

**Kirsi Kivistö**

**VAUVAJUMPPA VAUVAN KEHITYKSEN JA VARHAISEN  
VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEN SEKÄ VERTAIS-  
TUEN VÄLINEENÄ**

**Vauvajumppakokeilu Lohtajan neuvolassa**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**

**Hoitotyön koulutusohjelma**

**Joulukuu 2012**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Hyvinvoinnin- ja kulttuurin yksikkö	<b>Aika</b> Joulukuu 2012	<b>Tekijä</b> Kirsi Kivistö
<b>Koulutusohjelma</b> Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden osasto		
<b>Työn nimi</b> VAUVAJUMPPA VAUVAN KEHITYKSEN JA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEN SEKÄ VERTAISTUEN VÄLINEENÄ – Vauvajumppakokeilu Lohtajan neuvolassa		
<b>Työn ohjaaja</b> Yliopettaja Maija Maunula	<b>Sivumäärä</b> 68 + 4	
<b>Työelämäohjaaja</b> Terveystieteiden osasto Riikka Rahja-Päivärinta		
<p>Tämä opinnäytetyö kuvaa vauvajumppaprojektia Lohtajan neuvolassa kevään 2012 aikana. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja luonteeltaan toiminnallinen.</p> <p>Tarkoituksena oli perustaa lohtajalaisille ensisynnyttäjä-äideille vauvajumpparyhmä, ohjata sitä sekä saada äideiltä palautetta vauvajumppasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutussuhdetta tarjoamalla äideille mahdollisuus osallistua ohjattuun vauvajumpparyhmään, josta he voisivat saada erilaisten liikuntaleikkien kautta ideoita vauvan kanssa seurustelemiseen. Toisena tavoitteena oli vauvojen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen vauvajumppaliikkeiden avulla. Vauvajumppassa myös äidit saivat liikuntaa. Kolmantena tavoitteena oli tukea äitien hyvinvointia ja vanhemmuuteen kasvamista vauvajumppasta saadun vertaistuen avulla. Vauvajumppassa äideillä oli mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, vaihtaa kokemuksia muun muassa vanhemmuuteen ja vauvan kehitykseen liittyvissä asioissa sekä solmia uusia ystävyysyhteistyösuhteita. Henkilökohtaisena tavoitteenani projektissa oli ammatillinen kasvaminen ja kehittyminen terveydenhoitajan työhön kuuluvissa ryhmänohjaustaidoissa.</p> <p>Vauvajumpparyhmä kokoontui kevään aikana 16 kertaa. Aktiivisia ryhmän jäseniä oli viisi äitiä vauvoineen. Loppupalautekyselyn tulosten mukaan äidit pitivät vauvajumppaa mukavana ja hyödyllisenä. Heidän mielestään vauvajumppa oli vaikuttanut positiivisesti vauvojen kokonaisvaltaiseen kehitykseen sekä varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Äidit kokivat virkistyneensä ja voimaantuneensa vauvajumppassa. Tämä opinnäytetyö on hyödynnettävissä vauvajumppaa suunniteltaessa ja toteutettaessa.</p>		

**Asiasanat**

Vanhemmuuteen kasvaminen, varhainen vuorovaikutus, vauvajumppa, vauvan kehitys, vertaistuki

## ABSTRACT

<b>CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b>	<b>Date</b> December 2012	<b>Author</b> Kirsi Kivistö
<b>Degree programme</b> Degree Programme in Nursing, Public Health Nurse		
<b>Name of thesis</b> Baby Gymnastics as a Tool in Supporting Baby's Development and Early Interaction, and as a Tool in Peer Support- Baby Gymnastics Experiment in Health Care Center of Lohtaja		
<b>Instructor</b> Principal Lecturer, Lic. Ed. Maija Maunula	<b>Pages</b> 68 + 4	
<b>Supervisor</b> Development Manager, MNS, D. Sc. Marja-Liisa Hiironen		
<p>This thesis describes the baby gymnastics project in Health Care Center of Lohtaja during the spring 2012. The thesis is functional and based on working-life.</p> <p>The purpose of this thesis was to create a baby gymnastics group for first-time mothers in Lohtaja, guide the group and get mothers' feedback about baby gymnastics.</p> <p>The aim of this thesis was to strengthen interaction between mothers and babies by providing opportunity to participate in guided baby gymnastics group, where they could get through playful exercises ideas how to interact with their child. The second aim was to support babies' physical, psychological and social development through gymnastics exercises. Also mothers got physical exercises in baby gymnastics. The third aim was to support mothers' well-being and growing to parenthood by peer support, which they got by participating in baby gymnastics group. In the group mothers were able to meet other mothers who were in the same situation of life and exchange experiences among other things on parenthood and babies' development. They were also able to build new friendships. My personal aim for this project was professional growth and development of group counseling skills.</p> <p>The baby gymnastics group met 16 times during the spring. Active members of the group were five mothers and their babies. According to results of the final feedback questionnaire the mothers thought that the baby gymnastics was nice and helpfull. In their opinion it had had an positive influence on babies' physical, psychological and social development and also on early interaction between mother and child. Mothers felt refreshed and empowered during baby gymnastics. This thesis can be utilized in planning and implementing baby gymnastics.</p>		
<b>Key words</b> early interaction, baby gymnastics, baby's development, parentin growing, peer support		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 PROJEKTIN TIETOPERUSTA</b>	<b>3</b>
2.1 Vauvajumpan historiaa	3
2.2 0-1-vuotiaan kehitys	4
2.3 Vauvajumpan merkitys imeväisikäisen kehityksessä	6
2.3.1 Varhaisen vuorovaikutuksen edistäminen	7
2.3.2 Vauvan motorisen kehityksen tukeminen	11
2.3.3 Vauvan kielellisen kehityksen tukeminen	17
2.4 Vertaistuki ja vanhemmuuteen kasvaminen vauvajumpassa	18
2.5 Vauvajumpassa käytettävät jumppaliikkeet	22
2.5.1 Vauvojen kehitystä tukevat jumppaliikkeet	22
2.5.2 Äitien hyvinvointia tukevat jumppaliikkeet	27
<b>3 VAUVAJUMPPAPROJEKTIN TOTEUTUS</b>	<b>29</b>
3.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet	29
3.2 Projektin kohderyhmä	30
3.3 Projektin yhteistyötahot ja yhteyshenkilöt	30
3.4 Projektin aikataulu, toimintaympäristö ja budjetti	31
3.5 Vauvajumpan sisältö, toteutus ja etukäteisvalmistelut	32
3.6 Projektin riskit	35
3.7 Projektissa käytettävät tutkimukselliset menetelmät	36
3.8 Projektin eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset	39
<b>4 PROJEKTIN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUMINEN</b>	<b>42</b>
<b>5 PROJEKTIN TULOKSET</b>	<b>51</b>
<b>6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA</b>	<b>57</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>66</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Neuvolatyötä ohjaa maassamme muun muassa terveydenhuoltolaki. Sen tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Tarkoituksena on kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja sekä toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta. Terveydenhuoltolain mukaan neuvolapalvelut sisältävät muun muassa lapsen terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistämisen, vanhemmuuden ja perheen muun hyvinvoinnin tukemisen, lapsen kodin ja muun kasvu- ja kehitysympäristön sekä perheen elintapojen terveellisyyden edistämisen. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.)

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen, ja se kuvaa vauvajumppaprojektia Lohtajan neuvolassa kevään 2012 aikana. Tarkoituksena on perustaa lohtajalaisille ensisynnyttäjä-äideille vauvajumpparyhmä, ohjata sitä sekä saada äideiltä palautetta vauvajumppasta ja tavoitteisiin pääsemisestä.

Vauvajumppa on äidin ja alle vuoden ikäisen vauvan yhteinen liikuntatuokio, jossa äidit ja vauvat voivat nauttia toistensa seurasta erilaisten liikunnallisten leikkien, laulujen ja lorutusten välityksellä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutussuhdetta tarjoamalla äideille mahdollisuus osallistua ohjattuun vauvajumpparyhmään, josta he voivat saada erilaisten liikuntaleikkien kautta ideoita vauvan kanssa seurustelemiseen. Toisena tavoitteena on vauvojen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen vauvajumppaliikkeiden avulla. Vauvajumppassa myös äidit saavat liikuntaa. Kolmantena tavoitteena on tukea äitien hyvinvointia ja vanhemmuuteen kasvamista vauvajumppasta saadun vertaistuen avulla. Vauvajumppassa äideillä on mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, vaihtaa kokemuksia muun muassa vanhemmuuteen ja vauvan kehitykseen liittyvissä asioissa sekä solmia uusia ystävyysuhteita.

Henkilökohtaisena tavoitteenani projektissa on ammatillinen kasvaminen perehtymällä vauvan kokonaisvaltaiseen kehitykseen, vauvajumpan sisältöön, varhaiseen vuorovaikutukseen, vertaisryhmätoimintaan ja vanhemmuuden tukemiseen liittyviin asioihin. Tavoitteenani on kehittyä terveydenhoitajan työhön kuuluvissa ryhmänohjaustaidoissa suunnittelemalla, toteuttamalla ja arvioimalla ohjaamaani vauvajumppaa. Projektiluontoisen opinnäytetyön myötä opin projektityöskentelyyn liittyvät perusasiat ja periaatteet.

Opinnäytetyön toteutus alkoi aiheen valinnalla syksyllä 2011. Viiden lapsen äitinä vauvajumppa kiinnosti siksi, että olen omakohtaisesti saanut kokea vauvajumpan myönteiset vaikutukset varhaiseen vuorovaikutukseen ja vanhemmuuteen kasvamiseen. Marraskuussa 2011 otin yhteyttä Lohtajan neuvolan terveydenhoitajaan, joka oli jo pidemmän aikaa toivonut Lohtajalle järjestettävän erityisesti vauvaperheille suunnattua toimintaa. Lohtajalla on seurakunnan perhekerho, mutta ajatuksena oli, että tämän rinnalle perustettaisiin aivan uusi toiminta, jonne uusien äitien olisi helppo tulla. Projektin toimeksiantajaksi tuli näin siis Kokkolan terveyskeskus, jonka alaisuuteen Lohtajan neuvola kuuluu.

Vauvajumppa on osaltaan ennaltaehkäisevää perhetyötä. Vauvajumppa tukee vauvan kehitystä laaja-alaisesti ja parhaimmillaan se luo siemenen perheen liikunnallisuudelle sekä sitä kautta terveellisten elintapojen omaksumiselle. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen kehityksen kannalta ei voitane koskaan korostaa liikaa. Mahdollistamalla äitien säännöllisen tapaamisen vauvajumppassa äidit saavat vertaistukea vanhemmuuteen liittyviin asioihin. Jos vauvajumppaa järjestämällä onnistutaan ehkäisemään yhdenkään yksilön tai perheen pahoinvointi, on työssä onnistuttu.

Tässä työssä on keskitytty vauvajumppaan vauvan kehityksen ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen sekä vertaistuen välineenä. Osana projektin toteutusta olivat vauvahieronta ja vaunujumppa, mutta opinnäytetyön aiheen laajuuden vuoksi niitä ei ole tarkemmin käsitelty. Tämä opinnäytetyö on hyödynnettävissä vauvajumppaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Liitteistä löytyvät yksityiskohtaiset tuntikuvaukset.

## 2 PROJEKTIN TIETOPERUSTA

Lähden käsittelemään vauvajumppaprojektin tietoperustaa kuvaamalla lyhyesti vauvajumpan historiaa. Tämän jälkeen selvitän 0-1-vuotiaan lapsen kehityksen pääpiirteitä. Turvallisuuden vuoksi on tärkeää, että vauvajumpan ohjaaja tuntee imeväisikäisen kehityksen lainalaisuudet.

### 2.1 Vauvajumpan historiaa

Lastenlääkäri Arvo Ylppö oli Suomessa ensimmäisiä henkilöitä, jotka kiinnittivät huomiota imeväisikäisten liikkumisen aktivoimiseen. Hänen välityksellään maahamme rantautui vauvojen voimistelu 1920-luvulla Saksasta, jossa toimi pienten lasten voimistelulaitos. Myöhemmin ilmestyi vauvavoimistelun opaskirja *Imeväisikäisten voimistelu*. Ylppö opetti valmistuville lastenhoitajille aivan uudenlaista lastenhoitoa. Lasta tuli voimisteluttaa jo vauvaikäisestä lähtien tiukassa kokopaloinnissa pitämisen sijasta. Hänen ohjeidensa mukaan lasta ei saanut makuuttaa koko ajan sängyssä, vaan tämän tuli saada vapaasti ryömiä ja kontata lattialla. Vauvojen liikuntaa kutsuttiin ”suloliikunnan” nimellä ja tästä Ylppöä myös kritisoitiin, koska jotkut pitivät sitä keimaillon opettamisena pienille lapsille. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 115.)

Vauvavoimisteluohjelmia on kehitetty vuosikymmenien saatossa ympäri maailmaa. Eräs merkittävä vauvaliikunnan kehittäjä oli tsekkoslovakialainen psykologi Jaroslav Koch, joka kirjassaan *Onnellinen lapsi* (1976) ohjaa vanhempia vauvan liikkumisen aktivointiin. Prahan äiti-lapsi-instituutissa hän tutki varhaisen vuorovaikutuksen ja liikkumisen merkitystä lapsen kehitykselle. Tutkimuksissa selvisi, että paitsi motoriset taidot, myös puheen ja leikin kehitys paranivat huomattavasti koeryhmän vauvoilla. Liikunnallisten virikkeiden todettiin vaikuttavan myönteisesti lapsen myöhäisempään kehitykseen. Kochin tarkoituksena ei ollut lapsen kehityksen nopeuttaminen vaan luonnollisen kehityksen tukeminen ottamalla huomioon vauvan synnynnäinen aktiivisuuden tarve. (Karvonen ym. 2003, 116.)

Myös mm. saksalaiset professorit Liselott Diem ja Eva Schmidt-Kolmer ovat kirjoittaneet 1970-luvulla monia oppaita pienten lasten liikuttamisesta. Diem korosti erityisesti aikuisen osuutta lapsen liiketuntemuksen kehittymisessä. Amerikkalainen Bonnie Prudden laati 1964 fyysisen kunnon ohjelmia pienille lapsille. Hän kiinnitti huomiota siihen, miten vauvan harjoittaminen vaikutti älykkyyden kehittymiseen. (Karvonen ym. 2003, 116.)

## **2.2 0-1-vuotiaan lapsen kehitys**

Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllinen ja kokonaisvaltainen tapahtumien ja vaiheiden ketju. Lapsi oppii yksittäiset taidot tietyn ikähaitarin sisällä ja yleensä samassa järjestyksessä. Ihmisen biologiaan perustuvassa kehityksessä ei tunneta oikopolkuja. (Salpa 2007, 9.)

Lapsen kehitys ei ole kuitenkaan yksittäisten taitojen suoraviivaista saavuttamista, vaan alati päällekkäistä ja valmistavaa. Tärkeitä kehityksen virstanpylväitä saavuttaessaan lapsi oppii samanaikaisesti myös monia muita tärkeitä taitoja, jotka ovat edellytyksenä seuraavalle tasolle siirtymiselle. (Salpa 2007, 9.)

Vastasyntynyt kykenee aistimaan ulkomaailmaa. Hän aistii kokonaisvaltaisesti lämmön, läheisyyden ja turvallisuuden, kokee kipua ja reagoi koviin ääniin. Jo muutaman viikon ikäisenä hän kykenee erottamaan omien vanhempiensa äänet muiden ihmisten äänistä. Valoa vastasyntynyt näkee heti syntymästä lähtien, mutta katseen kohdistaminen onnistuu vasta parin viikon iässä. (Hermanson 2007, 13; Salpa 2007, 27, 39.)

Vastasyntyneen vauvan ensimmäiset liikkeet ovat refleksinomaisia. Primitiivirefleksejä ovat hamuamis- ja imemisheijaste, tarttumisheijaste, kävelyheijaste sekä Moron heijaste. Vastasyntynyt vauva viihtyy käpertyneenä raajat koukussa. Hän hamuilee rintaa, imee ja liikuttaa raajojaan vaihtelemalla liikkeiden järjestystä, voimaa, nopeutta ja laajuutta. (Hermanson 2007, 13; Salpa 2007, 17-18, 28.)

Jo kolmen-neljän viikon ikäinen vauva saattaa vastata hymyyn hymyllä. Kahden kuukauden iässä osa vauvoista osaa myös äännellä hymyillessään. Lapsi viihtyy mielellään sylissä ja hänelle kannattaakin jutella, loruilla, laulaa ja ilmeillä, vaikka keinot vastata



leikkiin ovat hänellä vielä vähäisiä. Hoitotilanteissakin on mahdollista hyväillä, sivellä ja helliä lasta ja näin lapsi saa tärkeitä tunto-, liike- ja asentoaistimuksia ja hän oppii nauttimaan kosketuksesta ja yhdessäolosta. (Hermanson 2007, 13, 23; Salpa 2007, 41-42.)

Kahden kuukauden ikäinen vauva on sylissä käsiteltäessä jäntevä (Hermanson 2007, 24). Vatsallaan maatessaan hän pystyy kannattelemaan päätänsä ja nostamaan nenän alustasta. Selällään ollessa jalat liikkuvat vuorottaisesti, kädet nousevat ajoittain ylös ja vauva availee nyrkkejään. (Hermanson 2007, 24; Salpa 2007, 44-45.)

Vauva ja vanhempi voivat ”jutella” ilmehtimällä ja äännehtelemällä vastavuoroisesti. Kolmen kuukauden ikäinen vauva kiljahtelee, kujertelee, läpättelee ja puhisee vastaukseksi. Vauva on entistä jäntevämpi. Käsistä istumaan vedettäessä niska on jo hallinnassa ja pää seuraa ylös vartalon tasossa. Varhaisheijasteet ovat häviämässä. Vauva nauttii käsiensä löytämisestä. (Hermanson 2007, 25; Salpa 2007, 51.)

Neljän-viiden kuukauden iässä vauva osaa jo jokellella ja nauraa ääneen. Hän kykenee kääntämään päätään hänelle puhuvaa vanhempaa kohti ja seuraamaan vieressä olevaa vanhempaa katseella. Tähän aikaan sijoittuu myös vierastaminen, joka kertoo vauvan pystyvän erottamaan tutun henkilön tuntemattomasta. Varhaisheijasteet ovat nyt hävinneet, mikä mahdollistaa liikkeiden tahdonalaisuuden. Vatsallaan ollessaan vauva kykenee kohottamaan päätä ja ylävartaloa kyynärpäiden varassa. Hän pystyy myös hetken varaamaan alaraajoihinsa koko jalkaterällään. Noin viiden kuukauden iässä vauva oppii kääntymään vatsalta selälleen ja takaisin. Hän tapailee esineitä käsillään, tarttuu niihin ja vie ne mielellään suuhunsa. (Hermanson 2007, 26; Salpa 2007, 56, 60, 62.)

Vauvan ollessa kuuden kuukauden ikäinen hän kommunikoi vilkkaasti ja ahkerasti. Hän kääntyilee ja käsistä istumaan vedettäessä pää nousee jo vartalon edellä. Istumaan laitettaessa selkä pysyy ainakin hetken hyvässä tasapainossa. Pystyasennossa vauva varaa osittain painoaan molemmille jaloille. Vatsallaan ollessa onnistuu suorille käsille nojaaminen. Puolen vuoden ikäinen osaa usein tarttua esineeseen yhdellä kädellä, siirtää sitä kädestä toiseen ja viedä sen suuhun. Hän pystyy seuraamaan katseellaan pientäkin esinettä. Äänen synnyttäminen tuottaa tämän ikäiselle vauvalle mielihyvää. (Hermanson 2007, 27; Salpa 2007, 65-66, 70, 77-78, 82-83.)

Kahdeksan kuukauden iässä vauva kommunikoi eleillä ja ilmeillään. Hän haluaa mielellään syliin ja etsii katsekontaktia, mikä on osoitus siitä, että lapsi luottaa aikuiseen ja että vuorovaikutus on myönteistä. Vauva tunnistaa läheisimmät ihmiset ja erottaa heidät vieraista. Hän kykenee kääntämään päätään hiljaisenkin äänen suuntaan, mikäli ei ole keskittynyt johonkin muuhun. Jokeltelu on monitavuista ja kuulostaa jo sanahahmoilta. Kahdeksankuinen erottaa jo varsin pieniä esineitä ja tarttuu niihin etusormiotteella. Hän kykenee ottamaan esineitä samanaikaisesti molempiin käsiinsä, mikä on osoitus aivojen monimutkaisesta kypsymisestä. Lapsi taputtaa mielellään ja ilahtuu piiloleikeistä. Seisomaan nostettaessa kahdeksankuinen varaa jalkoihinsa koko jalkaterällään. (Hermanson 2007, 28.)

Yhdeksän kuukauden ikäinen vauva osaa yleensä itse seisoa tuettuna. Lähes kaikki osaavat jo istua ilman tukea. Vauva kykenee liikkumaan tavalla tai toisella; ryömien, kontaten, kierien tai ”peppukiitäen”. (Hermanson 2007, 29; Salpa 2007, 89-103.) Kahdeksan-yhdeksän kuukauden iässä saattaa esiintyä voimakasta vierastamista ja äitiin takertumista, koska lapsi jo tajuaa olevansa äidistään erillinen olento. (Hermanson 2007, 29.)

Yksivuotiaana lapsi ymmärtää yksinkertaista puhetta ja hän matkii ja tapaillee sanoja. Ensimmäisiä oman tahdon ilmaisuja alkaa tulla vähitellen esiin ja lapsi haluaa tehdä yhä enemmän asioita itse. Kävelemisen taito opitaan keskimäärin yhden vuoden iässä. (Hermanson 2007, 30; Salpa 2007, 109, 111- 113.) Pinsettiote on suurimmalla osalla jo hyvin kehittynyt. Sosiaalinen vuorovaikutus, sylittely, juttelu, lorut, laulut, leikit ja yhdessäolo ylipäättään ovat lapsen kehitykselle tärkeitä. Mieluisia leikkejä ovat mm. esineen ottaminen ja antaminen sekä piiloleikki aikuisen kanssa. (Hermanson 2007, 30-31.)

### **2.3 Vauvajumpan merkitys imeväisikäisen kehityksessä**

Vauvajumpan avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti imeväisikäisen lapsen kehitykseen. Seuraavaksi käsittelen miten vauvajumppa edistää äidin ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta ja miten se tukee vauvan motorista kehitystä. Käsittelen lyhyesti myös sitä, minkälainen merkitys vauvajumpalla on vauvan kielelliselle kehitykselle.

