois päin äidistä. Viidestä seitsemään kuukauden ikäiset vauvat pystyvät jo tukemaan päätänsä ja vartalooaan itsenäisesti, mutta pienenpien vauvojen päätä ja selkää täytyy tukea kädellä retkahtamisvaaran vuoksi kaikissa liikkeissä, joissa lasta nostetaan.

Vuorovaikutustanssin liikkeiden on tarkoitus vahvistaa äidin ja lapsen liikunnallista ja sosiaalista vuorovaikutusta yhdessä musiikin tahdissa. Liikkeiden on tarkoitus rohkaista ensisijaisesti vauvoja vuorovaikutukseen vanhempansa kanssa. Vuorovaikutustanssin tarkoitus on myös rohkaista äitejä tanssittamaan vauvojaan rohkeasti ja varmasti.

Tuokio aloitetaan helpoista liikkeistä, joita suositellaan jo 2-3 kuukauden ikäisille vauvoille. Vauva saa levätä lattialla tyynyjen päällä selällään ja äidit ovat lastensa välittömässä läheisyydessä. Vauvat kutsutaan tanssiin tarjoamalla peukaloita, joista vauva voi ottaa kiinni sekä kysymällä ”saanko luvan”.

Vaihtoehto 4) Alustus vauvahieronnasta

Vauvahieronta:

- antaa vauvalle turvallisuuden tunteen
- vahvistaa vuorovaikutusta vanhemman ja vauvan välillä
- auttaa hahmottamaan kehonalueitaan
- edistää vauvan kokonaiskehitystä ja voimaantumista
- edistää ruuansulatusta ja painonnousua
- edistää verenkierron vilkastumista ja hengitystä
- lievittää kipuja ja rentouttaa

Huomioi hierontaa tehdessä:

- vauvasi on sopivan kylläinen sekä virkeä ja hyväntuulinen
- vauvahieronta ei sovi väsyneelle tai nälkäiselle vauvalle
- pehmeä alusta
- vauvalta otetaan vaatteet ja vaippa pois sekä varmistetaan, että tila on sopivan lämmin.
- äidin käsien tulee olla lämpimät
- hieronnan helpottamiseksi voidaan käyttää apuna lisääaineettomia kylmäpuristettuja öljyjä
- vauvan ihoa hierotaan tukevin, mutta kuitenkin hellin ottein
- kosketus vauvaan säilytetään koko ajan
- hierontaan voidaan yhdistää rauhallista musiikkia, laulua tai hyräilyä

3. Laululeikki: Hämä-hämähäkki

Leikitään ja lauletaan "hämä-hämähäkki" -laulu. Ohjaaja näyttää käsillä tehtävää koreografiaa äideille, ja äidit leikittävät vuorovaikuttisesti sen vauvoille.

"Hämä-hämähäkki kiipes langalle"

Yhdistä oikean käden etusormi vasemman käden peukaloon ja kierrä vaihtaen niiden paikkaa, samalla "kutoen verkkoa" ylöspäin.

"Tuli sade rankka, hämähäkin vei."

Laske kädet päänkorkeudelta alas heilutellen sormia saman aikaisesti. Lopuksi vie kädet toiselle sivulle samaan aikaan "pyyhkäisten".

"Aurinko armas kuivas satehen"

Tee molemmilla käsillä edessäsi kaksi ympyrää kiertäen käsiä vastakkaisiin suuntiin.

"hämä-hämähäkki kiipes uudelleen."

Yhdistä oikean käden etusormi vasemman käden peukaloon ja kierrä vaihtaen niiden paikkaa, samalla "kutoen verkkoa" ylöspäin.