### 2.3.1 Varhaisen vuorovaikutuksen edistäminen

Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kyse lapsi-vanhempi-parin yhteensopivuudesta sekä vuorovaikutuksen vastavuoroisuudesta ja samantahtisuudesta. Samantahtisuus riippuu vanhemman taidoista ja halusta sovittaa oma toimintansa lapsen tarpeisiin, rytmeihin ja vuorovaikutuksellisiin kykyihin. Vuorovaikutuksen toimiessa hyvin vanhempi kykenee nauttimaan suhteestaan lapseen ja on emotionaalisesti saatavilla. Hän kykenee vuorovaikutustilanteessa vastavuoroisuuteen sekä ennustettavuuteen, jolloin lapsen luottamus ympäristöön kasvaa. Lapsi kokee, että vanhempi sekä ymmärtää että hyväksyy hänen tarpeensa ja tunteensa. Näin lapsi oppii, että hän saa viestittää tunteistaan ja kokemuksistaan muille ihmisille ja että se johtaa myönteiseen lopputulokseen. Tällä tavalla lapsi oppii vähitellen tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetilojaan. Tällä on huomattava merkitys lapsen emotionaalisen itsesäätelyn ja myönteisen itsetunnon rakentumisen kannalta. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004, 85-86.)

Positiivisen minäkuvan ja perusluottamuksen syntyminen on vauvavuoden keskeisin haaste. Jos mielihyvän ja luottamuksen sävyttämää ihmissuhdetta ei synny vauvavaiheessa, on lapsen myöhempi auttaminen ehjäksi ihmiseksi erittäin työlästä ja tuloksiltaan epävarmaa. Tyynnytyksen laiminlyöminen aiheuttaa häiriöitä lapsen koko kehitykseen. Paraskin fyysinen hoito on arvotonta, jos se on vain vauvan äärellä hääräilemistä. Hyvä hoito on aina koko lapsen huomioon ottavaa, arvostavaa ja mielihyvän sävyttämää. Hyvä hoito ottaa huomioon lapsen vireystilan ja kokonaistarpeet. Sillä turvataan lapsen selusta niin, että hän voi käyttää tarmonsä kehitystehtävänsä toteuttamiseen. (Kuusisto 1989, 19-20.)

Lapsen parhaimpaan mahdolliseen kehitykseen vaikuttaa se ympäristö, joka vastaa hänen sosiaalisiin ja emotionaalisiin tarpeisiinsa. Pikkulapsia koskevasta psykiatrisesta tutkimuksesta on saatu uutta tietoa vauvan synnynnäisestä valmiudesta vuorovaikutukseen. Kiintymyssuhdeteorian mukaan ensimmäisen ikävuoden aikana muodostuva suhde vanhemman ja lapsen välille on ratkaisevan tärkeä lapsen myöhäisemmälle psyykkiselle kehitykselle. Varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvät tunnekokemukset toimivat aivojen toiminnallisen kehityksen ohjaajina ja luovat pohjan ihmisen koko myöhäisemmälle kehitykselle. Pienet vauvat ovat erittäin herkkiä vanhemman vasteen laadulle. Vanhemmat

viestivät vauvalle puheen, eleiden, ilmeiden, kosketuksen, liikuttelun, otteiden ja yleensä fyysisen läheisyyden välityksellä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004, 85.)

Vastasyntyneet osaavat ja oppivat yllättäviäkin asioita. Vanhemman ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus ohjaa ja säätelee lapsen tunnekokemuksia, jotka ovat oleellisen merkityksellisiä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Positiivisilla toimenpiteillä on elämänmittainen vaikutus lapsen tunnekokemuksiin ja sitä kautta aivojen ja mielen kehitykseen. (Karvonen ym. 2003, 117.)

Mitä enemmän lapsi saa osakseen rakkautta, hellyyttä ja kosketusta, sitä paremmat edellytykset hänellä on kasvaa ja kehittyä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Pienellä vauvalla iho on suurin tuntoelin ja tuntoaisti todella merkittävä ja siksi vauva saakin mielihyvää ihokontaktista ja koskettamisesta. Koskettelemalla ja hieromisella luodaan perusta fyysisen minäkuvan rakentumiselle ja sitä kautta itsetunnon vahvistumiselle. Lapsi oppii mieltämään omat fyysiset ulottuvuutensa ja rajansa liikkuvana ja toimivana yksilönä. (Karvonen ym. 2003, 117.)

Vauvan ja vanhempien keskinäinen suhde syntyy erilaisissa hoitotilanteissa ja sylissä hellimisessä. Lapsen perusturvallisuus on iho- ja liikeaistimusten varassa. Pieni vauva tuntee olevansa rakastettu ja arvokas, kun häntä hellitään ja hoivataan. Tähän elämän perusvoimaan rakentuu hänen luottamuksensa elämään ja lähellä oleviin ihmisiin. Ihon koskettaminen vaikuttaa tehokkaasti hermoston kypsymiseen ja säätelyyn. Iho on pienen vauvan tärkein rakkauden kanava. Sen kautta hän saa kuvan omasta itsestään. (Alho, Hautsalo & Perkiö 1999, 38.)

Kaikenlaiset voimisteluliikkeet, temppuilut ja tanssi vauvan kanssa edesauttavat vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä, ja tätä voidaankin pitää perustana kyvyille kommunikoida toisten ihmisten kanssa. Viimeisten aivotutkimusten mukaan vauvan aivot kehittyvät vain vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Liikkuminen ja voimistelu kehittävät vauvan aivoja ja ajattelua. Menetelminä ovat leikinsävyinen vuorovaikutus ja yhdessä liikkumisen mukana tuleva yhtenäisyyden kokemus. Monet tahot, kuten neuvolat, urheiluseurat ja kuntokeskukset tarjoavat erilaisia ohjattuja vauvaharrastuksia. Myös liikunta-alan lehdet kirjoittavat myönteisesti vauvatuksesta, vauvajumpasta, vauvatanssista ja lorutuksesta. (Pisano 2007, 103; Zimmer 2001, 89.)

Äidin sylissä yhdistyvät konkreettinen syli ja rakastava vauvan puoleen virittäytynyt mieli, joka pyrkii tavoittamaan vauvan kulloisenkin tarpeen. Se on tuoksujen, lämmön, kosketuksen ja muiden aistimuksen kokonaisvaltaisuus, joka ympäröi ja ottaa vauvan sisäänsä. Se huokuu parhaimmillaan aitoa läheisyyttä ja läsnäoloa ja vastaa vauvan tarpeeseen löytää paikka äidin mielessä ja sylissä, jossa hän voi viipyä tarvitsemansa ajan ja eheytyä kestääkseen taas erillisyyttään. (Schulman 2003, 75.) Suuria ihopintoja samanaikaisesti stimuloivalla kosketuksella sekä rytmisellä sivelyllä on stressiä tehokkaasti laskeva vaikutus. Tasainen, rytmisen liike tyyntyyttää ja luo vauvalle mahdollisuuden suuntautua uuteen turvallisesti. Stimuloiva liike puolestaan vahvistaa ja elävöittää vauvan kokemusta. (Mäkelä 2003, 112- 113.) Syntymästä lähtien vauvalle tulisi tarjota lämpöä, läheisyyttä, rytmisiä liikkeitä ja ääniä. Nämä yhdistyvät loru- ja laululeikeissä. (Alho ym. 1999, 10.)

Pienelle vauvalle on tärkeää, että hän tuntee olevansa hyväksytty ja rakastettu ja että aikuinen viihtyy hänen seurassaan. Vauvahieronta on osaltaan rakkaudenosoitus. Hieronnan aikana lasta katsotaan silmiin ja samalla jutellaan ja lauletaan hänelle. Jokainen ääni, kosketus ja liike ovat tasapainottavia lapsen tunne-elämälle. Ihon koskettelulla vaikutetaan myönteisesti hermoston kypsymiseen ja säätelyyn. Pientä lasta kannattaa sivellä silloin kun hän on virkeä ja hyväntuulinen. Vauvahieronnassa kosketus on höyhenenkevyt. (Alho ym. 1999, 20, 22.)

Kirsti Määttänen on perustanut kehittämänsä *dialogisen vauvatanssin* ajatukseen siitä, että vauvalla on vallitsevana inhimillisenä perustarpeena tarve ymmärtää ja tulla itse ymmärretyksi. Vauvatanssin menetelmä on perin yksinkertainen: se perustuu vauvan kanssa päivittäin toistettujen vauvajumppaliikkeiden sarjaan, liikeseurantoon. Olennaista vauvatanssissa ei ole se, *mitä* liikkeitä tehdään, vaan se, *miten* liikkeitä tehdään. Tekemisen laadulla liikkeistä luodaan yhteinen kieli: ymmärtämisen ja ymmärretyksi tulemisen väline vauvan ja äidin välille. Vuorovaikutus ei edellytä puhekieltä, vaan lähtökohtana on se, että ihmiselämää ja ihmisymmärrystä eivät alun perin ja ensisijaisesti jäsennä sanat ja tietoisuus, vaan teot ja tuntoisuus. (Määttänen 2003, 58-59.)

Dialogisen vauvatanssin aloitusaika on noin kahden kuukauden iässä. Jotta liikkeistä tulisi aitoa dialogia, on niiden tekemisessä pyrittävä nimenomaisesti ymmärrettävyyteen. Tämä tarkoittaa sitä, että liikkeet tehdään hitaasti, rauhallisesti ja selkein liikekaarin, jokaista

liikettä toistaen. Vauvan alkaessa hahmottaa liikekulkua hän katsoo äitiä ja hymyilee, usein myös jokatkaa, toisin sanoen vauva ilmaisee ymmärtävänsä, mitä on meneillään. Samalla äiti tuntee käsissään, miten vauva alkaa aktiivisesti myötäillä liikkeen kulkua. Dialogi on alkanut, yhteisymmärrys syntynyt. Jotta ymmärtämisestä tulisi vastavuoroista, on tärkeää, että äiti antaa vuorostaan ilmaisuvuoron vauvalle ryhtymällä omissa liikkeissään myötäilemään vauvan liikkeitä. Vauvan tunnistaessa äidin myötäilyn voidaan havaita, miten ymmärretyksi tulemisen kokemus tuo vauvalle syvää iloa. Dialogista vauvatanssia on käytetty menestyksekkäästi terapiana hoidettaessa vaikeista kehitysongelmista kärsiviä vauvoja. (Määttänen 2003, 58, 66.)

Erilaisten vuorovaikutusleikkien kautta vauva saa kokemuksia siitä, että on äidilleen tärkeä. Vauvalle tärkeäksi kokemisen tunne syntyy etenkin sitä kautta, että äiti iloitsee lapsesta. Vauvalle tunne siitä, että joku nauttii hänen seurastaan, on voimakkaasti itsetuntoa vahvistava kokemus. Vuorovaikutusleikit voidaan yhdistää niihin arkisiin tilanteisiin, missä perheissä eletään. Esimerkiksi sukkaa riisuessa voidaan laskea vauvan varpaat niitä ihastellen. Mielikuvitusta käyttäen leikkiä voidaan värittää erilaisin lauluin ja loruin. Vuorovaikutuksessa kosketuksen lisäksi on katsekontaktilla olennainen merkitys. Katseen avulla luodaan yhteys ja muodostetaan kontakti äidin ja vauvan välille. Myönteinen vuorovaikutus äidin kanssa luo vauvalle tunteen siitä, että hän on rakastettu ja tärkeä juuri sellaisena kuin on. (Korhonen 2008, 1-3.)

Katseella on tunnistamisen ohella suhteen ylläpitämistä tukeva tehtävä. Äidin katsoessa vauvaa vauva kokee olevansa arvokas ja huolenpidon arvoinen. Myös äidille vauvan katsekontakti on merkityksellinen: hänen kokemuksensa kyllin hyvänä äitinä olemisesta syntyy nimenomaan vauvan tyytyväisyydestä ja halukkuudesta pitää katsekontaktia yllä. Katseen kautta välittyy tunne molemminpuolisesta hyvästä olost. Katsekontakti on edellytys sekä sanattomalle että sanalliselle vuorovaikutukselle. Vaistomaisesti, joustavasti ja luonnollisesti äidit muuttavat puhetapaansa vauvalle jutellessaan siten, että vuorovaikutuksesta syntyy ilmeiden, eleiden, äänen sävyjen ja painotusten kautta vastavuoroinen dialogi yksipuolisen monologin sijaan. Äidit esimerkiksi usein puhuvat vauvan puolesta: ”No nyt minulla on nälkä.” Tällä he tarkoittavat sitä, että vauvalla on nälkä. Ilmeitään korostamalla äiti houkuttelee vauvaa kiinnittämään katseensa äidin kasvoihin, ensin hetkeksi, sitten pidemmäksi aikaa. (Kalland 2003, 194-195.)

Vauvoja on kautta aikojen heijattu sylissä, taputeltu lohdutuksen hetkellä ja tuuditeltu uneen kehossa tai lastenvaunuissa. Äidit ovat körötelleet vauvoja polvella, opetelleet sormien nimiä, ”leiponeet pullia” jne. Näissä tilanteissa äidit ovat huomaamattaan laulaneet omatekoisia sävelmiä tai perittyjä loruja tai pieniä lauluja. Tasainen heijausliike rakkaan aikuisen sylissä tuo pienelle turvallisuuden tunteen ja mielihyvän, johon on hyvä nukahtaa tai jonka jälkeen voi jatkaa leikkiä voimaannuttuaan. (Ollaranta & Simojoki 1989, 120.)

Erilaiset lastenlaulut toimivat varhaisen vuorovaikutuksen välineinä. Vanhemman ääni luo vauvalle turvallisuuden tunteen. On samantekevää, onko vanhempi musikaalinen vai ei, tärkeintä on, että laulaa lapselleen ja on läsnä. Luontevimmin vauvoille jutellaan ja lauletaan perushoitotilanteissa. Sukua laulamiseksi ovat myös rytmikkäästi lausutut runot ja lorut. Laulujen ja lorujen avulla toteutetaan varhaista musiikkiliikuntaa ja näin lapsen ja aikuisen välistä kokonaisvaltaista vuorovaikutuksellista yhteyttä. (Krokkfors 1985, 10, 28-29.)

### **2.3.2 Vauvan motorisen kehityksen tukeminen**

Motoriikalla ymmärretään kykyä reagoida fyysisesti aivojen vastaanottamiin aistiviesteihin. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kaikenlaisten liikkumistaitojen omaksumista. Motoriikka on oleellinen osa aivojen kokonaiskehitystä, ja se luo perustan muiden tärkeiden valmiuksien, kuten sosiaalisten, psyykkisten ja älyllisten taitojen kehittymiselle. Tämän vuoksi toimiva motoriikka onkin erityisen tärkeää lapselle. Motorinen kehitys ensimmäisen ikävuoden aikana on kaiken kehityksen peruskivi – eikä tämä koske ainoastaan lapsuutta vaan koko elämää. Toisin sanoen lapsen täytyy saada tunnustella maailmaa ennen kuin hän voi ymmärtää sitä. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 12.)

Lapsi on luotu liikkumaan, kokeilemaan ja toimimaan (Svoli Jumppakoulu 2008, 16). Liikkumisen avulla vauva kehittyy tietoisesti omasta kehostaan ja sen suhteista muuhun maailmaan. Leikillä ja liikkumisella on merkittävä vaikutus lapsen kehitykseen vauvaiästä lähtien. (Pisano 2007, 114.) Liikunnan, esimerkiksi vauvajumpan, tavoitteena on tukea jokaisen lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä hänen omat lähtökohtansa huomioon ottaen. Kasvun ja kehityksen tukeminen liikunnan avulla on tietoista lapsen

tunne-elämän, ajattelun ja sosiaalisten taitojen kehittämistä. (Svoli Jumppakoulu 2008, 16-21.)

Vauvan motorinen kehitys etenee yksilöllisten tekijöiden, kuten synnynnäisten ominaisuuksien ja psyykkisen kehityksen sekä ympäristöstä saatujen virikkeiden yhteisvaikutuksesta (Pisano 2007, 114; Salpa 2007, 7). Liikkuminen sekä sosiaalinen, älyllinen ja tunne-elämän kehitys kuuluvat erottamattomasti yhteen ja ovat perustana henkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Vaikeudet yhdelläkin näistä osa-alueista näkyvät vauvan kokonaiskehityksessä. (Salpa 2007, 7.)

Vauvat kehittyvät jokainen omaa yksilöllistä vauhtiaan. Kehitystä ei juuri voi, eikä tarvitsekaan, kiirehtiä harjoittelemalla, mutta on tärkeää, että vauvalle annetaan mahdollisuus kehittyä hänelle otollisella hetkellä. Se ikä, missä suurin osa vauvoista oppii tiettyjä motorisia taitoja, voidaan vain karkeasti määrittää. On muistettava, että jokainen lapsi on yksilö, eikä kehityksessä ole välttämättä kyse häiriöstä, vaikka vauva oppisikin jonkin taidon omassa tahdissaan. Lapsen kehitystä ja kasvua pitää aina arvioida kokonaisuutena, ei vain jonkin yksittäisen taidon tai sen viivästymän mukaisesti. (Pisano 2007, 116; Salpa 2007, 9.) Lapsen hitaampi kehitys saattaa huolestuttaa vanhempia ja siksi onkin hyvä tiedostaa, että lasten välillä voi olla suuria eroja ja ”normaalin” kehityksen käsite onkin hyvin laaja, erityisesti pienten lasten kohdalla. On myös muistettava, että lapsen varhaiskehitykseen vaikuttavat monet tekijät. Mm. vaikea tai ennenaikainen synnytys, perhetilanne, koliikki, sisarukset, univaikeudet, äidin synnytyksen jälkeinen masennus tai imetysongelmat voivat vaikuttaa lapsen kasvuun ja motoriseen kehitykseen. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 6.)

Lapsen motorinen kehitys etenee muutamien yhteisten periaatteiden mukaan. Karkeasti esittäen kehitys etenee ensin päästä jalkoihin, ts. vauva oppii päänsä hallinnan ennen jalkojensa hallintaa. (Pisano 2007, 119.) Kehitys alkaa siitä, kun lapsi alkaa nostaa päätään. Kun kehitys etenee hartioihin, vauva pystyy makaamaan vatsallaan kyynärvarsiin nojaten. Sen jälkeen hän alkaa hallita käsien ja sormien liikkeitä yhä paremmin. Ylävartalon hallinnan edetessä vauva oppii ensin kääntymään ja istumaan. Kehityksen edetessä lantioon ja sääriin hän alkaa kontata, ja kun lapsi oppii viimein kävelemään, jalkaterätkin ovat hallinnassa. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 10.) Toisaalta kehitys etenee keskeltä



reunoille eli vauva hallitsee keskivartalonsa ennen käsiään ja jalkojaan (Pisano 2007, 119; Aaltonen, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2000, 145-145).

Vauvalla kehittyy ensin ns. karkeamotoriikka, jolla tarkoitetaan suurten lihasten hallintaa. Vasta sen jälkeen kehittyy pienten lihasten hallinta eli hienomotoriikka. Esim. lelun käsittelyssä lapsi heiluttaa lelua ensin koko kädellään. Kehityksen edetessä hän tarttuu siihen nyrkillään ja lopulta hienomotoriikan kypsyessä hän käyttää pinsettiotetta lelujen poimimiseen. (Pisano 2007, 119.)

Jo ensimmäisten kuukausien aikana luodaan pohja lapsen toimivalle motoriikalle, ja vanhemmat voivat tehdä paljon auttaakseen kehityksen käyntiin. Tässä varhaisessa vaiheessa, jolloin vauva ei osaa aluksi lainkaan hallita omaa kehoaan eikä ole siitä vielä tietoinenkaan, on hyvä alkaa totuttaa häntä makaamaan vatsallaan hänen hereillä ollessaan. Vatsallaan makaaminen vahvistaa vauvan niska- ja selkälihaksia sekä kehittää tasapainoaistia ja lihas- ja jänneaistia. Vauva harjaantuu pitämään päätään pystyssä ja liikuttamaan sitä, mikä on ratkaisevaa muulle kehitykselle. Myös pään liikuttamatta pitämisen hallitseminen on tärkeää, sillä muuten vauva ei kykene kohdistamaan katsettaan. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 26; Salpa 2007, 31, 49.)

Vauvan kehityksen kannalta hyödyllinen asento on päinmakuu, koska tällöin tasapainoelimen stimulaatio korostuu ja kolmiulotteinen asentotunto kehittyy (Pisano 2007, 114; Salpa 2007, 56). Päinmakuu on monelle vauvalle kuitenkin varsin työläs asento, ja sen ylläpito vaatiikin useita lyhyitä harjoituskertoja. Tätä kehitystä vahvistavat laajat karkeamuotoiset toiminnot: raajojen rytmisen koukistelu ja ojentelu, kääntymiset ja keinumiset. Vauvan varhaisen motoriikan kytkeytyessä lihas- ja näköaistimuksiin luodaan perusta paikasta toiseen liikkumiselle. Samaan aikaan vauva kiinnostuu omien raajojen ja esineiden tapailusta. Vähitellen, kehityksen edetessä, vauva pyrkii voittamaan hallitusti maan vetovoiman. Onnistuessaan hän siirtää painopisteensä tukipisteen yläpuolelle, nousee pystyyn ensin tukea apuna käyttäen ja lopulta seisoo tuetta. (Pisano 2007, 114.)

Vastasyntyneellä vauvalla on tarttumisrefleksi. Vauvan kämmenpohjaa kosketettaessa lapsi sulkee kätensä. Käsi avautuu kädenselkää sivelemällä. Varpaissa on vastaava refleksi. Kun jalan päkiää silittää, varpaat koukistuvat. Vastaavasti jalkaterän ulkoreunaa silitettäessä varpaat ojentuvat. Tarttumisrefleksi häviää noin neljän kuukauden ikään

mennessä. Refleksien harjoittaminen edistää niiden häviämistä, joka mahdollistaa tahdonalaisten liikkeiden tilalle tulon. (Alho ym. 1999, 28; Salpa 2007, 18, 48.)

Vauvan kehityksen varhaisvaiheessa, jolloin liikkeet ovat vielä suurimmaksi osaksi pelkkiä refleksejä ja hallitsematonta huitomista, on sekä hauskaa että hyödyllistä, että vanhempi kevyesti taivuttaa ja ojentaa vauvan jäseniä. Näin pienet nyrkit ja koukistuneet käsivarret ja jalat rentoutuvat. Pidellessään vauvaa sylissään vauvan lihas- ja jänneaistit aktivoituvat lapsen kehon myötäillessä vanhemman kehoa. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 26.)

Leikin varhaisin muoto on toiminnallinen leikki. Imeväisikäisen löytäessä sormensa ja varpaansa leikkii hän niillä. Vauva nauttii myös vanhempien kanssa leikkimisestä. Vauva harjoittelee leikkiessään liikkeidensä ohjausta, mm. näkemisen, tarttumisen ja kiinni pitämisen ja irti päästämisen koordinoitua. Vähitellen vauva hankkii uusia kokemuksia esineiden funktioista. Hän oppii ymmärtämään, että esim. palloa pyöritetään ja palikoita hakataan. Lapsi nauttii toiminnasta, ja hän toistaa liikettä mielellään monta kertaa peräkkäin. (Zimmer 2001, 70; Salpa 2007, 63.)

Kolmen neljän kuukauden ikäistä vauvaa on tärkeää innostaa käyttämään ”keskilinjaansa”. Jumppaliikkeiden tai esim. lelun avulla voi vauvaa houkutella viemään käsiään yhteen tai ristiin keskelle. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 34; Salpa 2007, 51.) Lasta voi hypittää sylissä kainaloista kannatellen tai kädet rintakehän ympärillä, kuitenkin niin, ettei vauvan paino ole kokonaan jalkojen varassa. Aistit saavat myös virikkeitä, jos vauvan antaa maata vanhemman sylissä ja reisien päällä eri asennoissa sekä selällään että vatsallaan. Vauvalle kannattaa laulaa, jutella ja vauva nauttii, jos hänen kanssaan taputtaa käsiä. Vauva pitää myös siitä, jos vanhempi toistelee hänen äännähdyksiään. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 34.)

Yli puolivuotiaalle on edelleen tärkeää harjoittaa tasapainoistia ja niitä kehon osia, joita tarvitaan istumisessa ja konttaamisessa, eli selkää, niskaa, käsivarsia ja jalkoja. Vaikka lapsi olisi oppinut jo istumaan, hänelle on hyväksi maata paljon vatsallaan. Näin vauvan selkä, lantio ja käsivarret vahvistuvat, ja lapsi alkaa harjoitella konttausliikkeitä. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 38.)

Konttausliikkeessä kädet ja jalat tekevät ristikkäistä liikettä, mikä kehittää tehokkaasti aivopuoliskojen yhteistyötä. Tämä ”aivoharjoitus” on ratkaiseva älyllisten valmiuksien kehitykselle. Lapsille, jotka jättävät konttausvaiheen kokonaan väliin ja oppivat nopeasti kävelemään, on suurta iloa ja hyötyä leikeistä, joissa käsiä ja jalkoja siirretään ristiin. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 38.)

Kuuden-yhdeksän kuukauden ikäinen vauva alkaa yleensä kiinnostua myös muista lapsista enemmän kuin ennen. On antoisaa huomata, että vauva iloitsee toisten lasten seurasta ja suhtautuu heihin eri lailla kuin aikuisiin. Tässä iässä myös vuorovaikutus vanhempien kanssa muuttuu vivahteikkaammaksi. Vauva pyrkii nyt itse leikkimään ja seurustelemaan toisten kanssa ja ilmaisee ihastustaan hellyttävien elein ja katsein. Vauva nauttii saamastaan huomiosta ja ihailusta ja toistaa mielellään saman leikin monta kertaa. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 37.)

Liikkumisen avulla lapsi saa monia uusia kokemuksia. Opetellessaan liikkumisen ja esineiden käsittelemisen taitoja oppii hän samalla syvyyden ja korkeuserojen havaitsemista ja erilaisten pintojen erottamista. On tärkeää, että lapsi saa mahdollisimman paljon mahdollisuuksia harjoitella mm. ryömimistä ja konttaamista. Nämä sisältävät erilaisia vaihteita, joilla on kullakin oma tärkeä merkityksensä, eikä ole mitään syytä kiirehtiä kävelemisen oppimista. (Karvonen ym. 2003, 117; Salpa 2007, 85.)

Lapsen opetellessa kävelemään on parempi tukea häntä vakaalla otteella lantiosta kuin taluttaa kädestä tai käsistä. Lantiosta tuettaessa lapsi oppii seisomaan ryhdikkäämmin ja oppii tasapainon ja vartalonhallinnan nopeammin. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 44.)

Vanhemmilla on suurin merkitys ensimmäisten ikävuosien aikana lapsen motorisessa kehityksessä. Imeväisiässä ja varhaislapsuudessa lähiympäristön tarjoama virikkeellisyys saa lapsen aktiivisesti toimimaan. Painoarvo on vanhempien ja lapsen välisellä suhteella; vanhemmat päättävät, tuetaanko lapsen omaa kehitystä vai rajoitetaanko sitä. Ylisuojelevalla kasvatusotteella jarrutetaan lapsen motorista kehitystä, kun taas salliva asenne tukee lapsen itsenäisyyden kehitystä ja antaa hänelle luottamusta liikkumistaitoihinsa. Myös asiaa pitkällä tähtäimellä katsottuna vanhempien suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lapsen omaan asennoitumiseen liikuntaa ja terveitä elintapoja kohtaan. (Zimmer 2001, 88.)

Vauvalla on luontainen taipumus kokeilla erilaisia liikunnallisia taitoja jo ennen kuin hänellä on niihin vaadittavia taitoja. Tätä vanhempien kannattaa tukea: lapsi oppii uusia asioita parhaiten niin, että hän harjoittelee niitä omatoimisesti siinä vaiheessa, kun hänellä on siihen sekä halu että valmius. Vanhemman on mukava seurata vauvan ponnisteluja ja sinnikkyyttä, ja tukea häntä yhteisten leikkien lomassa harjoittelemaan taitoja, joita hänellä ei vielä ole. Olennaista on kuitenkin muistaa, että lapsen yksilöllistä kehitysvauhtia ei voi nopeuttaa ja vanhemman tulee kunnioittaa sitä, mitä lapsi osaa, ja antaa hänen itse löytää taitonsa. Tämän hän tekee, kun on riittävän kypsä siihen. (Pisano 2007, 119-120.)

Pieni lapsi on luonnostaan utelias ja nauttii voidessaan käyttää kehoaan. Kehon avulla hän aistii ja tutkii ympäristöään -pala palalta ja askel askeleelta. Tavallisesti tämä tapahtuu kuin itsestään, oleskelemalla vanhempien kanssa, läheisessä yhteydessä heihin. Antaessaan virikkeitä leikin ja liikunnan avulla vanhemmat voivat tukea lapsen kehitystä ja antaa näin suotuisat lähtökohdat elämälle. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 12.)

Vauvajumppa tai vauvavoimistelu sisältää erilaisia voimisteluharjoituksia ja leikkejä, joita vanhempi voi tehdä vauvansa kanssa. Vestibulaariharjoitukset eli erilaiset tasapainon ja kehon asentojen muutoksiin liittyvät harjoitukset muodostuvat erilaisista hypittämisistä, keinuttamisista, roikottamisista ja pyörittämisistä, joita tehdään turvallisesti aikuisen sylissä ja käsissä lapsen ollessa vajaan vuoden ikäinen. Nämä harjoitteet stimuloivat vestibulaarijärjestelmää, joka kehittyy jo varhain ennen syntymää ja on vastasyntyneellä anatomisesti täysin toimintakykyinen. (Karvonen ym. 2003, 118.; Pisano 2007, 103.)

Vestibulaarijärjestelmä on välttämätön silmän ja pään koordinaation kannalta. Yhdessä visuaalisen ja proprioseptisen (liike- ja tasapainoasti) järjestelmän kanssa ne huolehtivat asentojen vakaudesta. Vestibulaarijärjestelmä muodostuu kahdesta sisäkorvissa sijaitsevasta tasapainoelimestä, niitä hermottavista aivohermoista, aivorungossa olevista vestibulaaritimakkeista sekä näistä lähtevistä liikeradoista. Lapset nauttivat vestibulaarijärjestelmää stimuloivista monenlaisista heilumisliikkeistä ja hakevat luontaisesti itsekin tällaisia kokemuksia. Isompi lapsi kiikkuu mielellään keinussa tai hyppii trampoliinilla. Pieni vauva tarvitsee vastaavanlaiseen kokemukseen vielä aikuisen apua. (Karvonen ym. 2003, 118-119.)

Vauvajumppa sisältää vauvojen heiluttamista ja hypittämistä sekä erilaisia raajojen hellävaraisia liikutteluita, kevyitä venytyksiä ja varovaisia taivuttamisia. Roikottamiset ja hypittämiset sopivat vasta noin puolivuotiaasta lähtien. Niitä voi kuitenkin kokeilla aikaisemminkin lapsen mieltymyksen mukaan. Joillakin lapsilla saattavat nivelet (kyynär-, ranne- ja olkanivel) mennä helposti sijoiltaan, mikä on huomioitava otteita valittaessa. (Karvonen ym. 2003, 124.)

Lapsiperheitä uuvuttavat ajoittaiset ongelmat saattavat ratketa myös liikunnan avulla. Tavallista on, että esim. nukkumisvaikeuksia yritetään korjata ruokailutottumuksia muuttamalla. Joskus voi olla sen sijaan hyväksi ajatella asiaa uudella tavalla ja hoitaa tilanne toisin, vaikkapa rauhoittamalla lasta antamalla hänen aisteilleen lisää virikkeitä leikin ja liikunnan keinoin. Liikuntaa lisänneet vanhemmat ovat kertoneet, että lapsi, joka ei millään nukahtanut päiväunille, alkoi nukahtaa, kun leikeistä tuli kiinteä osa päivärytmiä. Jotkut vanhemmat ovat todenneet, että lapsi on nukahtanut illalla helpommin ja nukkunut yöt rauhallisemmin sen jälkeen, kun hänen kanssaan on alettu leikkiä tiettyjä, etenkin tasapainoaisia kehittäviä leikkejä. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 7.)

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsen fyysisen kehityksen estyessä kaikki muukin kehitys viivästyy, ja kaikkein vakavimmissa tapauksissa seurauksena voi olla pysyviä vammoja. Tämän vuoksi vanhempien tärkeä ja haastava tehtävä onkin luoda lapselle sellaiset olosuhteet, joissa hän saa fyysisiä virikkeitä ja voi teltä vapaasti, mutta turvallisesti, ja opetella näin tuntemaan ympäristöään kehonsa kautta. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 12.)

### **2.3.3 Vauvan kielellisen kehityksen tukeminen**

Vaikka lapsi ei osaa itse vielä puhua, alkaa hän vähitellen ymmärtää sanoja. Hän myös osaa vastata – omalla tavallaan. Vauvalle kannattaa jutella, sillä kuuntelemalla edistyvät lapsen puheen ja tietoisuuden kehitykset jo aivan varhaisvaiheesta asti. Kieli onkin pääsääntöisesti melodiaa ja tunnistamista, ja vauva rakastaa näitä kumpaakin. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 39.)

Liikunnallisten leikkien avulla voidaan edistää lapsen kielellisiä oppimisprosesseja. Puhumisen oppimista edesauttavat mm. erilaiset lorut, leikkiluvut (”Entten tentten”) ja

laululeikit. Monissa lastenlauluissa on nähtävissä musiikin, kielen ja liikkeen läheinen yhteys. Lapset rakastavat lauluja, joihin kuuluu ilmeilyä ja eleilyä tai muunlaista fyysistä liikettä, kuten hyppimistä, heiluttamista, polkemista tai taputtamista. Myös monissa lastenloruissa leikitellään kielellä. (Zimmer 2001, 66-67.)

Lorut ovat vauvalle sanojen leikkiä. Lorujen rytmi auttaa jäsentämään kieltä. Usein toistetut säkeet tulevat tutuiksi ja luovat turvallisuuden tunteen. Lorun tunnelma on tärkeintä, ei se, että vauva ymmärtää sanojen merkityksen. (Alho ym. 1999, 64.)

Runot ja lorut ovat hauskoja ja tärkeitä kielen kehityksen kannalta. Vauvat nauttivat laululeikeistä ja oppivat nopeasti tunnistamaan niihin kuuluvat eleet ja liikkeet ja he rakastavat toistoa. Musiikkia voi käyttää myös apuna vauvan kanssa leikkiessä ja liikkuesssa. Musiikin tahdissa voi luovasti hypellä, keinua ja tanssia vauvan kanssa. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 44.)

#### **2.4 Vertaistuki ja vanhemmuuteen kasvaminen vauvajumpassa**

Vertaistuellla tarkoitetaan vertaisen eli toisen samanlaisessa elämäntilanteessa elävän vanhemman antamaa sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki sisältää ihmisen tietoisuuden siitä, että on olemassa ihmisiä, joilta hän voi saada emotionaalista, tiedollista ja arviointia sisältävää tukea sekä käytännön apua. Vertaistuesta on kotimaisten ja ulkomaisten tutkimusten mukaan kiistatonta hyötyä useille perheille. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 113.)

Yhteiskunnassa tapahtuneen muutoksen myötä lapsiperheet ovat vaarassa jäädä liian yksin. Nuorilla vanhemmilla ei välttämättä ole käytettävissä malleja tai neuvonantajia oman vanhemmuutensa tueksi. Lastenhoidolliset ja -kasvatukselliset käytännöt, jotka aikaisemmin siirtyivät sukupolvesta toiseen, ovat katkenneet. (Viljamaa 2003, 24.) Pahimmissa tapauksissa äidit saattavat eristäytyä kotiinsa ilman minkäänlaisia aikuistukiverkostoja ja ilman päivittäisen rutiinin vaihtelua. Tällaisissa tilanteissa äidit kokevat mielipahaa ja masennusta, joilla on negatiivinen vaikutus vauvan kehitykseen. (Gerhardt 2007, 34- 35.) Vertaistuki on merkittävä voimavara lapsiperheissä. Muutettaessa uudelle paikkakunnalle monet lapsiperheet jäävät ilman sosiaalista verkostoa.

Vertaisryhmien tuen kautta vanhemmilla on mahdollisuus selvitä monenlaisissa arjen pulmissa ja haasteissa. (Pirttilahti & Ranta 2009, 6.)

Perhe käy läpi suuren muutoksen lapsen syntyessä. Vanhempien rooleissa, parisuhteessa ja perheen arjessa tapahtuu muutoksia. (Hyvärinen 2007, 354.) Vaikka vanhemmat olisivatkin pyrkineet valmistautumaan muutokseen, sen suuruus ja vauvan vaativuus voivat kuitenkin tulla yllätyksenä. Elämä pienen vauvan kanssa rytmittyy rutiininomaisesti ja arki saattaa tuntua välillä tylsältä. Vauvan hoitaminen vaatii sitoutumista, ja vanhemmat joutuvat luopumaan omista menoistaan. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 92.)

Moni perhe tarvitsee tukea lapsen syntymän jälkeisessä muuttuneessa elämäntilanteessa. Erityisesti äitien on todettu tarvitsevan ulkopuolista lisätukea. Perheen ulkopuolisista voimavarojen lähteistä merkityksellisimpiä ovat muiden ihmisten, kuten sukulaisten, ystävien ja naapureiden tarjoama tuki. Samassa elämäntilanteessa olevat vauvaperheet ovat tärkeitä sosiaalisen tuen lähteitä. Voimaannuttavaa on usein ulkopuolisilta ihmisiltä saatujen kokemusten ja näkemysten kautta havaita, ettei ole yksin vaikeuksiensa kanssa. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 81-82.)

Vanhemmuuteen kasvamisen tukena toimivat perheen viralliset ja epäviralliset verkostot. Tukea voi saada esimerkiksi ystäviltä, sukulaisilta, muilta lapsiperheiltä ja vaikkapa perhekerhojen ohjaajilta. Parasta tukea äidille voivat olla hiekkalaatikkokeskustelut muiden aikuisten kanssa tai vaikka istuminen kahvikupin ääreen yhdessä naapurin kanssa. Olennaista on, että vanhemmat tietävät, mihin kääntyä ja mistä saada tukea ja apua tarvittaessa. Jo raskausaikana tulisi jokaisen perheen kanssa selvittää nämä tukiverkostot. Pelkkä tietoisuus siitä, että apua on tarvittaessa saatavilla, antaa vanhemmille turvallisuuden tunteen, jonka varassa arjessa on helpompi selviytyä. (Kalland 2007, 347.)

Ryhmien kautta syntyneet uudet ihmissuhteet auttavat osaltaan lujittamaan perheiden sosiaalista verkostoa. Vertaisryhmistä äidit ovat saavat lisää voimavaroja arkisista tilanteista selviämiseen. Ne auttavat äitejä elämäntilanteissa ja tuovat iloa jokapäiväiseen elämään. Ryhmissä muodostuvan tuen voimin perheet osaavat ennakoida tulevia muutoksia. Monet tavalliset lapsiperheen pulmat saavat erilaista näkökulmaa, ja niille löytyy ratkaisukeinoja, kun asiat uskalletaan ottaa esille ryhmässä. Vertaisryhmän

toiminnan ydin on siinä, että jokainen ryhmän jäsen löytää oman paikkansa ryhmässä ja säilyttää sen. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 113; Suomen mielenterveysseura 2004, 22.)

Vertaistuessa on kysymys itsearvioinnin ja itsearvostuksen kannalta merkityksellisestä tiedosta. Vanhempien tavatessa toisia vanhempia he havaitsevat, että monet heille itselle tutut pulmat ja ongelmat ovat tavallisia myös muilla, ja he voivat verrata kokemuksiaan ja näin tuntea ongelmista huolimatta olevansa hyviä vanhempia. Epävarmuus vähenee, kun ongelmat pystytään jakamaan. Jakamalla ongelmaan liittyvät mahdolliset häpeän tai kyvyttömyyden tunteet helpottuvat. Tämän seurauksena vanhemman ei enää tarvitse salata epävarmuuttaan, vaan asioista voidaan sen sijaan keskustella avoimesti. Näin vanhempi saa oman itsearvioinnin tueksi vertailutietoa. (Viljamaa 2003, 47.)

Pienryhmissä vanhemmilla on mahdollisuus saada toisiltaan käyttökelpoista tietoa, joka avaa uusia näkökulmia, auttaa jäsentämään omaa elämäntilannetta ja helpottaa käytännön pulmien ratkaisemista. Tällaista tietoa tarvitaan asiantuntijoilta saadun tiedon lisäksi. Ryhmässä vanhemmat saavat jakaa kokemuksia muiden kanssa. Ryhmän myötä syntyneet uudet ihmissuhteet lujittavat perheiden sosiaalista verkostoa. Vertaistukiryhmät ovat lisänneet äitien voimavaroja selvitä arkisista tilanteista, auttaneet arjen hallinnassa sekä tuoneet iloa ja mielihyvää arkeen. Ryhmissä on otollinen tilaisuus ennakoida perheen eri vaiheissa vastaantulevia muutoksia ja osoittaa niiden tavallisuus. Monien pulmien tavallisuus tulee esille ja niille löytyy ratkaisuja, kun niistä uskalletaan puhua. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 113.)

Esimerkiksi lastenneuvolan pienryhmissä vanhemmat voivat jakaa kokemuksia ja saada toisilta vanhemmilta käyttökelpoista tietoa sekä tarvitsemaansa tukea oman perheen arjen helpottamiseksi. Tämä on merkityksellistä tietoa terveydenhoitajalta ja muilta asiantuntijoilta saadun tiedon lisäksi. Vanhemmat ovat pitäneet erittäin tärkeänä saada tavata vastaavassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Vertaistuki on ryhmätilanteissa keskeinen voimaannuttava tekijä. Se on yksi sosiaalisen tuen osa-alueista emotionaalisen tuen, käytännön avun ja tiedollisen tuen rinnalla. Sosiaalisella tuella on osoitettu olevan merkittävä vaikutus molempien vanhempien jaksamiselle ja heidän vanhemmuutensa laadulle. Tuki voi auttaa selviämään erilaisista elämän stressaavista tilanteista, ja sen on todettu vaikuttavan siihen, että äidit ja isät ovat pystyneet suhtautumaan entistä



luottavaisemmin vanhemmuuteensa ja lastensa hoitoon. Vertaistuen piirissä olleiden vanhempien herkkyyks on lisääntynyt lasten hoidossa ja jokapäiväisten hoitokäytäntöjen on havaittu parantuneen. (Koistinen 2007, 437.)

Usein vanhemmat ovat olleet sitä mieltä, että ryhmissä toisilta vanhemmilta saatu tieto on käytännönläheisempää kuin ammattilaisilta saatu tieto. Jo pelkkä muiden tapaaminen on koettu tärkeäksi. Monille vanhemmista on ollut helpottavaa kuulla, että he eivät ole yksin ongelmiensa kanssa, vaan myös muilla perheillä on samanlaisia vaikeuksia. Vanhemmat, erityisesti äidit, ovat kokeneet tulleen kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Myös isäryhmistä on hyviä kokemuksia. (Koistinen 2007, 437- 438.)

Vanhemmaksi kasvaminen on perheen sisällä tapahtuva prosessi, johon vaikuttavat kummankin vanhemman aikaisemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset. Perheen taloudellisella tilanteella, vanhempien urasuunnitelmilla ja lapsen mahdollisilla erityispiirteillä (etenkin vammaisuudella) on luonnollisesti merkitystä. Prosessi alkaa jo ennen vauvan syntymää, ja se jatkuu koko elämän. Lapsen muodostetaan suhde, hänestä kannetaan vastuuta, ja perheessä toimitaan ja eletään käytännössä lapsen kanssa. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 83.)

Vanhempia pidetään ensisijaisina lapsensa kehityksen ja perheensä hyvinvoinnin edistäjinä. Lapsen syntyessä muuttuu perheen elämäntilanne monella tavalla, esim. vanhempien ajankäytössä, ihmissuhteissa, taloudellisissa tilanteissa ja parisuhteessa ilmenee muutoksia. Osa muutoksista on myönteisiä, osa koettelee perhettä ja sen jäsenten terveyttä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 80.)

Vanhempien voimavaroilla on merkitys koko perheen hyvinvointiin. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat mm. vanhempien koulutus, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Terve itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttavat kehittämään avoimen ja turvallisen suhteen lapseen. Lapsen kannalta on tärkeää myös se, että vanhempien parisuhde toimii niin hyvin, että sen tarjoama kasvualusta lapselle on turvallinen. Ulkopuolisista voimavaroista keskeisintä on muiden ihmisten, kuten sukulaisten, ystävien ja naapurien tarjoama sosiaalinen tuki. Samassa elämäntilanteessa olevat toiset lapsiperheet ovat osoittautuneet tärkeäksi tuen lähteeksi. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004, 80-81.)

## 2.5 Vauvajumpassa käytettävät jumppaliikkeet

Vauvajumpassa pääpaino on vauvan jumppauttamisessa. Turvallisuuden kannalta vauvajumpan ohjaajan on hallittava vauvan kehityksen lisäksi turvalliset jumppaliikkeet. Vauvajumpassa myös äidit saavat liikuntaa. Ohjaajan on tunnettava vauvajumpassa käyttämiensä aikuisten jumppaliikkeiden merkitys ja niiden oikeaoppinen suorittaminen.

### 2.5.1 Vauvojen kehitystä tukevat jumppaliikkeet

Vauvajumpassa aikuinen auttaa vauvaa jumppaliikkeiden suorittamisessa. Tavallisimpia jumppaliikkeitä ovat toiminnot, joissa vauvan raajoja liikutellaan määrätietoisin, mutta hellin ottein. Myös erilaiset silittelyt, taputtamiset, hypittämiset, heijaamiset ja tanssi vauvan kanssa ovat suosittuja vauvajumpan toimintoja. Alla olevassa taulukossa kuvataan yleisimmin käytettyjä vauvajumppaliikkeitä.