(Suomalainen kansanlaulu; Tinyschool Suomi 2014)

4. Laulu ja soitto-osio

Jokaisessa tuokiossa soitetaan cd-soittimella rytmillistä musiikkia ja vaihdellen lastenlauluja. Käytetään erilaisia rytmisoittimia esimerkiksi rytmimunia ja helistimiä, joita jaetaan äidin ja vauvan soitettavaksi. Isommat vauvat voivat soittaa itse vapaasti ja impulsiivisesti. Pienimmille tai aroille vauvoille äidit voivat soittaa helistimiä rytmikkäästi musiikin tahdissa. Soitto-osioissa vauvat ovat pääasiassa selällään peitoilla, ja äidit istuvat lähellä vauvoja peitoilla niin, että saavat vauvoihin katsekontaktin. Tällöin äidit voivat soittaa, leikkiä ja laulaa vauvoilleen. Laulu- ja soitto-osioissa myös lauletaan yhteislauluja, joihin jaetaan sanat äideille.

Musiikkivalinnat

Vauvan vaaka– cd-levyltä ”Sisilisko sihisee”, ”Keltainen laulu”, ”Metrolla mummoaan” & ”Heppuli keppuli”. Mimmit– cd-levyltä ”Sakura”

Äidit ja vauvat tutustutetaan erilaisiin soittimiin vähitellen. Ensimmäisellä toteutuskerralla soittimia on hyvä olla vain kahta tai kolmea erilaista esimerkiksi rytmikapulat, rytmimunat ja triangelit. Jokainen äiti soittaa vauvoilleen soittimia. Rytmisoittimia jaetaan äitien toiveiden mukaan ja soittimien määrää voidaan lisätä kertojen edetessä. Soittimina voivat toimia esimerkiksi rytmimunat, triangelit, helistimet, rytmikapulat ja bongorummut

Yhteislauluna: ”Pikkulintu riemuissaan”

1. *Pikkulintu riemuissaan aina laulaa onneaan. Ei se jouda kaipaamaan eikä suremaan. Ei se, ei se jouda suremaan.*
2. *Kun se herää aamulla, alkaa kohta laulunsa. Vaikkei tiedä ruuastaan, laulaa riemuissaan. Laulaa, laulaa, laulaa riemuissaan.*
3. *Kuule linnun laulua, katso kohti taivasta! Pilvet kulkee kulkuaan, laula sinä vaan. Laula, laula, laula sinä vaan.*
4. *Kiitä Herraa päivittäin armoansa ylistäin. Vaikka täällä kärsitkin, kiitä silloinkin. Kiitä, kiitä, kiitä silloinkin.*
5. *Jos on synkkä polkusi, Herran silmä seuraapi. Kohta kotiin saapuneet, aina laulelet. Aina, aina, aina laulelet.*

(Lasten virsi 2003, 214)

5. Tanssiosio

Tanssiosiossa ohjaaja näyttää esimerkiksi vauvanuken kanssa tanssillista ja vuorovaikutuksellista koreografiaa, johon äidit voivat liittyä mukaan vauvojen kanssa. Liikkeet suunnitellaan niin, että eri-ikäiset vauvat saadaan osallisiksi. Pääasiassa liikkeet suunnitellaan kuitenkin 5-7 kuukauden ikäisille sopiviksi.

Huomio! Voit katsoa lisätietoja opinnäytetyön teoriaosuudesta kohdasta ”Musiikin yhdistäminen äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutustanssiin”

Vaihtoehto 1) Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutustanssi

Musiikkivalinnat:

Vauvan vaaka– cd-levyltä kappaleet: ”Vauvan vaaka”, ”Kun on oikein pieni”, ”Jo ennen kuin synnyit”, ”Sydämen käärin silkkiliinaan”, ”Mitä oikein on hiljaisuus”, sekä ”Arvaapa kuka”.

Ensimmäinen liike: Käsien heilutus. Käsien vienti ylös ja alas vuorotellen. Vauva ojentaa ja koukistaa käsiään ja vanhempi ohjaa liikettä. Liikettä toistetaan noin 5-7 kertaa tai niin kauan kuin vauva kokee sen mielekkääksi.

Toinen liike: Poljenta. Otetaan kevyt ote vauvan nilkoista. Vauva polkee tai potkaisee jaloillaan. Vanhempi ohjaa vauvaa potkaisemaan ja koukistamaan jalkoja. Liikettä toistetaan noin 5-7 kertaa tai niin kauan kuin vauva kokee sen mielekkääksi.