TAULUKKO 1. Esimerkki vauvan motorista kehitystä tukevista jumppaliikkeistä  
(Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 124-126)

- 
- Viedään vauvan käsiä ristiin rinnan päälle ja levitetään sivuille.
  - Liikutellaan vauvan käsiä ylös ja alas yhdessä ja eri tahtiin.
  - Liikutellaan vauvan jalkoja.
  - Taputellaan vauvan jalkapohjia vastakkain.
  - Hypitetään vauvaa ilmaan (pienellä vauvalla tulee tukea niskaa).
  - Aikuinen pyörittää vauvaa sylissään pitäen häntä lähellä omaa vartalooaan.
  - Aikuinen pyörittää vauvaa pitäen kiinni kainaloista.
- 

Vainer Wegloop & Spliid ovat kuvanneet teoksessaan *Leikitä vauvaa* (2008) kahdeksan erilaista vauvan kehitystä tukevaa vauvajumppaliikettä. Osassa liikkeitä apuna käytetään jumppavälinettä, esimerkiksi lakanaa tai jumppapalloa. Alla ovat heidän hauskaasti nimeämänsä vauvajumppaliikkeet.

**Vauvan riippumatto.** Leikkiin tarvitaan kaksi aikuista, lakana ja patja. Levitetään lakana patjalle. Lasketaan vauva lakanan keskelle pitkittäin. Aikuiset kietovat lakanan päät tiukkaan otteeseen ja vauva nostetaan ilmaan. Heiluttaminen aloitetaan pienillä heilautuksilla seuraten vauvan reaktioita. Vauvan heiluttaessa käsiään ja jalkojaan on tämä merkki tasapainoistuin aktivoitumisesta. Vauvan rentoutuessa riippumattoa heilutetaan laajemmissa kaarissa, mikä stimuloi tasapainoistia. Leikki siis sekä aktivoi että rauhoittaa lasta. Heilutusten kuuluu olla tasaisia ja yksitoikkoisia. Yli puolivuotias vauva iloitsee, jos lakanapussin sulkee ja avaa välillä kurkistaen vauvaa. Leikki sopii myös vastasyntyneelle.

**Ison pallon päällä.** Leikkiin tarvitaan halkaisijaltaan 75-85 cm:n kokoinen jumppapallo. Lasketaan vähintään kolmen kuukauden ikäinen vauva vatsalleen ison pallon päälle. Aluksi vanhempi painelee vauvan vartaloa eri kohdista, jotta hän tuntee sekä vanhemman kädet että pallon allaan. Seuraavaksi vanhempi pitelee lasta melko napakasti reisistä, jotta vauva tuntee vanhemman ohjailevan häntä. Tässä otteessa vanhempi alkaa varovasti liikutella palloa eteen ja taakse, jolloin lapsi nostaa päätään ja ehkä kohottautuu ylös käsiensä varassa. Palloa voi pyörittää varovasti niin pitkälle, että vauva riippuu lähes pää alaspäin. Isompi vauva voi tässä asennossa poimia kiinnostavan esineen lattialta. Pallon päällä oleminen kehittää lihas-, jänne- sekä tasapainoistia. Se myös vahvistaa erityisesti niskaa, selkää, vatsaa ja hartioita, sekä kehittää silmän ja käden yhteistyötä.

**Maapallon ympäri.** Leikkivälineenä on iso jumppapallo. Asetetaan lapsi istumaan pallon päälle ja pidellään häntä lanteista kiinni molemmin käsin. Tässä asennossa vauvaa varovasti hypitetään hyödyntäen palloa ponnahduslustana. Palloa voi myös hitaasti pyöritellä samalla kun pitelee istuvaa lasta lanteista. Lapsen kehon kallistuessa painopisteen ohi, suojelurefleksit aktivoituvat ja vauva jännittää automaattisesti lihaksiaan pysyäkseen tasapainossa. Nämä leikit voi aloittaa vasta kun vauva on oppinut istumaan, sillä liikkeet vaativat jäntevää selkää ja lantiota. Tuettuna istuminen pallon päällä kehittää tasapainoistia, suojelurefleksejä, lihas- ja jänneaistia sekä selkä- ja niskalihaksia.

**Vauva pyykkinarulla.** Vanhempi istuu lattialla polvet yhdessä ja loivasti koukistuneina, jalkapohjat lattiassa. Vauva asetetaan vanhemman jalkojen päälle selinmakuulle pää vanhemman vatsaa kohti. Tartutaan lasta napakasti lantiosta ja reisien yläosasta ja nostetaan vauva ilmaan niin, että vauva ja vanhempi saavat katsekontaktin toisiinsa. Pidetään asentoa muutama sekunti ja lasketaan vauva rauhallisesti alas takaisin

vanhemman jalkojen päälle. Toistetaan liike muutaman kerran. Leikki sopii vastasyntyneellekin. Se kehittää tasapainoaisia, lihas- ja jänneaistia sekä niska- ja selkälihaksia. Liike myös rentouttaa vauvan niskalihaksia.

**Nurin narin.** Leikki soveltuu puolivuotiaan ikäiselle tai vanhemmalle vauvalle. Vanhempi seisoo tukevasti lantionlevyisessä haara-asennossa. Nostetaan vauva syliin niin, että pidellään lasta napakalla otteella reisistä siten, että hän riippuu pää alaspäin selkä vanhemman vatsaa vasten. Myös sääristä voi pitää kiinni. Lasta voi varovasti heilutella edestakaisin, jos hän näyttää pitävän siitä. Leikki kehittää tasapaino-, lihas- ja jänneaistia, selkää, niskaa ja vatsaa -sekä vanhemman käsivoimia.

**Vauvakuperkeikka eteenpäin.** Vanhempi istuu lattialla jalat yhdessä joko suorina tai lievästi koukistettuina. Vauva nostetaan selän puolelle siten, että vauvan vatsa nojaa vanhemman selkää vasten ja vauvan kummatkin kädet lepäävät ojennettuina vanhemman oikean hartian päällä. Vanhempi asettaa vasemman kätensä vauvan takaraivon ja niskan päälle tukien ja ohjaten näin vauvan pään, niskan ja yläselän pyöristymistä kuperkeikan aikana. Samanaikaisesti vanhempi ohjaa vauvan pyörittämistä hartian yli työntämällä kevyesti vauvaa oikealla kädellään vauvan pepun kohdalla. Vauva lasketaan hellävaraisesti vanhemman jalkojen päälle. Olennaisen tärkeää tässä liikkeessä on se, että vanhempi huolehtii käsiensä otteillaan sen, että vauvan pää, niska ja selkä säilyvät pyöristyneessä, pallomaisessa asennossa koko liikkeen ajan. Liike sopii neljän kuukauden iästä lähtien, ja se kehittää tasapaino-, lihas- ja jänneaistia.

**Vaarin keinu.** Vanhempi seisoo haara-asennossa. Vauva on kasvot vanhempaan päin, ja hänestä pidellään kiinni siten, että vanhemman kädet ovat vauvan rintakehän ympärillä. Tästä vauva heilautetaan kaarella vanhemman jalkojen väliin (vanhemman polvet koukistuvat selän pysyessä kuitenkin suorassa) ja sieltä takaisin ylös asti vanhemman ojentaessa käsivartensa lähes suoriksi. Myös tämä liike on eduksi tasapainon ja lihas- ja jänneaistin kehittymiselle. Leikkiä voidaan tehdä puolen vuoden iästä lähtien.

**Pikku makkara.** Leikki sopii kolmen kuukauden ikäisestä lähtien. Vauva on selinmakuulla. Keinutetaan vauvaa kyljeltä toiselle. Liike kehittää tasapaino-, lihas- ja jänneaistia ja opettaa vauvaa kääntymään. (Vainer Wegloop & Spliid 2008, 64-95.)

Kirsti Määttänen on psykologi ja tutkija, joka on kehittänyt *dialogisen vauvatanssin*. Määttäsen (2000) mukaan vauvajumppatuokiot ovat jokaisen vanhemman toteutettavissa tavallisissa, kotoisissa puitteissa. Näiden tuokioiden tavoitteena on vauvan itsetunnon ja ajattelutaidon kehittäminen vauvan ehdoilla ja aikuisen taidoilla. Voimisteluttaminen pelkän fyysisen kunnon vuoksi ei ole liikkeiden tavoite. Sen sijaan monin verroin tärkeämpää on luoda vauvalle päivittäin oman osaamisen ja onnistumisen iloa yhteisten liikuntatuokioiden kautta. Aikuisen palkintona on vauvan ilo ja into, treenaamismieli on syytä unohtaa. (Määttänen & Kosonen 2000, 8-9.) Alla on kymmenen hänen kehittämäänsä ja nimeämäänsä vauvajumppaliikettä.

**Lämmittely.** Vauva on selinmakuulla. Vanhempi laittaa peukalonsa vauvan kämmenille, jolloin vauva puristaa kätensä heti nyrkkiin. Tarttumalla muilla sormilla vauvan ranteista vanhempi saa miellyttävän otteen vauvan käsistä. Nyt vauvan käsivarret viedään ristiin vauvan rintakehän päälle ja ojennetaan sieltä suoraksi sivuille. Alimmaiseksi tulevaa kättä vuorotellaan. Aluksi vauva saattaa vastustaa liikettä, mutta harjoittelun myötä oppii kyllä rentouttamaan käsiään. Liikettä voidaan tehdä kahden-kolmen kuukauden iästä alkaen.

**Survonta.** Vauva on edelleen selinmakuulla. Pidetään vauvan nyrkeistä tukevasti peukaloilla kiinni ja muilla sormilla ranteista ja käsivarsista. Vedetään sitten hellävaraisesti vuorotellen käsiä ylöspäin rauhallisesti, mutta rytmikkäästi ”survoen”. Keho pysyy alustassa, eikä se nouse. Soveltuu kahden -kolmen kuukauden ikäisille ja sitä vanhemmille vauvoille.

**Käsien pyöritys.** Vauva tarttuu vanhempaa peukaloista ja vanhempi pitää kiinni vauvan ranteista ja käsivarsista. Ohjataan vauvan käsiä sivukautta korvien viereen ja sieltä rinnan kautta takaisin lähtöasentoon vartalon viereen. Voidaan pyörittää myös toiseen suuntaan. Sopii kahden-kolmen kuukauden iästä alkaen.

**Polkuliike.** Tämäkin liike sopii jo kahden kuukauden ikäiselle vauvalle. Vauva on edelleen selinmakuulla. Tartutaan kiinni vauvan säärystä ja koukistetaan niitä rytmikkäästi joko vuorotellen tai yhtä aikaa vauvan vatsan päälle.

**Jalkojen ja lonkkien taivutus ja ojennus.** Vauva on selinmakuulla. Tartutaan vauvaa nilkoista ja säärystä. Taivutetaan rauhallisesti vauvan jalkoja kohti vauvan rintakehää siten,

että jalat pysyvät yhdessä ja mahdollisimman suorina. Lasketaan alas ja toistetaan. Taivutusvaiheessa peppu pysyy alustassa. Liike suositellaan aloitettavaksi, kun vauva on täyttänyt kolme kuukautta.

**Varpaiden kipristys.** Vauva, joka on vähintään kolmen kuukauden ikäinen, on selinmakuulla. Vanhempi pitää vasemmalla kädellään kiinni vauvan pohkeesta ja toisella kädellään painelee tai taputtelee kevyesti vauvan jalkapohjaa. Vauva kipristelee varpaitaan. Tehdään molemmille jaloille.

**Luuta.** Vauva on vatsamakuulla. Tartutaan vauvan jalkoihin pitämällä pohkeista ja polvista kiinni. Jalat ovat yhdessä. Nostetaan jalat yhtä aikaa kevyesti lattiasta niin, että myös lantio nousee alustalta. Rinta ja hartiat pysyvät alustalla. Varmista, että vauva saa hengitettyä vapaasti. Pidetään hetki tässä asennossa ja tuodaan sitten lantio ja jalat hallitusti alas lepoasentoon. Toistetaan rauhallisesti muutaman kerran. Liike sopii kolmen kuukauden iästä lähtien.

**Kurkotus.** Tämä liike sopii neljän kuukauden iästä alkaen. Vauva makaa vatsallaan. Tartutaan vauvan käsiin pitämällä kiinni ranteista ja käsivarsista, ja ohjataan käsivarret eteenpäin. Kohotetaan kevyesti vauvan ylävartaloa ja käsiä ylös alustalta, jolloin vauvan kädet suoristuvat automaattisesti. Pidetään hetki tässä asennossa. Lasketaan rauhallisesti takaisin alustalle ja toistetaan liikettä muutaman kerran.

**Jännitys.** Vauva on poikittain selinmakuulla lattialla istuvan vanhemman jalkojen päällä. Vanhempi tukee vauvaa toisella kädellään päästä, niskasta ja yläselästä ja tarttuu toisella kädellä vauvan nilkoista siten, että etusormi jää pehmusteeksi vauvan nilkkojen väliin. Tästä vauva nostetaan ylös ja kevyesti vetäisemällä liikettä pyritään saamaan vauva jännittämään vartalonsa suoraksi ”lankuksi”. Lasketaan vauva varovasti takaisin jalkojen päälle. Toistetaan. Tämän liikkeen harjoittamisen voi aloittaa neljän kuukauden ikäisestä lähtien. Vähitellen harjoitusten myötä vauva oppii jännittämään vartaloaan.

**Kottikärry.** Liike sopii konttausikäisille. Vauva on vatsallaan tai tuettuna konttausasennossa. Vauva jännittää käsivarsiaan suoraksi ja tukeutuu niillä alustaa vasten samalla kun vanhempi tukee häntä siten, että vanhemman vasen käsi on rintakehän ja vatsan alla ja oikea käsi pitelee vauvan yhdessä olevien ja alustasta kohotettujen jalkojen

nilkoista. Etusormi toimii pehmusteena nilkkojen välissä. Pidetään hetki tässä asennossa. Käsivarsien voimistuessa vauva voi jopa yrittää ”ajaa kottikärryä”, ts. ottaa käsiaskeleita. (Määttänen & Kosonen 2000, 44- 62.)

### **2.5.2 Äitien hyvinvointia tukevat jumppaliikkeet**

Vauvajumppassa vauva toimii äidille erinomaisena vastuksena monessa tehokkaassa jumppaliikkeessä. Samalla kun äiti saa tehokasta lihastreeniä, vauva nauttii puolestaan saamastaan huomiosta, kosketuksesta ja voimistelusta. (Pisano 2007, 105.) Alla on kahdeksan Pisanon vauvajumppaliikettä, jotka edistävät äidin fyysistä kuntoa. Tehokkaiden tulosten aikaansaamiseksi on suositeltavaa, että kaikki vauvajumppaliikkeet tehdään 2-3 kertaa 10-15 toistoilla. (Pisano 2007, 106-111.)

**Painonsiirto (linnunpesäote).** Äiti asettuu ryhdikkäästi haaraseisontaan, jalkaterät hieman uloskäännettyinä. Vauva otetaan syliin ”pesään” hellästi, mutta napakasti. Tehdään painonsiirtoa puolelta toiselle polvista reilusti joutaen ja keinuttaen samalla vauvaa puolelta toiselle painonsiirron mukaisesti. Vauva nauttii heijaavasta liikkeestä ja samalla liike toimii hyvänä lämmittelynä äidille.

**Kyykky (tuoliote).** Äiti seisoo lantionlevyisessä haara-asennossa jalkaterät eteenpäin. Kyykistytään siten, että polvet saavuttavat 90 asteen kulman. Ylösnousteissa polvia ei suoristeta aivan suoriksi. Selkä pidetään suorassa koko liikkeen ajan. Vauva on äidin sylissä ”tuoliotteessa” ja antaa näin sopivan lisäkuorman liikkeeseen. Liike kuormittaa tehokkaasti reisiä ja pakaroita.

**Pystypunnerrus (vyötäröote).** Äiti seisoo lantionlevyisessä haara-asennossa jalkaterät eteenpäin. Vauvasta otetaan napakka vyötäröote siten, että vauvan kasvot ovat äitiin päin. Vauva nostetaan suorille käsille ylös ja tuodaan sieltä hallitusti alas polvista joutaen. Keskivartalo pidetään tiukkana. Rauhallinen ja jarrutellen suoritettu nosto kuormittaa parhaiten hartialihaksia ja käsivarren ojentajia.

**Vartalonkierto seisten (vatsamakuuote).** Äiti seisoo lantionlevyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Vauva on sylissä vatsamakuuotteessa ja tässä asennossa

kierretään ylävartaloa ja vauvaa puolelta toiselle. Äidin vartalo pysyy paikoillaan, vain rintaranka kiertyy. Liike on hyvä liikkuvuusharjoitus rintarangalle.

**Hauiskääntö polviseisonnassa.** Äiti seisoo lantionleveyisessä haara-asennossa tai polviseisonnassa. Vauva lasketaan eteen suoristetuille käsivarsille selinmakuulle. Äiti nostaa koukistaen käsivarsia yhtäaikaaisesti ylöspäin, jolloin vauva rullautuu lähemmäksi äidin kasvoja. Tästä käsivarret ja vauva lasketaan hallitusti takaisin alas lähtöasentoon, niin että kädet jäävät vain vähän koukkuun ja vauva pysyy hyvin otteessa. Tämä liike vaikuttaa hauislihaksiin.

**Punnerrus ja suukko (vauva selinmakuulla).** Lasketaan vauva selinmakuulle lattialle peiton tms. päälle. Äiti asettautuu etunojapunnerrusasentoon vauvan ylle niin, että äidin ja vauvan kasvot ovat samalla tasolla. Tästä äiti tekee punnerruksia kädet leveässä otteessa, polvet lattiassa ja huomioiden, että lanneselän notko on suorana. Alaslaskeuduttaessa suukotetaan vauvaa, jonka jälkeen punnerretaan ylös lähes suorille käsivarsille. Liike on tehokas koko vartalolle, mutta erityisesti rinta- ja käsivarsien ojentajalihaksille.

**Keinutus säärillä (vauva vatsamakuulla säärrien päällä).** Asetutaan istumaan lattialle puristaen jalat yhteen ja koukkuun jalkapohjat lattiaa vasten. Vauva nostetaan päinmakuulle säärrien päälle ja pidetään vauvan käsistä kiinni. (Vauvan voi antaa ottaa äidin peukaloista ote ja samalla äiti saa vauvan ranteesta tukevan otteen.). Nostetaan polvet n. 90 asteen kulmaan ja keinautetaan itse alas ja saman tien ylös pyöreällä selällä istuma-asentoon. Liike vaikuttaa suoraan vatsalihakseen.

**Alavatsan rutistus (vauva vatsamakuulla säärrien päällä).** Asetutaan istumaan lattialle puristaen jalat yhteen ja koukkuun jalkapohjat lattiaa vasten. Vauva nostetaan päinmakuulle säärrien päälle ja pidetään vauvan käsistä kiinni. Laskeudutaan selinmakuulle. Nostetaan polvet n. 90 asteen kulmaan ja nostetaan edelleen pakarat irti lattiasta ja suoristetaan kevyesti nostaen jalkoja ylöspäin. Pidättäydytään hetki tässä asennossa ja lasketaan jalat hallitusti takaisin 90 asteen kulmaan. Pienikin liike saa aikaan supistuksen suoran vatsalihaksen alaosissa. Vauva nauttii, kun keikkuu äitinsä säärrien päällä välillä kallistuen pää edellä äidin vatsaa kohden. (Pisano 2007, 106- 111.)



### 3 VAUVAJUMPPAPROJEKTIN TOTEUTUS

Seuraavaksi kuvaan vauvajumppaprojektin toteutuksen suunnitteluun liittyviä seikkoja. Lähtökohtana on projektin tarkoituksen ja tavoitteiden sekä kohderyhmän määrittäminen. Esitän myös projektin yhteistyötahot ja yhteyshenkilöt. Tärkeää on toiminnan sisällön täsmentäminen ja käytännön toteutuksen suunnittelu. Projektin mahdolliset riskit on myös huomioitava. Lopuksi kuvaan projektissa käytettäviä tutkimuksellisia menetelmiä sekä käsittelen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä asioita.

#### 3.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen ja se kuvaa vauvajumppaprojektia Lohtajan neuvolassa kevään 2012 aikana. Tarkoituksena on perustaa lohtajalaisille ensisynnyttäjä-äideille vauvajumpparyhmä, ohjata sitä sekä saada äideiltä palautetta vauvajumpasta ja tavoitteisiin pääsemisestä.

Vauvajumppa on äidin ja alle vuoden ikäisen vauvan yhteinen liikuntatuokio, jossa äidit ja vauvat voivat nauttia toistensa seurasta erilaisten liikunnallisten leikkien, laulujen ja lorutusten välityksellä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutussuhdetta tarjoamalla äideille mahdollisuus osallistua ohjattuun vauvajumpparyhmään, josta he voivat saada erilaisten liikuntaleikkien kautta ideoita vauvan kanssa seurustelemiseen. Toisena tavoitteena on vauvojen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen vauvajumppaliikkeiden avulla. Vauvajumppassa myös äidit saavat liikuntaa. Kolmantena tavoitteena on tukea äitien hyvinvointia ja vanhemmuuteen kasvamista vauvajumpasta saadun vertaistuen avulla. Vauvajumppassa äideillä on mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, vaihtaa kokemuksia muun muassa vanhemmuuteen ja vauvan kehitykseen liittyvissä asioissa sekä solmia uusia ystävyysuhteita.

Henkilökohtaisena tavoitteenani projektissa on ammatillinen kasvaminen perehtymällä vauvan kokonaisvaltaiseen kehitykseen, vauvajumpan sisältöön, varhaiseen

vuorovaikutukseen, vertaisryhmätoimintaan ja vanhemmuuden tukemiseen liittyviin asioihin. Tavoitteenani on kehittyä terveydenhoitajan työhön kuuluvissa ryhmänohjaustaidoissa suunnittelemalla, toteuttamalla ja arvioimalla ohjaamaani vauvajumppaa. Projektiluontoisen opinnäytetyön myötä opin projektityöskentelyyn liittyvät perusasiat ja periaatteet.

### **3.2 Projektin kohderyhmä**

Projektin kohderyhmänä ovat lohtajalaiset ensisynnyttäjät-äidit, joiden vauvat ovat iältään 3-8 kuukauden ikäisiä jumpan aloitushetkellä tammikuussa 2012. Vauvajumppa on suunnattu 2-12 kuukauden ikäisille vauvoille. Tarkoitukseni on vetää vauvajumppaa neljän kuukauden ajan, joten tämä täytyy huomioida osallistujia valitessa. Ei ole mielekästä tarjota vauvajumppaa äideille, joiden vauvat täyttävät pian vuoden. Kriteerinä on myös se, että kaikki kohderyhmän äidit ovat ensisynnyttäjiä. Heidän ajatellaan hyötyvän vauvajumppasta eniten. Ensisynnyttäjät-äidit eivät vielä ole mahdollisesti löytäneet omaa tapaansa olla vauvan kanssa, eikä heille ole välttämättä muodostunut vanhemmuuden tukiverkkoa ympärilleen. Kohderyhmän rajaaminen selvillä kriteereillä helpottaa ryhmän jäsenten valintaa.

Vauvajumppasta olisivat olleet kiinnostuneita useammankin sisaruksen vauvaperheet. Ajatuksena tässä projektissa on kuitenkin se, että vauvajumppa on mahdollisimman rauhallinen yhdessäolon tuokio, jossa äiti saa keskittyä täysin vauvaansa ja sisarusten mukanaolo saattaa heikentää tätä tavoitetta. Lisäksi ryhmän tarjoaminen kaikille pienten vauvojen äideille vaatisi valintakriteerien huolellista pohdintaa. Vauvajumpparyhmän ihanteellinen koko on kuudesta kymmeneen äitiä vauvoineen, joten tämän ja myös jumppatilan fyysisten rajoitteiden takia päädyimme valitsemaan kohderyhmäksi ensisynnyttäjät-äidit. Heitä on Lohtajalla noin kymmenen.

### **3.3 Projektin yhteistyötahot ja yhteyshenkilöt**

Marraskuussa 2011 otin yhteyttä Lohtajan terveydenhoitaja Riikka Rahja-Päivärintaan, joka oli jo pidemmän aikaa toivonut Lohtajalle järjestettävän erityisesti vauvaperheille

suunnattua toimintaa. Lohtajalla on seurakunnan perhekerho, mutta ajatuksena oli, että tämän rinnalle perustettaisiin aivan uusi toiminta, jonne uusien äitien olisi helppo tulla. Projektin toimeksiantajaksi tuli näin siis Kokkolan terveyskeskus, johon Lohtajan neuvola kuuluu.

Tässä projektissa ei ole erikseen määriteltyä organisaatiota. Terveystenhoitajaopiskelijana huolehdin itse projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Ohjaavana opettajana työssäni toimii yliopettaja Maija Maunula Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta. Yhteyshenkilönäni Lohtajan neuvolassa on terveydenhoitaja Riikka Rahja-Päivärinta. Lupa projektin toteuttamiseen pyydetään suullisesti osastonhoitaja Satu Lohilahdelta ja kirjallisesti hoitotyön johtaja Hannele Tikkakoski-Alvarezilta, Kokkolan terveyskeskuksesta. (Kettunen 2003, 92-93.)

#### **3.4 Projektin aikataulu, toimintaympäristö ja budjetti**

Tarkoitukseni on vetää vauvajumpparyhmää Lohtajalla kevään 2012 aikana. Suunniteltu aloituskerta on tammikuun 19. päivä ja lopetuskerta toukokuun kymmenes päivä. Tämä aika sisältää 16 vauvajumppakertaa, jos pidämme taukoa hiihtoloman aikana viikolla 9.

Vauvajumpan pitopaikan tulee mielellään olla kodikas ja riittävän tilava vauvojen kanssa jumppaamiseen. Tilaan pitää ohjaajan lisäksi mahtua suunniteltu määrä äitejä vauvoineen. Tilan valinnassa on huomioitava se, että jumppaajien ulkovaatteilla ja mahdollisilla turvakaukaloilla tai lastenvaunuilla on käytännölliset säilytystilat. Positiivista on, jos tilasta löytyy vessa ja keittiö, joita äitien on tarpeen vaatiessa mahdollisuus hyödyntää. Vauvajumppatila saa olla valoisa ja riittävän lämmin, jotta siellä on vauvojen miellyttävä jumpata. Tärkeä kriteeri on myös se, että tila on rauhallinen.

Terveystenhoitaja on suositellut vauvajumpan pitopaikaksi Lohtajan neuvolan laboratorion aulaa. Samassa tilassa ovat laboratorion lisäksi kotisairaanhoitajan ja kodinhoitajien työhuoneet, sekä vessa ja pieni keittiö, josta löytyy mm. mikroaaltouuni. Vauvajumpan ajankohdaksi hän suosittelee torstaiamupäivää, koska silloin tiloissa ei ole laboratoriotointia ja hoitajatkin ovat kierroksellaan asiakkaidensa luona. Ajattelimme torstain arki- ja aamupäivänä olevan hyvä myös siksi, että perheet haluavat luultavasti

viettää illat ja viikonloput perheen kesken isien ollessa kotona. Vauvajumpan ajankohdaksi valikoitui kello 10-11, koska vauvat ovat aamupäivästä yleensä virkeimmillään ja näin otollisia keskittymään jumppaamaan ja tapaamaan muita vauvoja. Aika sopi minullekin, koska lukujärjestykseni tulee olemaan keväällä väljä ja päällekkäisyyksien mahdollisuus on näin ollen pieni. Vauvajumppatuokion aktiivinen osuus kestää noin puoli tuntia. Tila on varattu tunniksi käyttöömme, koska on huomioitava, että vauvojen riisuminen ja pukeminen vievät oman aikansa. Vauvat saattavat tarvita myös syöttämistä ja vaipan vaihtoa, joten on hyvä, jos tila soveltuu näihin toimintoihin ja että aikaa vauvajumppaan on varattu riittävästi. Erittäin tärkeää on myös se, että äideillä on mahdollisuus vaihtaa kuulumisiaan näiden toimintojen ohessa.

Tämä vauvajumppaprojekti ei vaadi juuri mitään kuluja. Paikka on ilmainen ja ohjauksessa käytettävä materiaali on ilmaista. Kuluja tulee ainoastaan mahdollisista paperitulostuksista, kuten kyselylomakkeista ja äideille jaetusta materiaalista.

### **3.5 Vauvajumpan sisältö, toteutus ja etukäteisvalmistelut**

Sovimme terveydenhoitajan kanssa, että laadin projektin kohderyhmän kriteerit täyttävälle äideille kutsukirjeet, joissa informoin äitejä vauvajumppasta sekä siitä, että toiminta liittyy opinnäytetyöhöni (LIITE 1). Terveydenhoitajalla on näiden äitien tiedot, ja hän postittaa kutsukirjeet heti tammikuun 2012 alkupuolella. Kutsuttavia äitejä tulee olemaan noin kymmenen. Määrä saattaa olla liian iso vauvajumpan pitopaikkaa ajatellen, mutta huomioimme samalla mahdollisen sairasteluista tai muista syistä johtuvan osallistujakadon.

Vauvajumppaa on kahdenlaista suuntaa. Toisessa painotetaan vanhemman omaa liikkumista ja fyysisen kunnan kohottamista erilaisten tehokkaiden harjoitteiden avulla. Vauva on mukana jumpalla, mutta oleilee pääsääntöisesti jumppaavan vanhemman lähellä osallistuen välillä jumppaan toimimalla esim. lisäpainona liikkeissä. Toinen suunta painottaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Jumppa on iloinen, yhteinen liikuntatuokio, jossa vanhempi rauhoittuu vauvansa ääreen. Pääpaino on vauvan jumppauttamisessa ja näin motorisen ja sitä kautta muun kehityksen tukemisessa. Liikunta-, laulu- ja loruleikkien aikana vanhempi saa samalla liikuntaa. Tärkeää on myös

ryhmän sosiaalisuus; vauvajumpassa äideillä ja vauvoilla on mahdollisuus tavata toisiaan. Ohjaamani vauvajumppa tulee olemaan tätä jälkimmäistä suuntaa edustava.

Vauvajumppa koostuu erilaisista liikunta-, laulu- ja loruleikeistä. Vauvajumpassa käytän tukena musiikkia, joten tarvitsen toimivan cd-soittimen sekä erilaisia lastenlaulu-cd-levyjä, joita minulla itselläni jo on tai joita saa tarvittaessa lainattua kirjastosta. Myös cd-soitin löytyy itseltäni. Pääsääntöisesti laulamme kuitenkin itse, koska vauvat pitävät äitiensä äänestä ja laulamalla äidit oppivat laulujen ja lorujen sanat, melodiat ja rytmitykset.

Vauvajumppatuokio alkaa aina samalla alkulaululla ja päättyy samaan loppulauluun. Näin vauvat oppivat tunnistamaan, milloin jumppa alkaa ja milloin se päättyy. Vauvajumppaa itse harrastaneena ja siitä saatuja tietoja ja taitoja hyväksikäyttäen sekä perehtymällä vauvan kehitykseen ja vauvajumppaan liittyvään kirjallisuuteen luon käyttööni kokonaisuuden niistä jumppaliikkeistä ja laulu- ja loruleikeistä, joita tulen käyttämään vauvajumppassani. Kiinteiden alku- ja loppulaulujen lisäksi vaihtelen sopivasti jokaisen jumppakerran sisältöä. Vauvat pitävät rutiineista ja toistoista, mutta sisällön vaihtelulla tavoittelen äitien mielenkiinnon säilymistä jumppaa kohtaan. Liikkeitä, lauluja ja loruja vaihtelemalla myös äidit saavat kotikäyttöönsä mahdollisimman laajan valikoiman leikkejä vauvojensa kanssa seurustelemiseen.

Suunnitteluvaiheessa projektin pienet yksityiskohdat tulee jättää auki. Niitä tarkennetaan projektin edetessä. (Kettunen 2003, 83.) Suunnittelen jumpilleni suuntaa antavan kausisuunnitelman, jota muokkaan tarpeen vaatiessa projektin edetessä. Suunnitelmaan vaikuttavat mm. tulevan ryhmän koko, ryhmän toimivuus, vauvojen ikä sekä äitien tarpeet ja toiveet. Ohjaajana ja projektin vetäjänä minun on arvioitava jumpan toimivuutta ja muokattava sen sisältöä ryhmän jäsenten etujen mukaisesti, jotta asetetut tavoitteet tulee saavutettua. Ajattelen perusjumppakertojen lisäksi pitää välillä myös ns. teemajumppia. Tiedustelen projektin alkupuolella äideiltä, haluaisivatko he, että joillakin jumppakerroilla paneuduttaisiin esim. vauvahierontaan tai kokeiltaisiin erilaisten jumppavälineiden, kuten jumppapallon, käyttöä. Lisäksi ajattelen pitää välillä esim. ”Päivä maatilalla”- tms. teeman ympärille nivottua vauvajumppaa. Tässäkin ajatuksena on lähinnä äitien virkistäminen, jotta he eivät kokisi jumpan olevan aina samaa.

Vauvajumpan ohjaajana minulla on tietyt tavoitteet omille ohjaustaidoilleni. Ryhmän ohjaaminen ei ole minulle täysin uutta, sillä olen vetänyt lähes kymmenen vuoden ajan vapaaehtoisena alle kouluikäisten ja aikuinen-lapsi-jumppia. Vauvajumpparyhmän ohjaaminen on kuitenkin täysin uutta. Erityisen haastavaa on, että ohjaajana kykenen laatimaan toimivan ja mielekkään jumpan ryhmälle, joka koostuu monen ikäisistä vauvoista. Pienet vauvat viihtyvät vielä selällään jumppaillen, kun taas jo liikkumaan oppineet, vanhemmat vauvat kaipaavat erilaisia virikkeitä. Pyrkimyksenä on, että ohjaamiseni on laadukasta, turvallista ja asianmukaista. Pyrin huomioimaan jokaisen jumppaajan yksilönä ja kohtelevaan heitä tasavertaisesti. Tavoitteenani on, että kielellinen ilmaisuni on selkeää ja että osaan jumpan ohessa joustavasti ja luonnollisesti ohjata äitejä sekä perustella liikkeitä tutkittuun tietoon perustuen. Erityisen tärkeänä tavoitteena pidän sitä, että jumpan ilmapiiri olisi rento ja lämmin ja että jumpalla ei tarvitsisi kenenkään jännittää.

Lähtökohtana pidän sitä, että jumpalla toimitaan vauvan ehdoilla. Jos vauva on väsynyt, nälkäinen tai muun syyn vuoksi itkuinen, häntä ei pakoteta osallistumaan jumppaan. Äiti voi tarvittaessa siirtyä syrjään esim. syöttämään vauvaa, palata takaisin mukaan ryhmään tai seurata sivusta muiden jumppaamista, ellei halua lähteä aikaisemmin kotiin. Vauvojen rytmit ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat samallakin vauvalla kasvun ja kehityksen edetessä, joten on täysin luonnollista, jos vauva ei joka kerta olekaan otollisen virkeä vauvajumpan aikaan. Pääasia on, että ryhmän jokaisella jäsenellä on hyvä mieli. Pitkän tähtäimen tavoitteena jumpassa onkin se, että myönteisten yhteisten liikuntatuokioiden myötä perheelle syntyisi kipinä elinikäiseen liikunnan harrastamiseen ja terveellisiin elintapoihin.

Kun opinnäytetyötä ohjaava opettaja on hyväksynyt projektisuunnitelman, toimitan sen Kokkolan terveyskeskuksen hoitotyön johtajalle tutkimusluvan saamista varten. Informoin myös neuvolatyön osastonhoitajaa projektista. Tutkimusluvan saatuani ja laadittuani kutsukirjeet terveydenhoitaja postittaa ne kohderyhmän äideille. Minun on myös käytävä henkilökohtaisesti tutustumassa jumppatilaan. Terveystenhoitajalla on itsellä kokemusta vauvajumpparyhmään osallistumisesta, joten hän tietää tilan vaatimat kriteerit. Itselleni on tärkeää jumpan ohjaajana tutustua tilaan ennen jumpan aloittamista, jolloin toiminnan aloittaminen tuntuu turvalliselta ja jumpan suunnittelu on realistista. Vauvajumpan pitäminen neuvolan tiloissa on mielekästä myös sen vuoksi, että ympäristö on äideille tuttu ja tilan käyttäminen ilmaista.

Projektin toteutusvaiheessa käytetään projektisuunnitelmassa määritettyjä menetelmiä. Projektin edetessä on tärkeää seurata työn edistymistä. Vaikka siitä ei raportoisikaan ulkopuolisille, kannattaa itseä varten kuitenkin pitää jonkinlaista seuranta. Suunnittelen jokaisen jumppakerran etukäteen, asetan tavoitteet ja kirjaan ne ylös. Toteutuksen jälkeen arvioin itse jumpan onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista. Arvioinnissa otan huomioon myös osallistuvilta äideiltä saadun palautteen. Jatkuvan arvioinnin pohjalta jumpan suunnitteleminen elää ja jumpat muovautuvat osallistujien tarpeiden mukaisiksi. Tarvittaessa arvioin projektin toteutumista lähinnä ohjaavan opettajan ja toiminnan tilanteen terveydenhoitajan kanssa. Näin saan tärkeää ulkopuolista näkökulmaa projektin onnistumiseen.

Viimeinen vaihe projektityössä on projektin päättäminen. Loppuraportissa esitetään yhteenveto projektin vaiheista ja näkemykset toteutuksen kannalta olennaisista asioista. Loppuraportissa verrataan projektissa saavutettuja tuloksia projektisuunnitelmassa esitettyihin tavoitteisiin, kuvataan työskentelytapojen tehokkuutta ja esitetään mahdolliset esille tulleet uudet työskentelytavat ja ongelmakohdat. Mikäli projektin toteutuksen aikana on tullut jotain muutoksia suunniteltuun tilanteeseen, myös ne esitetään loppuraportissa. Loppuyhteenvetona voidaan sitten esittää, mitkä olivat projektin onnistuneimmat vaiheet ja missä mahdollisesti olisi ollut parantamisen varaa. Lopuksi analysoidaan projektin lopulliset johtopäätökset.

### **3.6 Projektin riskit**

Projektin riskejä on mm. se, että kaikki vauvajumpparyhmään kutsutut äidit osallistuvat toimintaan, jolloin suunnitellut tilat voivat olla liian ahtaat. Tila voi olla myös jollain muulla tapaa huonosti soveltuva. Jos tilanne osoittautuu tällaiseksi, on etsittävä uusi paikka vauvajumpparyhmän toiminnalle. Tällaisia varapaikkoja ovat Lohtajalla ensisijaisesti seurakunnan kerhotilat ja monitoimihalli. Riskinä on myös se, että vauvajumppaan ei tule riittävästi osallistujia. Katsoisin, että vähintään kolme äitiä vauvoineen vaaditaan sille, että voidaan puhua pienestä ryhmästä. Mikäli käy niin, että vauvajumppaan ei tule halukkaita osallistujia riittävästi, tarjotaan sitä myös monilapsisille vauvaperheille.

Käytännön toteutukseen liittyviä riskejä ovat mm. oven aukaisemiseen liittyvät ongelmat, koska itselläni ei ole suunnitellun jumppatilan avainta käytössäni. Myös vähäpätöisiin, mutta kiusallisiin ongelmiin, kuten cd-soittimen toiminnan häiriöihin, on ohjaajan varauduttava. Lisäksi liikuntaryhmien vetäjällä on oltava asianmukaiset ensiaputaidot ja -tarvikkeet, jos jumpan aikana joku esim. liukastuu ja satuttaa itsensä. Jos taas ryhmän ohjaaja on sairastumisen tai muun syyn vuoksi estynyt vetämään jumppaa, on hänellä oltava varasuunnitelma tällaisen tilanteen varalle. Tarkoitukseni on projektin toteutuksen alussa pyytää osallistuvia äitejä kirjaamaan yhteystietonsa vihkooni, jotta voin tarvittaessa informoida heitä jumpan peruuntumisesta. Yhtenä riskinä projektissa pidän sitä, miten jumpan ohjaaminen luonnistuu minulta vauvanuken eikä elävän vauvan avulla. Olen suunnitellut ottavani jumpalle mukaan pehmeävirtaloisen, luonnollista vauvaa muistuttavan nukan, jonka kanssa osallistun itsekin jumppaan ja jonka avulla ohjeistan äitejä leikeissä ja liikkeiden suorittamisessa oikeaoppisesti.

### **3.7 Projektissa käytettävät tutkimukselliset menetelmät**

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aiheet nousevat ajankohtaisista ja työelämälähtöisistä teemoista, joiden tavoitteena ei ole vain toteuttaa itse toimintaa, vaan että opiskelija oppii samalla kriittisen, omaa työtä ja asiantuntijuutta kehittävän työotteen. (Vilka & Airaksinen 2004, 5.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee opinnäytteenään jonkun fyysisen, joko konkreettisen tai toiminnallisen, tuotoksen tai kehittää jotain toiminnallista osa-aluetta. (Vilka 2006, 76.) Produkti ei kuitenkaan sellaisenaan riitä toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Opiskelijan tehtävänä on kirjoittaa produktin tekemisestä opinnäytetyöraportti, joka täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset eli on argumentoivaa, kriittistä, analysoivaa, kytköksessä valittuun tietoperustaan sekä on koulutusalan näkökulmasta perusteltua tekstiä. Raportti on ehjä tekstikokonaisuus, jonka sisällön opiskelija on jäsentänyt loogisesti, havainnollisesti ja tehtävänannon mukaisesti. (Vilka & Airaksinen 2004, 6-7.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportista tulee ilmetä yksityiskohtaisesti mitä, miksi ja miten on tehty, miten projekti on käytännössä edennyt sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin opiskelija on päätenyt. Raportti sisältää myös opiskelijan itsearviointin. (Vilka & Airaksinen 2004, 65- 67.) Tärkeää on, että opiskelija pystyy



opinnäytetyöraportissaan osoittamaan produktissa tarvitsemansa asiantuntijuuden sekä kykynsä yhdistää alan teoreettinen ja ammatillinen tieto (Vilka & Airaksinen 2004, 7). Onnistuessaan opiskelija yhdistää toiminnassaan käytännöllistä, subjektiivista ja henkilökohtaista kokemusta ja oppimaansa tietoa, reflektoi näitä ja sitä kautta opiskelijan persoona laajenee ja ymmärrys lisääntyy (Vilka & Airaksinen 2004, 15).

Suotavaa on siis, että toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Tämän työn toimeksiantaja on Kokkolan terveyskeskuksen alainen Lohtajan neuvola. Toiminnallisen opinnäytetyön produkti tehdään aina jollekin tai joidenkin käytettäväksi ja tavoitteena on joko ihmisten osallistuminen johonkin toimintaan tai tapahtumaan, tai toiminnan helpottaminen esimerkiksi oppaan tai ohjastuksen avulla. Kohderyhmän selkeä määrittäminen on tärkeää mm. opinnäytetyön aiheen rajaamisen vuoksi. Kohderyhmästä on hyötyä palautteen saamisessa toiminnan onnistumisesta. (Vilka & Airaksinen 2004, 38-40.) Tämän työn kohderyhmänä ovat vauvajumpparyhmään osallistuvat lohtajalaiset ensisynnyttäjät, jotka antavat palautetta työn tavoitteisiin pääsemisestä.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnin pohjalla tulee olla opiskelijan päiväkirjamerkinnot. Ne koostuvat toiminnan ideoinnista ja aihealueeseen liittyvistä pohdintoista, opinnäytetyössä hyödynnettävistä lähteistä sekä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa käytyistä keskusteluista. (Vilka & Airaksinen 2003, 19-22.) Opinnäytetyöprosessin aikana pidän päiväkirjaa. Se sisältää päivämääriä aihesisältöineen, jokaisen vauvajumppakerran sisällön pohdintoineen sekä kirjallisuuteen liittyviä muistiinpanoja.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa korostuvat ihmisten kokemusten, tulkintojen, käsitysten ja motivaatioiden selvittäminen sekä ihmisten näkemysten kuvaus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49). Laajasti mutta yksinkertaistaen laadullisella tutkimuksella voidaan tarkoittaa kaikkea empiiristä tutkimusta, joka ei ole määrällistä. Laadullinen tutkimus perustuu ihmistieteellisen tutkimuksen ideaan. Tutkimuskohteena ovat ihmisten luomat merkitykset. (Tuomi 2007, 97.)

Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Tieto, jota kerätään, liittyy aina ihmisten tuottamiin merkityksiin. Määrälliseen tutkimukseen verrattuna tiedonantajien joukko on yleensä pieni ja kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. Laadullisessa

tutkimuksessa suositaan aineistolähtöistä analyysiä ja tutkimustulokset ovat ainutlaatuisia koskien vain tätä aineistoa, eli niillä ei haeta yleistettävyyttä. (Tuomi 2007, 97.)

Tämä opinnäytetyö on paitsi toiminnallinen, myös laadullinen. Vauvajumpparyhmään osallistuneiden äitien palautteet sisältävät heidän näkemyksiään, kokemuksiaan ja mielipiteitään vauvajumpasta ja sen merkityksestä vauvan kehityksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja vertaistuen kannalta. Kohdejoukko on pieni, joten tuloksien voidaan olettaa olevan vain suuntaa antavia.

Äitien palautetta varten laadin kyselylomakkeen. Kyselylomake sisältää kahdeksan avointa kysymystä. Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, joissa kysymyksen yhteyteen jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avointen kysymysten kannattajat perustelevat valintaansa sillä, että avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessään, kun taas monivalintatyypilliset kysymykset sitovat vastaajan valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 193, 196.)

Avoimet kysymykset analysoidaan sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan aineiston tiivistämistä siten, että tutkittava asia voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistettävästi. Sisällönanalyysiä voidaan toteuttaa joko aineistosta lähtien eli induktiivisesti tai aikaisempaan tietoon perustuvaa luokittelurunkoa käyttäen eli deduktiivisesti. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23-24.) Tässä tutkimuksessa käytetään aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä. Avointen kysymysten vastaukset luetaan aluksi läpi, minkä jälkeen ne kirjoitetaan uudestaan paperille alkuperäisessä muodossa teemoittain kysymysten mukaan. Tämän pohjalta vastaukset jaetaan ensin yläluokkiin ja sitten alaluokkiin. Tarkoituksena on saada selville kysymyskohtaiset yhtäläisyydet ja erot tulosten sekä johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysi on perusmenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

### 3.8 Projektin eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset

Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen luotettavuus kulkevat käsi kädessä. Uskottavuuden takana on perusajatus siitä, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Suomen Akatemian (1998) mukaan hyvä tieteellinen käytäntö merkitsee tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattamista, kokonaisvaltaista huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten julkaisemisessa. Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää muiden tutkijoiden työn ja saavutusten asiallisen huomioonottamisen, tutkijan omien tulosten oikeassa valossa esittämisen sekä tieteen avoimuuden ja kontrolloitavuuden periaatteen kunnioittamisen. (Suomen Akatemia 1998.)

Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettinen perusta on ihmisoikeuksissa. Tämä merkitsee käytännössä sitä, että tutkijan tehtävänä on selvittää osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Tutkittavien suojaan kuuluu osallistuvien vapaaehtoinen suostumus osallistua tutkimukseen. Tutkijan vastuulla on varmistaa, että antaessaan suostumuksensa osallistuja tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkittavien suojaan kuuluu myös heidän oikeuksiensa ja hyvinvointinsa turvaaminen. Kaiken tutkimustiedon on oltava luottamuksellista ja osallistujien nimettömyys on taattava. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus odottaa tutkijalta vastuuntuntoa eli tutkijan on noudatettava lupaamiaan sopimuksia rehellisesti. (Tuomi 2007, 146.)

Tässä työssä eettisyys ilmenee siten, että vauvajumpparyhmään osallistuvia äitejä informoidaan jo kutsukirjeessä siitä, että ryhmän perustaminen ja ohjaaminen kuuluvat ohjaajan opinnäytetyöhön. Kutsukirjeessä kerrotaan myös siitä, että ohjaajan toiveena on saada jumpasta palautetta pienimuotoisen kyselylomakkeen muodossa ja että vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömänä. Samat asiat kerron äideille vielä suullisesti vauvajumpparyhmän aloittaessa toimintansa sekä jakaessani äideille kyselylomakkeet. Korostan myös sitä, että tutkimuksen raportoinnissa osallistujien henkilöllisyydet eivät tule ilmi.

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta kuvataan käsitteillä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kuvastaa sitä, missä määrin on onnistuttu mittaamaan juuri sitä, mitä pitikin mitata. Reliabiliteetti kertoo puolestaan tulosten pysyvyydestä ja toistettavuudesta, eli jos sama mittaus toistetaan useampaan kertaan tai muissa

tutkimuksissa ja tilanteissa, tutkimustulokset pysyvät samana. Laadullisessa tutkimuksessa suositellaan käytettäväksi sellaisia tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä termejä, kuten uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, vakiintuneisuus, vahvistettavuus ja vahvistuvuus. (Tuomi 2007, 149-150.)

Laadullisen tutkimuksen tekijä voi lisätä tutkimuksensa luotettavuutta kiinnittämällä huomiota osallistujien valintaan; millä perusteella heidät on valittu tutkimukseen, miten heihin on otettu yhteyttä jne. Tutkijan kannattaa tarkastella myös tutkijan ja tutkittavan välistä suhdetta ja pohtia, oliko sillä merkitystä tutkimustuloksiin. Aineiston keruuseen liittyvät seikat, eli millä menetelmillä tiedot on saatu, kuuluvat luotettavuuden tarkasteluun. Myös aineiston analyysillä on merkitystä; miten se analysoitiin ja miten tuloksiin ja johtopäätöksiin tultiin. Luotettavuudesta kertoo tutkimuksen kesto, eli on arvioitava, millaisella aikataululla tutkimus on tehty ja mikä on sen vaikutus tutkimustuloksiin. Tutkimuksen raportointiin on tutkijan kiinnitettävä erityistä huomiota. Hänen on annettava lukijalle riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jotta lukija kykenee arvioimaan tuloksia. Raportoinnin on oltava luotettavaa, mikä on sidoksissa tutkimuksen eettisyyteen. (Tuomi 2007, 151- 152.)

Tutkimuksen teoriaperusta syntyy kirjallisuudesta. Kirjallisuuteen perehtyessään tutkijan on oltava kriittinen. Lähteitä arvioidessa on tärkeää kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen. Toinen huomioitava seikka on lähteen ikä ja alkuperä. Tutkijan on pyrittävä käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Joillakin aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti. Toisaalta alkuperäisten lähteiden käyttö on tärkeää sen vuoksi, että tieto on vaarassa muuttua moninkertaisessa lainaus- ja tulkintaketjussa. (Hirsjärvi ym. 2007, 109.)

Plagiointi on yksi tieteellisen vilpin muoto. Sillä tarkoitetaan toisen tutkijan sanamuotojen, ideoiden tai tutkimustulosten esittämistä ikään kuin ominaan. Tämä on yleensä seurausta piittaamattomuudesta; lähdeviitteet joko puuttuvat tai ne ovat epämääräiset. Plagiointi on tuomittavaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 118.)

Tutkimustulosten sepittäminen on myös tuomittavaa. Tutkimustulosten sepittäminen merkitsee sitä, että saadut tulokset ovat tekaistuja. Tällöin tutkijalla ei ole ollenkaan tutkimusaineistoa tai hän kaunistelee tai muuttaa tutkimustuloksiaan. On erittäin tärkeää,

että tutkija kuvaa tutkimusraportissaan kaikki tutkimukseen liittyvät asiat. Tämä sisältää myös tutkimuksen puutteista ja kielteisistä tuloksista raportoinnin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182.)

## 4 PROJEKTIN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUMINEN

Ennen ensimmäistä vauvajumppakertaa otin yhteyttä Sanna Virtanen-Laikariin, joka on oululainen kasvatustieteiden maisteri ja SVoL:n perheliikunnan kouluttaja. Virtanen-Laikarilla on monen vuoden kokemus vauvajumpparyhmien vetämisestä, ja sainkin häneltä hyviä ohjeita ja käytännön vinkkejä vauvajumpan vetämiseen liittyvissä asioissa. Edustamme kumpikin sitä vauvajumppalinjaa, jossa vauvajumppa on enemmän vanhemman ja vauvan välinen yhteinen, iloinen liikuntatuokio kuin vanhemman lihaskuntoharjoitus. (Virtanen-Laikari 2012.)

Virtanen-Laikarilta saamieni vinkkien mukaisesti laadin vauvajumppalle ns. kausisuunnitelman, joka koostui perusjumppakerroista ja teemajumpista. Teemoja olivat vauvan kanto-otteet ja äidin ergonomia, ”Hiihtolomatunnelmissa”, vauvahieronta, jumppaa erilaisilla välineillä, ”Vierailu maatilalla” sekä vaunujumppa ulkona. Virtanen-Laikarilla ei ollut lupaa antaa SVoL:n perheliikunnan koulutukseen sidottua materiaalia, eikä minulla ole ollut käytössä hänen henkilökohtaisia tuntiohjelmiaan, mutta esimerkiksi teemoja suunnitellessani olen hyödyntänyt hänen kokemustaan. Lopullinen kausisuunnitelma hioutui vasta muutaman jumppakerran jälkeen, sillä halusin ensin tutustua ryhmäni äiteihin ja vauvoihin ja kuunnella heidänkin toiveitaan vauvajumppasta.

Kevään aikana vauvajumppakertoja kertyi yhteensä 16. Kausisuunnitelma rytmittyi sellaiseksi, että joka neljäs jumppa oli teemajumppa ja muut perusjumppia. Ensimmäistä jumppakertaa väritti tutustuminen ja myös viimeinen jumppakerta oli erilainen, sillä lenkeilimme ja jumppasimme ulkona. Alla on kuvaukset jokaisesta toteutuneesta jumppakerrasta. Liitteistä löytyvät yksityiskohtaiset tuntikuvaukset.

### 1. Vauvajumppakerta 9.2.2012 (LIITE 3/1)

Ensimmäiselle kerralle oli saapunut kolme äitiä vauvoineen. Nuorin vauvoista oli neljän kuukauden ikäinen ja kaksi muuta vauvaa kahdeksan kuukauden ikäisiä. Tutustumisen lisäksi olin suunnitellut kertovani äideille yleisesti vauvajumppasta, sen tavoitteista ja käytännön asioista, kuten vauvan syöttömahdollisuudesta sekä siitä, että toivoin äitien

rohkeasti laulavan mukana. Tavoitteenani oli myös käsitellä vauvan kanto-otteisiin ja äidin ergonomiaan liittyviä asioita.

Istuuduttuamme piiriin lattialle toivotin jumppaajat tervetulleiksi ja kerroin hieman itsestäni ja vauvajumppaan liittyvistä asioista. Tämän jälkeen äidit ja vauvat saivat esitellä itsensä. Kun tämä oli tehty, aloitimme yhdessä alkulaululla ”Tossu ja sukka ne tirkistää”. Alkulaulu on joka kerralla sama, jotta vauvat osaisivat yhdistää sen jumpan alkamiseen. Laulussa ”Tossu ja sukka ne tirkistää” lausutaan jokaisen jumpalla olevan vauvan nimi vuorotellen, näin kaikki tulevat tasapuolisesti huomioiduiksi ja samalla jumppaajat oppivat tuntemaan toistensa nimet.

Alkulaulun jälkeen jatkoimme jumppaamista lattialla istuen. Vauvat joko istuivat äitiensä sylissä tai makasivat pehmeän alustan päällä lattialla. Lauloimme mm. ”Pienen pieni veturi”-laulun ja loruttelimme ”Jonkin konkin koirat metsähän menivät”-lorun. Näiden aikana äidit jumppasivat vauvojaan muun muassa pyörittämällä vauvojen käsiä sekä koukistamalla ja ojentamalla vauvojen jalkoja. Äidit katsoivat mallia, kun jumppasin nukkevauvan kanssa.

Tämän jälkeen nousimme seisomaan. Laitoin soimaan ”Metrolla mummolaan” kappaleen ja äidit saivat liikkua tilassa vapaasti vauvat sylissään. Välillä sammutin musiikin hetkeksi, jolloin äidit ja vauvat tekivät jonkin ohjeistamani liikkeen. Äidit esimerkiksi menivät selät vastakkain tai vauvat ”läpsäyttivät” kaverin kanssa käsiä yhteen ”Give me five” tapaan. Kun liike oli tehty, laitoin musiikin soimaan ja äidit jatkoivat liikkumistaan, kunnes taas pysäytin musiikin ja kerroin, mikä liike tuli seuraavaksi tehdä. Tämä leikki on hauska ja sen myötä jumppaajat tutustuvat toisiinsa ja myös tunnelma kevenee.

Suunnitelman mukaisesti keskustelimme äitien kanssa ergonomiaan liittyvistä asioista. Kokeilimme erilaisia vauvan kantoasentoja ja pohdimme niiden hyviä ja huonoja puolia. Tämän jälkeen istuuduimme taas alas piiriin ja lauloimme ja loruttelimme yhdessä erilaisia lyhyitä lauluja ja loruja, joihin yhdistimme erilaisia yksinkertaisia jumppaliikkeitä. Esimerkiksi ”Tuhatjalka marssii”-lorussa äidit liikkuvat lattialla istuen eteenpäin ja taaksepäin vauvat sylissään, jolloin äitien selkä-, vatsa- ja pakaralihakset vahvistuvat ja myös vauvojen liike- ja tasapainoaistit kehittyvät, kun vauvoja kallistellaan lorun rytmin mukaisesti sivulta sivulle ja taaksepäin.

Ennen loppulaulua nousimme vielä ylös ja lauloimme muutaman laulun, joihin liittyi liikuntaa sekä vauvoille että äideille. Niin kuin alkulaulu, myös loppulaulu on joka jumppakerralla sama. Meidän jumpalla se on ”Sano sano todella, rakastatko minua”. Tutun loppulaulun myötä vauva oppii tunnistamaan, että jumppa on loppumassa.

Etukäteen minua jännitti sellaiset asiat, kuten tuleeko jumpalle ketään, onko ajankohta jumppareille sopiva ja jumppatila toimiva. Koin tärkeänä myös ilmapiirin luomisen leppoisaksi heti jumpan alusta lähtien. Itse pyrin olemaan ohjaajana rento ja mielestäni tunnelma jumpalla olikin niin leppoisaa kuin se ensimmäisellä kerralla voi olla. Kaikki kolme äitiä vaikuttivat tyytyväisiltä vauvajumppaan ja kertoivat tullessaan mukaan seuraavista syistä: ”Täällä näkee muitakin vauvoja.” ”Tällaista on toivottu.” ”Kaipaen uusia vinkkejä vauvan kanssa yhdessä olemiseen.” Vauvat nauttivat selvästi jumpasta ja toisista vauvoista. Äitien mielestä jumpan ajankohta oli hyvä ja tila oli riittävän hyvä jumppaamiseen. Itse jumppaosio kesti vähemmän aikaa kuin olin ajatellut, mutta oli silti riittävän pitkä. Äidit juttelivat spontaanisti toistensa kanssa jumppatuokion jälkeen.

## **2. Vauvajumppakerta 16.2.2012 (LIITE 3/2)**

Tänään jumpalla oli kolme äitiä ja vauvat. Olin suunnitellut niin sanotun ”perusjumpan”, jolla tarkoitan jumppaa, joka koostuu alku- ja loppulaulun lisäksi erilaisista vauvoja ja äitejä jumppauttavista liikuntaleikeistä.

Alkulaulun jälkeen jatkoimme jumppaa lattialla piirissä istuen. Sen jälkeen äidit nousivat ylös ja ohjeistin heitä edellisen kerran tapaan liikkumaan vapaasti ympäri jumppatilaa vauvat sylissään ”Pohjolan tuulet” -musiikin tahdissa. Pysäyttäessäni musiikin välillä äidit ja vauvat tekivät samoja jumppaliikkeitä kuin edellisellä kerralla. Koska mukana oli kaksi uutta äitiä, selitin heille, miten leikki menee.

Tämän jälkeen äidit istuutuivat takaisin lattialle ja jatkoimme keskittyen vauvojen jumppauttamisen. Jumppasimme ensin laulujen mukaan, esimerkiksi ”Bussilaulussa” bussin pyörät (vauvan kädet) pyörivät, pyyhkijät pyyhkivät (vauvan kädet ristiin rinnan päälle ja ojennukset sivuille), torvi töötötti (vauvan käsiä vuorotellen eteen), rattia käännettiin (keinutetaan vauvaa puolelta toiselle), jarrua painettiin (koukistetaan vauvan



jalkoja vuoron perään) ja matkustajat ajella hytkyttivät (hyppytetään vauvoja). Teimme myös vauvoille tarkoitettuja jumppaliikkeitä ilman lorutuksia.

Jatkoimme edelleen tämän jälkeen lattialla. Nyt myös äidit saivat liikuntaa. Esimerkiksi laulussa ”Etana Elli” oli tarkoitus vahvistaa äitien vatsalihaksia. Sitten nousimme ylös ja liikuimme reippaammin erilaisten laulujen mukaisesti. Varsinkin äitien käsivoimat saivat harjoitusta, kun äidit nostelivat ja keinuttivat vauvojaan. Lopuksi istuuduimme vielä alas rauhoittumaan ja loruttelimme pari vauvahierontaan liittyvää lorua ennen loppulaulua.

Vauvajumppa sujui oikein hyvin. Huomasin, että äitien oli hieman hankalaa tehdä joitain jumppaliikkeitä samalla kun he kuuntelivat ohjeitani. Sovimmekin niin, että jatkossa näytän uuden jumppaliikkeen ensin nuken kanssa ja sitten vasta teemme yhdessä. Tällä kerralla yksi vauvoista oli nälkäinen ja äiti imettikin häntä jumpan aikana.

### **3. Vauvajumppakerta 23.2.2012 (LIITE 3/3)**

Tänään oli ohjelmassa perusjumppa. Paikalla oli kolme äitiä ja vauvat. Jumpan runko koostui kahden edellisen kerran mukaisesti. Lauoimme ja loruttelimme tuttuja lauluja ja loruja, joiden lisäksi otin ohjelmaan mukaan uusia leikkejä. Tavoitteenani on, että samoja lauluja ja loruja käyttämällä äidit ja vauvat oppisivat leikkejä helpommin. Tarkoitukseni on vähitellen lisätä uusia leikkejä vaihtelun lisäämiseksi ja äitien leikki-, laulu- ja loruvarastojen kasvattamiseksi. Mielestäni äidit alkavat jo osatakin vauvajumppamme lauluja ja loruja. Äidit kertoivat jumpanneensa vauvojen kanssa kotona jonkin verran.

### **4. Vauvajumppakerta 1.3.2012 (LIITE 3/4)**

Tänään meillä oli teemajumppa. Olimme hiihtolomatunnelmissa ja teimme kuvitteellisen retken talviseen metsään ja meren jäälle. Jumpalle oli saapunut kolme äitiä vauvoineen. Jumppa sujui käyttäen tuttuja liikuntaleikkejä ja jumppaliikkeitä sovellettuina tarinaan, joka kulki punaisena lankana läpi jumpan. Tällä teemajumppalla tarkoitukseni oli lähinnä virkistää äitejä vaihtelulla.

Tarkoitukseni oli myös jumppauttaa tavallista enemmän äitejä. Mielestäni he kaikki jaksoivat jumpata hyvin. Jumppa kesti n. 35 minuuttia, ja lopussa vauvat jo haukottelivat ja

hieroiivat väsyneinä silmiään. Keskustelimme siitä, että vaikka vauva ei jumpalla olisikaan otollisen vireä, niin samoja jumppaliikkeitä voi kokeilla sitten kotona parempana ajankohtana. Ohjaajana koen haasteellisenä sen, että vauvajumppaosiossa vanhemmat vauvat eivät turhautuisi tekemään liian ”vauvamaisia” jumppaliikkeitä. Heille on siis suunniteltava omaa kehitystasoa lähempänä olevia harjoitteita.

### 5. Vauvajumppakerta 8.3.2012 (LIITE 3/5)

Tänään palasimme vauvajumppassa perusjumpan pariin. Paikalle oli saapunut kaksi äitiä ja vauvat. Aloitimme jumpan alkulaululla ja tutuilla alkuleikeillä lattialla istuen. Sen jälkeen liikuimme ja jumppasimme sekä seisoen että tanssahdellen jumppatilassa. Vauvat olivat luonnollisesti äitiensä sylissä.

Vauvojen jumppaliikkeitä teimme lattialla; jumppaliikkeestä riippuen vauvat joko makasivat pehmeällä alustalla tai olivat sylissä. Ensin äidit nostivat vauvan suoristettuja ja yhteenvietyjä jalkoja ylöspäin vauvan ollessa selinmakuulla. Vauvojen käännyttyä päinmakuulle teimme jumppaliikettä, jossa äidit nostivat varovasti vauvan suoristettuja ja yhteenvietyjä jalkoja ylöspäin (Luuta). Seuraavana oli ”Kurkotus” -niminen jumppaliike, jossa nimensä mukaisesti vauva kurkottaa eteen- ja ylöspäin. Äidit auttavat vauvaa tässäkin liikkeessä tarttumalla hellästi mutta tukevasti vauvan eteenpäin ojennetuista käsistä nostaen vauvan ylävartaloa varovasti ylöspäin. Sitten harjoittelimme konttaus-/kottikärryasentoa. Kokeilimme myös ”Nuorallatanssija”- ja ”Jännitys”-nimisiä jumppaliikkeitä, joissa tavoitteena on muun muassa se, että vauva oppisi jännittämään kehoaan ja lihaksiaan. Lopuksi harjoittelimme vielä vauvakuperkeikan tekemistä.

Vauvojen jumppaliikkeiden jälkeen jatkoimme edelleen lattialla. Tavoitteena oli, että myös äidit saisivat vähän lihaskuntoharjoitusta. Tämän jälkeen nousimme ylös ja äidit tanssivat vauvat sylissään erilaisten reipastahtisten laululiikuntaleikkien tahdissa. Lopuksi istuuduimme vielä lattialle ja rauhoituimme ”Tuolta mä kutitan tilulilulei”- ja ”Hiiri keittää puuroa”-leikkien parissa. Lopuksi lauloimme loppulaulun.

Tänään oli pientä ongelmaa jumppatilaan sisälle pääsemisessä, sillä olin saanut väärän avaimen, ja tämän vuoksi jumpparikin joutuivat odottamaan muutaman minuutin ulkona, kun kävin hakemassa oikean avaimen. Jumppa oli tosi kiva. Koska äitejä oli vain kaksi

tällä kertaa, pystyin huomioimaan ja ohjaamaan jumppareita todella yksilöllisesti. Tietenkin pohdin sitä, miksi osallistujia on näin vähän. Tuntuu, että jos jumppa koettaisiin tosi hyvänä, osallistujia olisi enemmän. Toisaalta nyt on ollut liikkeellä sitkeää flunssaa ja pakkaset kovia, joten näistäkin seikoista voi löytyä syy niukanlaiseen osallistujamäärään.

#### **6. Vauvajumppakerta 15.3.2012 (LIITE 3/6)**

Tänään oli perusjumppa. Nyt meitä oli jumppaamassa minä ja nukkevauvani sekä kolme äitiä vauvoineen. Aloitimme uudella jutulla eli niin sanotulla ”Kuulumispiirillä”. Ennen alkulaulua, kokoonnuttuamme istumaan lattialle piiriin, jokainen sai vuorotellen halutessaan kertoa tiivistetysti tuoreimmat itseään, vauvaa tai perhettä koskevat kuulumisensa. Kaikki olivat innostuneen oloisia uudesta ohjelmanumerosta ja kuulumispiiri näytti toimivan ryhmässämme hyvin. Myös loppujumppa sujui tutun kaavan mukaan ongelmitta. Vauvojen ehdottomia suosikkeja ovat Bingo ja Pikkuiset kultakalat lammessa ui. Pikkuisille kasvoille ilmestyvät leveät hymyt, kun äidit heiluttelevat vauvojaan laajoissa kaarissa. Ja mikä parasta (vauvojen mielestä); samalla pääsee lähelle kivan näköistä vauvajumppakaveria! Kuuluu iloista hihkuntaa, ja pienet kädet heiluvat innokkaasti leikin tahdissa.

Annoin äideille väliarviointilaput (LIITE 2). Äidit halusivat viedä ne kotiinsa ja täyttää siellä rauhassa. Väliarvioinnin avulla saan palautetta jumpasta, jotta voin tarvittaessa kehittää jumppaa entistä paremmaksi äitien toiveiden pohjalta.

#### **7. Vauvajumppakerta 22.3.2012 (LIITE 3/7)**

Tänään meillä oli vauvahierontateema. Paikalla oli kolme äitiä ja vauvat. Aloitimme kuulumispiirillä ja alkulaululla. Alku- ja loppujumppa oli perusjumpan kaltainen tuttuine loruineen, lauluineen ja jumppaliikkeineen. Jumpan keskivaiheilla oli niin sanottu vauvahierontaosio.