Kolmas liike: Istumaan nousu. Vanhempi asettuu lapsen eteen istumaan jalat haara-asennossa tai risti-istunnassa ja vetää kevyesti vauvan käsistä eteenpäin, jolloin lapsi nousee selinmakuulta istuma-asentoon. Istuma-asennon jälkeen palataan takaisin selinmakuulle. Liikettä toistetaan muutaman kerran vauvan mieltymysten mukaan.

Alun liikkeiden jälkeen siirrytään hieman vaikeampiin liikkeisiin, jotta vauvojen mielenkiinto pysyy yllä. Tanssiliikkeiksi on valittu keinahtavia liikkeitä, jotka sopivat äideille ja vauvoille hyvin, koska ne ovat luonnollisia, miellyttäviä ja rentouttavia erityisesti vauvoille, jotka ovat tottuneet sikiövaiheesta asti keinuvaan liikkeeseen.

Neljäs liike: Keinutukset puolelta toiselle. Vauva on äidin edessä katsekontaktissa äitiin. Äiti ottaa tukevan ja pehmeän otteen vauvan vartalosta tai käsivarsista. Äiti ohjaa vauvan keinuvaan liikkeeseen puolelta toiselle. Liikettä toistetaan noin 10 kertaa tai niin kauan kuin vauva kokee sen mielekkääksi.

Viides liike: Nosto ylös. Tässä liikkeessä vauva tuodaan syliin niin, että vauvalla on katse äitiin päin. Äiti pitää tukevasti kiinni vauvasta nostaa vauvan ylös suorille käsille. Toistetaan noin 10 kertaa tai niin kauan kuin vauva kokee sen mielekkääksi.

Kuudes liike: Lentokone. Viimeisessä liikkeessä äiti seisoo jalat haara-asennossa tukevasti ottaen vauvan kainaloiden alta kiinni. Vauvalla on katse äitiin päin. Äiti heiluttaa vauvaa alas lattialta kohden joko niin, että vauvan jalat koskettavat lattiaa tai niin että vauva heilahtaa äidin jalkojen väliin. Keinuvan liikkeen ansioista äidin on helppo jatkaa liikettä nostamalla vauva ylös suorille käsivarsille. Liikettä tehdään noin 10 kertaa tai niin kauan kuin vauva kokee sen mielekkääksi.

(Määttänen & Kosonen, 2000, 44–63.; Jouhki & Markkanen, 2007, 49–63)

Vaihtoehto 2) Tanssia eri aloitusasennoissa

Musiikkivalinnat:

Vauvan vaaka– cd-levyltä kappaleet: ”Aina lentää leivonen” (lämmittely) sekä ”Tämä poika marssii”(tanssi istuen) ja ”Ratsastusta” (tanssi seisoen).

Lämmittely: Vauvan ollessa selinmakuulla äidin istuessa edessä: valitaan muutama liike vuorovaikutustanssista alkulämmittelyksi esimerkiksi käsien heilutus, poljenta ja istumaan nousu.

Tanssi istuen: Äidit istuvat vauvat sylissään: hyppytetään ja keinutellaan sivulta sivulle ja eteen taaksepäin.

Tanssi seisoen: Äidit ottavat lapset rinnalleen kasvot pois päin itsestä: keinutellaan musiikin tahdissa sivulta sivulle sekä nostetaan vauva välillä suorille käsivarsille ylös keinuvalla liikkeellä.

Vaihtoehto 3) Laulua ja tanssia tuoleilla istuen

Musiikkivalinta:

I-ha-haa (laulaen)

Käydään istumaan rinkiin tuoleille niin, että vauvat istuvat äitien sylissä. Tuetaan istuma-asentoa pitämällä vauvan kyljistä kiinni. Tässä leikissä ohjaajat laulavat tuttuja sävelmiä ja johdattavat äitejä lauluun. Laulu tahdissa tehdään ”hyppytystä” polvien päällä.