Ennen vauvahierontaa kerroin lyhyesti vauvahieronnasta. Sitten äidit hieroivat vauvojaan ohjeistukseni mukaisesti. Vauvat jaksoivat keskittyä noin puoleen väliin vauvahierontaosiota. Sen jälkeen he seurasivat äitiensä sylistä, kun näytin nukan avulla vauvahieronnan loppuosan. Ehkä vauvojen lievän väsähtämisen vuoksi mielestäni myös

äitien mielenkiinto vauvahierontaa kohtaa saattoi laskea hieman. Kokonaisuudessaan jumppa sujui kuitenkin ihan kivasti. Sain osan väliarviointilapuista takaisin.

#### **8. Vauvajumppakerta 29.3.2012 (LIITE 3/8)**

Tänään meillä oli perusjumppa. Jumppaamassa oli kaksi äitiä vauvoineen. Toinen äideistä oli ensimmäistä kertaa vauvajumppassa. Jumppatuokio kesti n. 35 minuuttia, sillä jutustelimme tavallista enemmän liikkeiden välissä. Kerroin uudelle äidille vauvajumppasta, ja samalla toinenkin äiti sai kertausta jumppaan liittyvistä perusasioista. Haasteena oli vauvojen eri-ikäisyys; toinen vauva oli 3 kk:n ikäinen ja toinen kymmenen kuukautta vanha. Mielestäni jumppa sujui kokonaisuudessaan oikein mukavasti. Vanhemman vauvan iloksi leikimme isommille vauvalle tarkoitettua ”Soudetaan, soudetaan” leikkiä. Annoin äideille monisteita vauvajumppalla käytettyjen laulujen ja lorujen sanoista sekä koosteen vauvahieronnasta.

#### **9. Vauvajumppakerta 5.4.2012 (LIITE 3/9)**

Tänään jumppalle oli saapunut neljä äitiä ja vauvat. Meillä oli perusjumppa. Vauvoja jumppautettiin, ja vauvat toimivat myös painoina, kun äidit jumppasivat (esimerkiksi hauiskääntöjä tehtäessä). Jumppaliikkeet oli sulautettu, niin kuin aina ennenkin, lauluihin, lorutteluihin ja muihin liikuntaleikkeihin.

Mukava jumppakerta oli tämäkin. Nyt aiemmin saamani palautteen myötä kesto oli noin 20 minuuttia. Vauvat jaksoivat hyvin keskittyä jumppaan. Jumpan jälkeen oli ensimmäinen kahvitteletus äideille. Kaikki jäivät ja keskustelu oli äitien kesken vilkasta! Vauvat selvästi tunnistavat paikan ja leikit. Myös äidit ovat oppineet laulujen sanat ja laulavat hyvin mukana. Jaoin äideille edelleen laulunsana- ja vauvahierontamonisteita ja sain myös loput palautelaput takaisin.

#### **10. Vauvajumppakerta 12.4.2012 (LIITE 3/10)**

Tänään olin ottanut teemaksi jumppavälineet. Jumppaamassa oli kolme äitiä ja vauvaa. Jumpan alku- ja loppuosat menivät perinteisen kaavan mukaan. Jumpan keskiosassa, niin sanotussa vauvojen jumppaosiossa, kokeilimme jumppaamista erilaisia välineitä käyttäen.

Olin tuonut paikalle ison jumppapallon, lakanan, silkkisiä huiveja sekä höyheniä. Esimerkiksi pallon päällä vauvaa jumppauttaessa saadaan aktivoitua tehokkaasti vauvan tasapaino-, lihas- ja jänneaistia, suojelurefleksejä sekä selkä- ja niskalihaksia. Höyhenillä leikkiminen kehittää puolestaan silmän ja käden yhteistyötä.

Jumpan kesto oli tänään noin puoli tuntia. Kaksi vauvoista piti lakanakeinusta ja kokeili isoa jumppapalloakin. Yksi vauvoista pelkäsi kumpaakin. Jumppa sujui kokonaisuudessaan hyvin, ja jumpparit olivat tyytyväisiä. Jumpan jälkeen kahvitelimme ja jutustelimme.

### **11. Vauvajumppakerta 19.4.2012 (LIITE 3/11)**

Meillä oli perusjumppa. Äitejä oli tänään peräti viisi vauvoineen, hyvin silti mahduttiin. Ehkä tilaan olisi mahtunut vielä yksi äiti ja vauva, mutta ei yhtään sen enempää. Olin suunnitellut jumppaliikeosiot erikseen pienemmille ja isommille vauvoille, mutta kaikki halusivatkin tehdä ”pikkuvauvojen” liikkeitä. Laitoin vahingossa erääseen leikkiin ensin väärän kappaleen soimaan, cd-soittimen kanssa onkin sujunut tähän saakka ihan ongelmitta. Kahvitelimme, ja äidit jutustelivat mm. vauvojen vierastamisesta ja kiinteiden ruokien syömisestä.

### **12. Vauvajumppakerta 26.4.2012 (LIITE 3/12)**

Perusjumppa tälläkin kertaa. Paikalla oli viisi äitiä ja vauvat. Jumppaosuus sujui mukavasti. Tuttuun tapaan joimme kahvit jumpan päätteeksi. Jumppaajat olivat hyväntuulisia ja tyytyväisiä.

### **13. Vauvajumppakerta 3.5.2012 (LIITE 3/13)**

Tänään oli vuorossa teemajumppa. Jumppaamaan oli saapunut neljä äitiä vauvoineen. Aiheena oli kuvitteellinen vierailu maatilalle. Kuulumispiirin ja alkulaulun jälkeen lähdimme reissuun. Ensin huristelimme maaseudulle (Autolla ajetaan varo- varovasti). Matkalla haimme tuliaiset leipomosta (Leipuri Hiiva). Saavuttuamme maatilalle pihalla näkyy hevonen (Hevonen se kävellä lönkyttellöö). Kissa istuu ikkunalaudalla (Bingo) ja vaari on keinuttamassa vauvaa (Vaarinkeinu). Sisällä tuvassa piika leipoo pullaa (Leivon leivon pulla-lasta) ja harakka keittää huttua. Mummo kertoo tyttärestään Maijasta (jolla oli

karitsa) ja kalanpyynnistä (vedetään nuottaa). Pihalla on myös huonokuuloinen possu (Possulaulu), ja lopuksi renki vie vieraat takaisin kotiin (Mull`on hyvä hevonen).

Yllättävän nopeasti meni tämä jumppa, kesti vain noin 20 minuuttia. Tavoitteena oli leikkiä perinteisiä laulu- ja loruleikkejä, ja äidit tunnistivatkin osan omasta lapsuudestaan. Joitakin uusia tuntemattomia lauluja ja loruja mentiin kaksi kertaa läpi, että niistä jäisi äideille jonkinlainen mielikuva. Hyvin meni ja kahvitelimme jumpan päätteeksi. Vauvat selvästi tunnistavat paikan, tilanteen ja vauvajumpparyhmäläiset.

#### **14. Vauvajumppakerta 10.5.2012 (LIITE 3/14)**

Tänään jumpalla oli viisi äitiä ja vauvat. Meillä oli tuttua perusjumppaa, joka sujui hyvin. Kahvitelimme ja keskustelimme jumpan jälkeen. Tunnelma oli rento ja kaikki tuntuivat viihtyvän ryhmässä hyvin.

#### **15. Vauvajumppakerta 24.5.2012 (LIITE 3/15)**

Perusjumppa tälläkin kertaa. Jumpalle oli saapunut neljä äitiä vauvoineen. Jumppa sujui suunnitellusti ja jumppaajat olivat iloisia. Jutustelimme kahvin juonnin lomassa ja ihastelimme vauvoja.

#### **16. Vauvajumppakerta 31.5.2012 (LIITE 3/16)**

Jumpalle oli saapunut kaikki vauvajumpparyhmään kevään aikana aktiivisesti osallistuneet viisi äitiä vauvoineen. Teimme viimeisen jumppakerran kunniaksi jumpan sijasta reippaan puolituntisen kävelylenkin kauniissa kevätsäässä. Osa vauvoista nukkui vaunuissa, hereillä olleet viihtyivät silminnähdessä hyvin! Kävelylenkin päätteeksi teimme noin 10 minuutin vaunujumpan lihaskuntoliikkeineen ja venyttelyineen. Ilmassa oli selvästi haikeuden tunnetta päättyvästä jumpasta. Jumpan jälkeen siirryimme sisätiloihin kahvittelemaan. Äidit olivat ostaneet yhteisen kukan minulle kiitokseksi jumpasta. Olin todella otettu, että äidit muistivat minua näin. Keskustelu kävi vilkkaampana kuin koskaan, ja äidit vaihtoivat puhelinnumeroitaan aikoen jatkossakin pitää yhteyttä toisiinsa. Myös itselläni oli haikea mieli päättyvästä jumpasta.

## 5 PROJEKTIN TULOKSET

Vauvajumppaprojektin päättyessä annoin ryhmään osallistuneille äideille loppupalautekyselylomakkeet, jotta saisin heiltä arviot kevään aikana toteutuneista jumpista (LIITE 4). Kysymyslomakkeen laadin opinnäytetyöni tavoitteiden pohjalta. Lomake sisälsi kahdeksan pääkysymystä. Näistä kysymyksistä kaksi viimeistä sisälsi useamman kysymyksen.

Kysymyslomakkeen ensimmäinen kysymys liittyi jumpan aloitukseen. Seuraavat kysymykset liittyivät puolestaan vauvajumpan vaikutuksiin ja vetäjän ryhmänohjaustaitoihin. Toiseksi viimeinen kysymys kartoitti jumpan käytännön toteutukseen ja sisältöön liittyviä asioita. Viimeisessä kysymyksessä halusin kurkistaa tulevaisuuteen.

Annoin äideille loppupalautekyselylomakkeet toiseksi viimeisellä kerralla. He saivat täyttää ne kotona ja pyysin heitä palauttamaan lomakkeet viimeisellä jumppakerralla. Loppupalautteen antoivat kaikki viisi jumpalla aktiivisesti käynyttä äitiä. Äidit olivat iältään 21- 32-vuotiaita.

Palautekyselylomakkeet analysoin sisällönanalyyssimenetelmällä. Sen perusteella syntyivät tutkimustulokset. Käyn seuraavaksi vastauksia läpi kysymys kysymykseltä.

### 1. Vauvajumpparyhmään liittymisen syyt

Vastauksista nousi esiin kaksi äitien ja vauvojen hyvinvointiin liittyvää syytä. Äideillä oli halu tavata samassa elämäntilanteessa olevia äitejä sekä samalla halu tukea oman vauvansa psykososiaalista kehitystä. Äideillä oli myös kiinnostusta ja halua liikunnalliseen yhdessäoloon vauvan kanssa ohjatussa ryhmässä, josta saisi vinkkejä kotona tehtävään jumppaan. Kyse oli paikkakunnalle toivotusta toiminnasta, johon tuli nyt hyvä tilaisuus osallistua. Tiedon vauvajumpasta äidit saivat neuvolan kautta.

Neuvolasta tietoa vauvajumpasta. Oli mukava tavata uusia saman ikäisten vauvojen äitejä ja liikuntaa jossa vauvan voi pitää mukana. Saadakseni hyviä jumppavinkkejä.

Koska mielestäni oli hienoa, että Lohtajallekin järjestyi tällainen tilaisuus; olinkin jo kaivannut jotakin tämänlaista toimintaa. Lohtajalla toimii kyllä seurakunnan perhekerho, mutta jostain syystä sinne ei ole tullut lähdettyä – ehkä sitten kun lapsi on vähän isompi eikä säiky hälinää ja isompia lapsia. Vauvajumppassa mukavalta tuntui ohjattu toiminta ja toisten vauvaikäisten seura.

## **2. Äitien mielipiteet vauvajumpan vaikutuksista vauvan kehitykseen**

Äitien mielestä vauvajumppa on tukenut vauvojen psykososiaalista kehitystä, koska vauvat ovat tavanneet jumppalla muita vauvoja ja aikuisia. Äidit ovat kokeneet lorut ja jumppaliikkeet hyödyllisinä, ja ne ovat tukeneet vauvojen kokonaisvaltaista kehitystä. Yksi äiti oli sitä mieltä, että vauva tuntui vetreämmältä ja notkeammalta kuin aikaisemmin.

Vauvani lämpeää aika hitaasti uusille asioille ja kokee usein uudet tilanteet ja asiat vähän pelottavina – uskon, että vauvajumpan myötä on vähän rohkaistunut ja reipastunut eikä enää säiky esim. toisten vauvojen kiljuntaa, vieraita ääniä ym. Vaikka hän toisinaan vierastaa kovastikin, niin jumppassa tottui nopeasti ohjaajaan ja muihin äiteihin.

On ollut hyötyä ainakin sosiaaliselle kehitykselle, koska on nähnyt muita vauvoja ja aikuisia. Ja muutenkin on ollut hyötyä kun on oppinut uusia loruja ja vinkkejä.

## **3. Äitien kokemukset vauvajumpan vaikutuksista äidin ja vauvan väliseen suhteeseen**

Päällimmäiseksi äitien vastauksista nousi se, että vauvajumppassa äiti ja vauva nauttivat toistensa kanssa yhdessäolosta. Äidit ovat kokeneet vauvajumpan olleen uusi, kiva kokemus, jolla on ollut positiivinen vaikutus äidin ja vauvan väliseen suhteeseen. Eräs äiti kertoo suhteen lähentyneen entisestään. Vauvajumpan laulut ovat olleet mieluisia, ja niitä on laulettu kotonakin. Äidit ovat kokeneet, että myös kommunikointi on parantunut äidin ja vauvan välillä. Vauvajumppa on tukenut vauvan kykyä kuunnella ja keskittyä. Yksi äiti oli sitä mieltä, että vauvajumppa ei olisi vaikuttanut mitenkään hänen ja vauvan väliseen suhteeseen, koska he muutenkin viettävät tiiviisti aikaa keskenään.

Olemme lähentyneet entisestä. Vauva tykkää kun sille laulaa ja nauttii yhdessä olosta. Aivan niin kuin äitikin!

Vauva on oppinut kuuntelemaan ja keskittymään siihen mitä minä sanon ja mitä me leikimme tai lorutteleme. Molemmille kiva uusi kokemus.



En ole huomannut, että jumppa olisi vaikuttanut – olemme päivät vauvan kanssa kahdestaan ja muutenkin liikumme ja teemme asioita yhdessä, joten en ehkä osaa arvioida näkykö vauvajumpan vaikutus.

#### **4. Äitien kokemukset siitä, miten vauvajumppa on tukenut heidän fyysistä hyvinvointiaan**

Suurin osa äideistä on kokenut oppineensa vauvajumpalla uusia jumppaliikkeitä, jotka ovat tukeneet heidän fyysistä hyvinvointiaan. He ovat saaneet jumpalta hyviä jumppaohjeita ja –vinkejä, joita on voinut hyödyntää kotona jumpatessa ja venyteltäessä ja joista on hyötyä tulevaisuudessakin. Kaksi äideistä oli sitä mieltä, että vauvajumppa ei ole erityisemmin tukenut heidän fyysistä hyvinvointiaan. Nämä vastaajat painottivat sen sijaan vauvajumpan merkitystä heidän henkisen hyvinvointinsa kannalta.

Ehkä jollain tavalla, ainakin siinä mielessä että on ollut mukava oppia liikkeitä joita on voinut sitten jumpata kotonakin.

Kyllä ainakin jonkin verran. Harvemmin tulee venyteltyä tai jumpattua itse, vauvajumpan myötä se on lisääntynyt 😊

Ei ehkä niinkään fyysistä, ehkä enemmän henkistä. Toki jotkin liikkeet myös hiukan fysiikkaa vaatii

#### **5. Äitien kokemukset vauvajumpan vaikutuksesta heidän henkiseen hyvinvointiinsa**

Vastauksista nousi selvästi esiin se, että äideistä on ollut mukava tavata samassa elämäntilanteessa olevia äitejä ja vauvoja, sekä se, että heistä on tuntunut hyvältä kuulua ryhmään. He ovat kokeneet saaneensa muilta äideiltä henkistä tukea ja konkreettisia neuvoja vauvanhoitoon. Myös ohjaajalta äidit ovat saaneet tukea vauvanhoitopulmiin. Äidit ovat kokeneet vauvajumpan olleen odotettu tapahtuma viikon aikana, ja se on piristänyt äitien arkea ja auttanut heitä jaksamaan arjessa.

Voin paremmin kun sain tulla vauvajumppaan jossa oli muita äitejä jotka tukivat ”huonoina” hetkinä minua ja neuvoivat myös vauvan hoitoon liittyvissä pulmissani.

On ollut mukava osallistua ryhmään, auttaa jaksamaan omassa arjessa kun kuulee ettei muilla ole yhtään sen helpompaa, sekä on ollut mukava vaihtaa ajatuksia muistakin aiheista kuin vauvoista, äitiyslomalla/hoitovapaalla ollessa kun suurimman osan ajasta on kotona. Kertaakaan ei ole ollut hankalaa/vastenmielistä lähteä jumppaan, päinvastoin jumppaa on odotettu koko alkuviikon innolla!

Toisten äitien näkeminen tärkeää. Saa jutella ihmisten kanssa jotka samassa elämäntilanteessa

## 6. Äitien mielipiteet ohjaajan ryhmänohjaustaidoista

Kaikki äidit olivat sitä mieltä, että ohjaaja on onnistunut tehtävässään hyvin. Ohjaajasta on näkynyt perehtyneisyys vauvajumppaan ja oma kokemus vauvoista ja vauvajumpasta. Hän on osannut ohjeistaa äitejä muun muassa jumppaliikkeiden oikeaoppisessa teossa. Äitien mielestä ohjaaja on huomionnut jumppaajat tasapuolisesti. Hän on ollut rento, joustava ja helposti lähestyttävä. Äidit olivat sitä mieltä, että ohjaaja on ollut iloinen ja positiivinen. Jumppaliikkeet, laulut ja lorut ovat olleet mukavia ja teemat hyviä. Kahvihetkeä äidit ovat pitäneet ihanana. Jumppa on koettu vaihtelevana ja hyvin suunniteltuna. Erään äidin mielestä se, että ryhmäläiset ovat olleet iloisia ja viihtyivät hyvin, kertoo, että vetäjä osasi tehtävänsä hyvin.

Hyvin on onnistunut. Osannut hienosti ja rennosti ohjeistaa ja neuvoa. Aina ollut mukava tulla jumppalle kun on iloinen ja mukava ohjaaja. ☺

Ohjaaja on onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla. Ei varmasti ole ollut aina helppo suunnitella jumppaa, mutta se on ollut joka kerta vaihteleva, vaikka samoja lauluja ja leikkejä onkin menty

Hyvin! Jumppaliikkeet, lorut, laulut ym. mukavia ja vaihtelevia. Vetäjä selvästi perehtynyt jumppaan. Teemat hyviä. Huomioi kaikki, positiivinen, kahvihetki ihana. Aina iloinen. Pelkkää plussaa tähän kohtaan!

## 7. Äitien päällimmäiset tunteet vauvajumpasta, kokemukset teemajumpista, mielipiteet kuulumispiiristä ja kahvitteluhetkestä jumpan jälkeen sekä muutosehdotukset

Kaikkien äitien **päällimmäiset tunteet** vauvajumpasta olivat positiiviset.

Vauvajumppa oli todella kiva tauko arjen keskellä!

Mukava juttu ja hyödyllinen

Positiiviset fiilikset jumpasta kaikin puolin. Loppua kohti koko ajan parani.

Johtui varmaan siitä että oppi liikkeitä ja sujui joustavammin.

Äidit ovat kokeneet **teemajumppien** tuoneen vaihtelua perusjumppaan.

Teemat ovat tuoneet jumppakertoihin vaihtelua ja esim. vauvan kanto-otteista on ollut käytännön hyötyä.

Eri teemat oli tosi kivoja (esim.vauvahieronta) ja vaihtelua ”normaali-jumppaan”

Kaikki äidit ovat kokeneet **kuulumispiirin** mukavana ja hyödyllisenä osiona vauvajumppassa.

Kuulumispiiri oli myös mukava ihan tutustumisen kannalta.

Kuulumispiiri oli tosi hyvä juttu, mukava tietää mitä muille kuulu ja uusimmat oppimiset ym.

Kuulumispiiri oli tosi hauska ja mukava, sai kertoa jos jokin ahdisti tai mitä uutta oli opittu ja kuuli miten muilla menee.

Kaikkien äitien mielestä **kahvitteluhetki** jumpan päätteeksi on ollut kiva ja tärkeä osa vauvajumppaa.

Kahvitteluhetket ovat olleet mukavaa jutustelua ja kokemustenvaihtoa sekä ohjaajan että muiden äitien kanssa.

Kahvitteluhetki oli tosi kiva kun vauvat ja äidit kerkesi tutustua toisiinsa paremmin

Kahvittelu oli hyvä juttu, että voi jakaa kokemuksia toisten kanssa, hyviä ja huonoja, kysyä vinkkejä ja neuvoja.

**Muutosehdotuksista** kysyttäessä kukaan ei muuttaisi mitään, jos saisi itse suunnitella vastaavanlaista vauvajumppatoimintaa.

En muuttaisi mitään, vauvajumppa oli tosi kiva!

En muuttaisi mitään jumppa on ollut todella mukava näin, hyvin suunniteltu, sopivan rento, mutta myös tehokas 😊

**8. Äitien toiveet ryhmän jatkumisesta sekä ajatukset mahdollisesta lapsen kanssa yhteisestä liikunnallisesta harrastuksesta tulevaisuudessa.**

Kaikki äidit olivat halukkaita jatkamaan yhteisiä tapaamisia.

Toivoisin että tapaisimme ryhmän kanssa vielä.

Olisi kyllä mukava tavata muita äitejä jatkossakin (ja ohjaajaa myös!), ja vauvoistakin alkaisi olla enemmän seuraa toisilleen kun kasvavat.

Kaikilla äideillä oli ajatuksena jatkaa jotain yhteistä liikunnallista harrastusta lapsensa kanssa myös tulevaisuudessa.

Tulen kyllä jatkossakin liikkumaan lapsen kanssa, esim. luonnossa liikkuminen ja erilaiset pihaleikit tulevat olemaan yhteisiä harrastuksia. Myös vauvajumpassa opittuja leikkejä tullaan leikkimään kotona jatkossakin.

Kyllä jatkamme kotona jumppaamista ja lapsen kasvaessa varmasti myös muita liikunnallisia harrastuksia

Vauvauinti jatkuu syksyllä ja varmasti kotona jumppaillaan.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli perustaa lohtajalaisille ensisynnyttjä-äideille vauvajumpparyhmä, ohjata sitä sekä saada äideiltä palautetta vauvajumpasta ja tavoitteisiin pääsemisestä. Tutkimustulokset tukivat terveydenhoitajan käsitystä siitä, että Lohtajalla olisi tilausta vauvaperhetoiminnalle. Koska äideillä oli halua ja kiinnostusta ohjatulle liikunnalliselle yhdessäololle vauvan kanssa, vauvajumppa vastasi sopivasti tähän tarpeeseen. Päälimmäisinä motiiveina ryhmään osallistumisessa olivat toisten äitien seura sekä oman vauvan psykososiaalisen kehityksen tukeminen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutussuhdetta tarjoamalla äideille mahdollisuus osallistua vauvajumpparyhmään, josta he voivat saada erilaisten liikuntaleikkien kautta ideoita vauvan kanssa seurustelemiseen. Tutkimustuloksissa ilmeni, että äidit olivat kaivanneet vinkkejä vauvan kanssa vuorovaikutukseen. Vastausten mukaan äidit olivat kokeneet jumpalla oppimansa vauvojen jumppaliikkeet, laulut, lorut ja liikuntaleikit hyödyllisinä siten, että samoja vauvajumpalla opittuja juttuja tehtiin kotonakin.