*”I-ha-haa
I-ha-haa, i-ha-haa,
hepo hirnahtaa.
Ihanaa, ihanaa,
onhan ratsastaa!*

*Juokse hepo hiljaa,
kannat pikku Siljaa.
Kanna kotiin saakka,
kevyt kallis taakka.”*

(Meritähti 1980)

Musiikkivalinta:

Asikkalan rattaat (laulaen)

Lauletaan ohjaajan johdolla. Vauvoja ”hyppytetään” ja keinutellaan sivulta toiselle ja eteen ja taakse päin mieltymyksen mukaan. Laulun lopuksi laulun johtaja huutaa: kuoppa tai pomppu! Kuoppa: Tällöin äidit ottavat vauvoja tukevasti kiinni kyljistä ja pudottavat jalkojensa väliin, nostaen taas takaisin syliin. Pomppu: äidit nostavat vauvat ylös suorille käsivarsille ja palauttavat takaisin syliin.

*”Asikkalan Asikkalan puiset rattaat, puiset rattaat, puiset rattaat
Asikkalan Asikkalan puiset rattaat on niin huonoja kulkemaan*

*Niin näin alamäessä,
ylämäessä ei ollenkaan.” x2*

(Suomalainen Kansanlaulu)

6. Ruoan siunaus ja ruokailu:

Virsi 472a: Nyt silmäin alla Jeesuksen

*"Nyt silmäin alla Jeesuksen
olemme tulleet yhtehen.
Sä, Herra, kaikki ravitset,
siis siunaa pöydän antimet."*

(Suomen ev.lut. kirkko. Virsikirja.)

7. Rentoutus ja vauvahieronta:

Soitetaan rauhallista musiikkia cd-soittimella. Rentoutukseen voi sisältyä esimerkiksi vauvahierontaa, lepäämistä peittojen päällä ja äidin ja lapsen välistä läheisyyttä.

Vaihtoehto 1) Rentoutus

Musiikkivalinnat:

Mimmit–cd-levyltä: ”Karhun kehtolaulu”, ja ”Talvista unta”.

Ohjataan äitejä ottamaan rentouttava asento peittojen päällä. Kappaleiden aikana äidit voivat ottaa vauvan viereen tai rinnalle makaamaan. Vauvoja voi rentoutuksen aikana myös silitellä.

Vaihtoehto 2) Vauvahierontaa

Musiikkivalinta:

Mielenrauhaa–cd-levyltä ”Laulavat linnut” tai Mimmit–cd-levyltä kappaleet ”Karhun kehtolaulu” ja ”Talvista unta”.

Vauvahieronta sopii tuokion lopetukseen, koska se on rentouttavaa. Se toteutetaan lattialla pehmeällä alustalla niin, että lapsi makaa ensin selällään ja sitten vatsallaan. Tilanne huomioiden vauvalta olisi hyvä ottaa suurimmat vaatteet pois ja vaippa jätetään siisteysyistä ryhmätoiminnassa päälle.

Hierontaohjeet:

- Hieronta aloitetaan pääläeltä kasvoihin ja kaulaa kohden sivellen
- Vauvan kädet hierotaan vuorotellen sivelevin ottein hartialihaksista kämmeniin kulkevilla pitkillä vedoilla
- Kämmenet ja sormet hierotaan
- Hierotaan molemmat kyljet pitkillä liikkeillä

- Vatsan päällä tehdään pyörivää liikettä
- Vauvan jalat hierotaan vuorotellen sivelevin ottein nivusesta jalkapohjaan asti kulkevilla pitkillä otteilla
- Jalkapohjat ja varpaat hierotaan
- Käännetään vauva vatsamakuulle:
- Hierotaan takaraivoa pyörivin sivelyin
- Hierotaan korvat kevyesti
- Hierotaan molemmin käsin pitkin ottein vauvan selkä niskasta pakaroihin asti pitkin vedoin
- Hieronnan lopuksi vauva kiedotaan lämpimään pyyhkeeseen ja keinutetaan sylissä hetken aikaa

8. Loppulaulu:

Musiikkivalinta:

”Pieni ystäväni mun”

Säestetään pianolla. Jaetaan äideille sanat ja lauletaan yhdessä. Mukaan liitetään helppo koreografia, jossa äidit avustavat lapsia tömistelemään jalkoja, taputtamaan käsiä ja vilkuttamaan. Pienimpien vauvojen kanssa äidit voivat vilkuttaa ja taputtaa musiikin tahdissa, jotta vauvat saavat kuulo- ja näköärsykyitä. Loppulaulu on joka kerta sama. Vauva voi maata selällään tai olla istuvassa asennossa äidin edessä. Ohjaaja näyttää koreografiaa jota äidit mukailevat vauvansa kanssa.

”Pieni ystäväni mun, viihdyin seurassasi sun, vaan on tullut aika kotiin laputtaa.”

Äiti ottaa vauvan nilkoista kiinni kevyesti ja heiluttelee jalkoja lattiaa kohden ”tömistellen”.

”Ennen lähtöäsi sun, pieni ystäväni mun, voisit minulle kai hiukan taputtaa.”

Äiti ottaa kiinni vauvan ranteista tai käsistä ja taputtaa niitä yhteen kevyesti. Äiti voi myös taputtaa omia käsiään yhteen vauvan edessä.

”Oli mukava taas nähdä sinnuu, kerro terveisii ja kehu minnuu.”
Tehdään keinuttelevaa liikettä.

”Pieni ystäväni mun, viihdyin seurassasi sun, vaan on tuullut aika leikit lopettaa.”

Äiti ottaa vauvan nilkoista kiinni kevyesti ja heiluttelee jalkoja lattiaa kohden ”tömistellen”.

”Ennen lähtöäsi sun, pieni ystäväni mun, voimme toisillemme vielä vilkuttaa.”

Äidit vilkuttavat vauvoilleen ja toisille vauvoille. Äidit ohjaavat vauvoja vilkuttamaan kädellään toisilleen.

”Oli mukava taas nähdä sinnuu, kerro terveisii, kehu minnuu.”
Keinutuksia puolelta toiselle.

(Baric 2001, 16)

9. Kotiin lähteminen

Musiikkivalinta:

Vauvan vaaka–cd-levyltä ”Höpsöt pöksyt”.

Äitien pukiessa vauvoja voidaan laittaa aiheeseen sopiva laulu soimaan cd-soitimesta.

LIITE 2 PALAUTELOMAKE ÄIDEILLE

1. Millainen kokemus musiikkituokio oli mielestäsi itsellesi ja vauvallesi. Ympyröi.

Erittäin miellyttävä	Melko miellyttävä	En osaa sanoa	Melko epämiellyttävä	Erittäin epämiellyttävä
----------------------	-------------------	---------------	----------------------	-------------------------

2. Mistä pidit musiikkituokioissa? Ympyröi yksi tai useampi.

yhdessäolo/ keskustelut	soittaminen/ laulaminen	vuorovaikutus- tanssi	rentoutuminen/ vauvahieronta	musiikin kuuntelu/ musiikkileikit
----------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

Mikä sinua erityisesti miellytti:

3. Mistä ET pitänyt musiikkituokioissa? Ympyröi yksi tai useampi.

yhdessäolo/ keskustelut	soittaminen/ laulaminen	vuorovaikutus- tanssi	rentoutuminen/ vauvahieronta	musiikin kuuntelu/ musiikkileikit
----------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

Mistä ET pitänyt:

4. Tuokioissa soitettu musiikki oli mielestäni

Erittäin miellyttävää	Melko miellyttävää	En osaa sanoa	Melko epämiellyttävää	Erittäin epämiellyttävää
-----------------------	--------------------	---------------	-----------------------	--------------------------

5 Koetko musiikkituokioiden vahvistaneen sinun ja vauvasi tunnesidettä?

Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Pysynyt samana/ En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
---------------------	--------------------	----------------------------------	------------------	-------------------

6 Oletko saanut hyviä vinkkejä vuorovaikutukseen lapsen kanssa kotona?

Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Pysynyt samana/ En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
---------------------	--------------------	----------------------------------	------------------	-------------------

KIITOS VASTAUKSISTA!