Lähes kaikki äidit olivat sitä mieltä, että vauvajumpalla oli ollut positiivinen vaikutus vauvan ja äidin väliseen suhteeseen. Vauvajumppa oli ollut arvokas yhdessäolon hetki, jossa äiti ja vauva nauttivat toistensa läsnäolosta. Osa äideistä koki, että kommunikaatio vauvan kanssa oli parantunut jumpan myötä ja että vauvat olivat kehittyneet kuuntelu- ja keskittymistaidoissaan.

Vauvajumppa oli ollut torstain aamupäivien äidin ja vauvan yhteinen kiva liikuntatuokio. Se oli ollut odotettu tapahtuma viikkorytmissä ja hetki, jolloin äiti ja vauva saivat keskittyä nauttimaan yhdessäolosta toistensa kanssa. Tätäkin tärkeämpiä ovat kuitenkin ne kotona vietetyt yhdessäolon tuokiot, jolloin äidit ja vauvat ovat leikkineet vauvajumpalla opittuja liikunta-, laulu- ja loruleikkejä. Nämä tuokiot ovat mielestäni, ja myös äitien palautteiden pohjalta, tukeneet äitien ja vauvojen välistä tärkeää vuorovaikutussuhdetta. Osa äideistä oli sitä mieltä, että vauvojen vuorovaikutustaidot olivat parantuneet jumpan myötä, mikä tukee teoriaperustaa. Äidit saattavat kokea haasteelliseksi kommunikoida pienen, puhekyvyttömän vauvan kanssa. Vauvajumpasta saadut ideat helpottavat vauvan ja äidin

välistä kommunikointia ja vuorovaikutussuhdetta. Vauvajumppatuokiossa olennaista on vuorovaikutussuhteen kummankin osapuolen – äidin ja vauvan - molemminpuolinen ilo toisesta. Myönteinen vuorovaikutussuhde vahvistaa vauvan itsetuntoa ja perusturvallisuutta. Myös äidin kokemus omista vanhemmuuden taidoistaan vahvistuu.

Toisena tavoitteena opinnäytetyössä oli vauvojen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen vauvajumppaliikkeiden avulla. Ainoastaan yksi äiti mainitsi selvästi palautteissa havainneensa vauvajumpan tukeneen vauvan fyysistä kehitystä. Sen sijaan äidit korostivat vastauksissaan sitä, että vauvojen psykososiaalisen kehityksen kannalta on ollut merkityksellistä, että vauvoilla on ollut jumpalla mahdollisuus tavata muita vauvoja ja äitejä. Yksi äideistä tarkensi tätä kuvailemalla vauvansa reipastumista ja rohkaistumista vauvajumpan myötä. Vauvajumppa on osa vauvan sosiaalista maailmaa. Vauvajumpan itsetarkoitus ei ole nopeuttaa vauvojen fyysistä kehitystä, vaan ainoastaan tukea sitä. Osa äideistä oli tarkemmin täsmentämättä vastannut vauvajumpan tukeneen vauvaansa ”kokonaisvaltaisesti”, joten oletan jumpan tukeneen valtaosaa vauvoista sekä fyysisesti että psykososiaalisesti.

Pääpaino tässä vauvajumpassa ei ollut äitien tavoitteellisessa fyysisen kunnon parantamisessa. Vauvajumpassa äidit saivat kuitenkin liikuntaa ikään kuin oheistuotteena. Liikuntaleikit sisälsivät liikkeitä, jotka osaltaan tukivat äitien lihasvoiman vahvistumista ja peruskunnon paranemista. Esimerkiksi erilaiset vauvojen nostamiset ja heilutukset olivat hetkittäin äideille fyysisesti raskaita. Valtaosa äideistä oli kokenut, että he olivat oppineet jumpassa itselleen hyödyllisiä jumppaliikkeitä, joita oli voinut kotona, ja myös tulevaisuudessa, hyödyntää.

Vastauksissa korostui vauvajumpan merkitys äitien henkiselle hyvinvoinnille. Vauvajumppa oli ollut tärkeä katkos arjessa. Äideistä oli ollut mukava tavata samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, joilta oli saanut henkistä tukea ja konkreettisia neuvoja moninasiin lapsiperheen pulmiin. Kuuluminen ryhmään oli tuntunut hyvältä. Torstain aamupäivän vauvajumppissa äidit virkistyivät ja voimaantuivat. Äitien jaksamisella on suuri merkitys lasten hyvinvointiin, sillä jos äiti jaksaa huonosti, heijastuu se lapsenkin vointiin. Äidin hyvinvointi edesauttaa lasta kasvamaan ja kehittymään tasapainoisessa ympäristössä.

Äidit olivat tyytyväisiä vauvajumppaan. Teemajumppat oli koettu mukavana vaihteluna ja myös perusjumppat koettiin vaihteleviksi, vaikka samoja jumppaliikkeitä käytettiin. Ohjaajan ryhmänohjaustaitoja kiitettiin. Ohjaaja oli koettu asiansa osaavaksi, tasapuoliseksi ja mukavaksi. Kuulumispiiri ja kahvitteletukset olivat olleet olennainen ja tärkeä osa jumppaa. Niiden avulla äidit kokivat tutustuneensa toisiinsa paremmin, ja niissä mahdollistui antoisa kokemusten vaihto. Palautteen mukaan äidit eivät olisi kaivanneet jumppaan mitään muutoksia.

Kaikki äidit olivat halukkaita jatkamaan yhteisiä ryhmätapaamisia. Tämä kertoo siitä, että ryhmä on koettu miellyttäväksi ja tärkeäksi. Jokainen äiti aikoi jatkaa jotain liikunnallista yhdessäoloa tai harrastusta lapsensa kanssa vauvajumpan jälkeenkin. Ohjaajana toivoisin, että tämä vauvajumppa loisi perheelle innostuksen liikuntaa kohtaan ja että he ottaisivat liikunnan luonnolliseksi osaksi arkea ja elämää. Terveellisillä elintavoilla on merkittävät vaikutukset monien kansantautien ehkäisyssä ja myös kansantalouden kannalta.

Vauvajumpan aloitus myöhästyi hieman suunnitellusta ajankohdasta. Tarkoitukseni oli aloittaa 19.1.2012, mutta johtuen tutkimusluvan myöntämisen viivästyisestä, ensimmäinen jumppakerta oli 9.2.2012. Tutkimusluvan viivästyminen johtui siitä, että joulukuun 2011 tekemäni tutkimussuunnitelma oli tavallisen tutkimussuunnitelman kaltainen, ja koska kyseessä on projektiluontoinen, toiminnallinen opinnäytetyö, jouduin muuttamaan myös tutkimussuunnitelmani projektisuunnitelman muotoon. Saatuani suullisen tutkimusluvan Kokkolan terveyskeskuksen osastonhoitajalta ja hoitotyön johtajalta 2.2.2012, postitti Lohtajan neuvolan terveydenhoitaja laatimani kutsukirjeet yhdeksälle äidille, jotka täyttivät osallistujille laatimamme kriteerit. Vaikka vauvajumpan aloitus viivästyikin, ehdimme jumpata toukokuun 2012 loppuun mennessä suunnittelemani 16 jumppakertaa. Täten myöhäisemmällä aloitusajankohdalla ei ole tutkimuksen kannalta merkitystä.

Vauvajumpparyhmässä kävi kevään aikana yhteensä kuusi äitiä vauvoineen. Äideistä yksi kävi ainoastaan yhden kerran. Pohdittuamme terveydenhoitajan ja ohjaajani kanssa vähäistä osallistujamäärää päädyimme tarjoamaan jumppaa vielä kahdelle uudelle äidille, joiden esikoisvauvat tulivat kolmen kuukauden ikään vauvajumpan aikana. Näistä äideistä toinen aloitti vauvajumpan kahdeksannella jumppakerralla 29.3. ja kävi jumpassa loppuun

saakka. Aktiivisia jumppaajia oli siis viisi koko kevään aikana. Minulla ei ole tietoa syistä, miksi kaikki kutsun saaneet äidit eivät lähteneet mukaan tähän vauvajumppaan.

Ennen ensimmäistä vauvajumppakertaa otin yhteyttä Sanna Virtanen-Laikariin, joka on oululainen kasvatustieteiden maisteri ja SVoL: n perheliikunnan kouluttaja. Häneltä saamieni vinkkien mukaisesti päätin laatia vauvajumppalle ns. kausisuunnitelman, jonka muokkasin mieleisekseni siten, että jumppa muodostui perusjumppakerroista ja teemajumpista. Lopullinen kausisuunnitelma hioutui vasta muutaman jumppakerran jälkeen, sillä halusin ensin tutustua ryhmäni äiteihin ja vauvoihin, ja kuunnella heidänkin toiveitaan vauvajumpasta.

Kuuden vauvajumppakerran jälkeen pyysin äideiltä pienimuotoisella kyselylomakkeella arviota vauvajumpasta, jotta voisin tarvittaessa muokata jumppaa enemmän äitien mieleiseksi. Palautteen perusteella äidit olivat tyytyväisiä vauvajumppaan. Osa äideistä toi esiin sen, että heidän vauvansa vaikuttivat pitäneen eniten vauhdikkaista liikuntaleikeistä. Huomioin tämän, mutta käytännössä se ei juuri muuttanut jumppien sisältörunkoja, koska sen tuli monipuolisuuden ja tasapainon vuoksi sisältää myös rauhallisempia osuuksia.

Vauvajumpan itse jumppaosuuden kesto vaihteli 20 minuutista 35 minuuttiin kerralla. Vauvajumpan ohjeellinen aika on noin puoli tuntia maksimissaan. Pysin kiinnittämään entistä enemmän huomiota jumpan keston ja jumppareiden jaksamiseen sen jälkeen, kun väliarvioinnissa yksi äideistä oli pohtinut, josko jumppa voisi olla 5-10 minuuttia lyhyempi, jotta vauvojen keskittyminen säilyisi hyvänä koko jumpan ajan. Joillakin kerroilla jumppa venyi reiluksi puolituntiseksi, mutta niinä kertoina jumppaliikkeiden välissä jutusteltiin tavallista enemmän. Yleensä pyrin vetämään itse jumppaosuuden suhteellisen intensiivisesti, jotta vauvojen mielenkiinto ei herpaantuisi. Tästä huolimatta pyrin kuitenkin tietoisesti kiireettömyyteen, jotta äidit ja vauvat ehtisivät kunnolla liikkeisiin mukaan ja jotta tunnelma säilyisi leppoisaana.

Sanna Virtanen-Laikarin kanssa keskustelimme äidin ja vauvan välisestä vuorovaikutussuhteesta ja siitä, kuinka vauvajumppa voi tukea tätä tärkeää suhdetta. Minulle välittyi heti ensimmäisillä jumppakerroilla sellainen kuva oman ryhmäni äideistä, että he hyvin luonnollisesti seurustelivat vauvojensa kanssa, olivat katsekontaktissa, juttelivat ja käsittelivät vauvojaan hellin ja turvallisilla otteilla. Äidit olivat läsnä ja selvästi



nauttivat pienokaisistaan. He kohtelivat vauvojaan pieninä ihmisinä, joilla on tarpeet ja tunteet, eivätkä vain ”esineinä”. Ryhmäni äidit olivat kaikki kypsiä nuoria äitejä, joilta paljon puhuttu uusavuttomuus oli mielestäni kaukana.

Vauvajumpparyhmän äidit olivat lohtajalaisia ensisynnyttjä-äitejä. Osa heistä oli keskustasta, osa tuli kauempaa sivukyliltä. Mielestäni vauvajumppa oli oiva kohtaamispaikka äideille, jotka eivät ehkä muuten tapaisi toisiaan. Osa tunsu toisensa entuudestaan, mutta ns. pitkäaikaisia ystävyksiä heistä ei kukaan ollut keskenään. Lisäksi osa ryhmän äideistä oli muualta Lohtajalle muuttaneita. Äidit edustivat erilaisia ammattiryhmiä, mikä toi mielestäni rikkautta ryhmään. Äideistä toiset olivat puheliaampia ja toiset hiljaisempia, kaikki kuitenkin osallistuivat keskusteluihin luontevasti. Äidit juttelivat mm. vauvojen nukkumisista, hampaiden tulosta, imetyksestä ja kiinteiden ruokien aloittamisesta ja syömisestä. Puheenaiheina olivat myös vieroitus, vierastaminen, synnytys, parisuhde ja vauvojen luonteet sekä motorinen kehitys. Pidän äärimmäisen tärkeänä vauvajumpparyhmää yhtenä vertaistuen muotona, koska tapaamalla muita samassa elämän tilanteessa olevia ja vaihtamalla keskenään ajatuksia ja kokemuksia, äidit saavat voimaa arjessa jaksamiseen, vanhemmuudessa kasvamiseen ja sosiaalisten kontaktien myötä myös syrjäytymisen uhka väistyy.

Jumppatuokioiden aikana äidit lähtivät innokkaasti ja rohkeasti mukaan leikkeihin. Kaikki oppivat laulujen ja lorujen sanoja. Osa lauloi rohkeammin, osa ujommin. Suurimmaksi osaksi lauloimme ja loruttelimme itse, sillä mielestäni vauvat pitävät kuunnella omien äitiensä ääntä sekä lorun tai laulun rytmiä ja tunnelmaa. Samalla myös uusien sanojen ja sävelten oppiminen helpottuu. Tätä ajatellen tulostin äideille vauvajumppalla käyttämiämme loruja ja laulun sanoja. Soitetun musiikin osuus oli jumppallamme vähäinen. Joka kerta liikuimme kuitenkin ainakin yhden kappaleen ajan tukien näin vauvojen kykyä hahmottaa rytmin vaihdoksia. Tällä sain tuotua vaihtelua jumppaan.

Kaukolinnan & Malisen (2011) tekemän tutkimuksen tulosten perusteella otin ryhmän alkuun ns. kuulumiskierroksen. Tutkimuksessa tuli esiin se, että äidit kokivat erittäin tärkeänä ns. kuulumiskierroksen, jossa jokainen ryhmän jäsen sai halutessaan kertoa tuoreimmat kuulumisensa. Kuulumiskierroksella ilmenneiden asioiden pohdintaa äidit jatkoivat sitten monesti myöhemmin kahvitteletuksen yhteydessä. 15.3. lähtien aloitimme myös meidän jumppamme aina ”Mitä teille kuuluu?” osiolla. Periaate oli sama kuin

Kaukolinnan ja Malisen tutkimuksessa; jokainen sai vuorollaan, mutta vapaaehtoisesti kertoa, mitä itselle/vauvalle/perheelle kuuluu. Mielestäni kuulumispiiri toimi myös meidän ryhmässämme hyvin. Jossain vaiheessa pohdin, onko se teennäinen, koska käytännössä jo jumppaajien paikalle tullessa vaihdoimme spontaanisti kuulumisia. Tulin kuitenkin siihen johtopäätökseen, että kuulumiskierroksella pystyn ohjaajana tasavertaisesti huomioimaan vauvajumpalle tulleita äitejä ja vauvoja ja säilytin sen siten osana ohjelmaa.

Myös äitien kahvitteluhetki jumpan jälkeen oli hyvä idea. Silloin äideille tarjoutui mahdollisuus jäädä vielä tuokioksi keskustelemaan ja seurustelemaan yhteiseen tilaan. Kun äiditkin innostuivat ajatuksesta ja sain selvitettyä käytännön järjestelyt, aloitimme jumpan jälkeiset kahvihetket 5.4. Kaikki äidit jäivät joka kerta kahville, vaikka kerroin senkin olevan luonnollisesti vapaaehtoista. Tästä päätellen äidit olivat kokeneet yhteisen ajan tärkeänä. Käytännössä minä vauvattomana keitin kahvit kodinhoitajien keittiössä sillä aikaa kun äidit ovat jääneet juttelemaan ja vauvat muutamilla mukanani tuomilla leluilla leikkimään takahuoneen puolelle. Mielestäni on ollut hyvä, että äidit ovat saaneet vapaasti seurustella myös ilman minun jatkuvaa läsnäoloani tilassa. Kahvit olemme sitten juoneet yhdessä. Kahvitteluhetken pituus on ollut noin reilut puoli tuntia. Joskus joku on jäänyt tämän jälkeen vielä hetkeksi juttelemaan kanssani.

Vauvajumppatila on toiminut mielestäni hyvin. Takka/kokoushuone/aula on kodikkaampi ympäristö pienen ryhmän jumppatilana kuin esim. liikuntasali. Olen joutunut siirtämään kaksi pitkää pöytää tuolineen sivuun ennen jumppaa ja takaisin jumpan jälkeen, mutta se ei ole ollut mitenkään työläs tehtävä. Tila on ollut lämmin ja siisti. Pari kertaa olen kurakelien aikaan lakaissut lattian puhtaaksi hiekasta ennen jumpan alkua. Jumpparauha meillä on ollut. Satunnaisesti kotisairaanhoidtaja ja kodinhoitajat ovat käyneet työhuoneissaan, mutta se ei ole jumppaamista häirinnyt. Avaimen kanssa ei ole ollut ongelmia kuin kerran, kun olin saanut väärän avaimen ja jonka jouduin käymään viereisessä rakennuksessa vaihtamassa.

Ohjaajana olen yrittänyt olla tasavertainen ja huomioida jumpalla jokaista äitiä ja vauvaa yksilönä. Tärkeää minulle on ollut se, että olen ilmaissut ilon siitä, että jumpalle on tultu huonoista keleistä ja huonosti nukutuista öistä huolimatta. Olen suunnitellut jokaisen jumppakerran etukäteen, pyrkinyt ohjauksessa selkeyteen ja perustellut liikkeiden merkityksen vauvojen kehityksen ja äitien hyvinvoinnin kannalta. Jumpan ohjaaminen

vauvanuken kanssa on sujunut yllättävän luonnollisesti. Jokaisen jumpan jälkeen olen pohtinut jumpan onnistumista. Toisinaan avainta palauttaessani olen yhdessä terveydenhoitajan kanssa keskustellut jumpasta ja miten sitä mahdollisesti voisi vielä kehittää. Kaksi kertaa jumpalla on ollut hoitojärjestelyjen vuoksi mukana 3-vuotias tyttäreni, eikä hänestä ollut haittaa jumpan sujumisen kannalta. Kuitenkin olen kaikkina muina kertoina ajanut kymmeniä kilometrejä viedäkseeni hänet hoitoon äidilleni, sillä olen kokenut vahvasti, että vauvajumppa on ollut positiivisessa mielessä minun juttuni.

Vauvat ovat olleet ihania. Äidit ovat hyvin huomioineet vauvojensa tarpeita ja esim. syöttäneet ja vaihtaneet vaippaa jumpan lomassa. Välillä jumppaa on vain seurattu mukana ollen, jos jokin jumppaliike ei ole tuntunut vauvasta kivalta juuri sillä hetkellä. Vanhemmat, jo liikkuvaiset vauvat, ovat saattaneet haluta lähteä tutkimismatkoilleen konttaamalla, ja heidän on annettu mennä! Olen huomannut myös sen, että äidit osaavat kukin vauvansa tuntien elävöittää jumppaliikkeitä niin, että ne tuntuvat vauvoista mielenkiintoisemmilta. Ihmeellistä on ollut huomata se, että vauvat ovat selvästi oppineet tunnistamaan vauvajumppatilaa, mitä siellä tehdään ja ketkä henkilöt sinne yleensä kuuluvat. On ollut ilo seurata, kuinka pienet vauvat voivat riemuita toisten pienten vauvojen näkemisestä. Koen olevani etuoikeutettu saadessani työskennellä tällaisten perheiden parissa.

Opinnäytetyö on ollut kokonaisuudessaan vaativa ja aikaa vievä, mutta antoisa prosessi. Taakkaa on helpottanut se, että aihe on ollut omaa sydäntäni lähellä. Opinnäytetyön konkreettinen tekeminen alkoi aineiston keräämisellä. Ensimmäiseksi perehdyin opinnäytetyötäni koskevaan kirjallisuuteen. Minulle oli henkilökohtaisesti tärkeää, että pystyin suunnittelemaan vauvajumppaliikkeet tutkittuun tietoon perustuen. En halunnut, että jumpalla tehdään mitä tahansa sattumanvaraisia liikkeitä. Koin myös tärkeäksi selvittää itselleni imeväisikäisen kehityksen lainalaisuuksia ja virstanpylväitä. Koska opinnäytetyön kulmakiviä olivat vauvan kokonaisvaltaisen kehityksen ja varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä vanhemmuuden tukeminen vertaistuen avulla, täytyi minun perehtyä näihin osa-alueisiin. Lähteitä valikoidessani pyrin mahdollisimman tuoreisiin ja alkuperäisiin lähteisiin, mikä ei käytännössä kylläkään aina toteutunut. Pyrin myös merkitsemään lähteet tunnollisesti ja parhaani mukaan.

Itse vauvajumpan käytännön toteutus alkoi siitä, kun sain Lohtajan neuvolan osastonhoitajalta suullisen luvan perustaa vauvajumpparyhmän Lohtajan neuvolaan. Sain myös kirjallisen tutkimusluvan ylihoitajalta. Tämän jälkeen laadin kutsukirjeet, jotka terveydenhoitaja postitti huolella valitsemallemme kohderyhmälle. Kävin myös etukäteen tutustumassa vauvajumppatilaan ja toteamassa sen sopivaksi. Vauvajumpan käytännön toteutus oli opinnäytetyön mielekkäin osa. Loppupalautekyselylomaketta laatiessani minun olisi pitänyt olla täsmällisempi. Kysymysmuodot eivät olleet aivan oikeaoppisia, tosin sain niillä melko kattavasti selville sen, minkä halusinkin. Ajan puutteen vuoksi kysymyslomakkeen testaaminenkin jäi tekemättä. Silti koin sen toimivaksi.

Tutkimustulokset selvitin sisällönanalyysin avulla. Kirjoitin ensin puhtaaksi äitien vastaukset kysymysten mukaisesti. Sen jälkeen poimin aineistosta ydinsanoja, joista muodostin alakategorioita. Tämän jälkeen muodostin yläkategoriat, joiden perusteella muodostin tulokset ja johtopäätökset. Koin tämän vaiheen suhteellisen kivuttomaksi, koska palautteita oli ainoastaan viideltä äidiltä ja vastaukset olivat melko samansuuntaisia.

Tutkimuksen luotettavuutta kuvaa mielestäni se, että eri kysymysten vastaukset tukivat ja vahvistivat lopullisia tutkimustuloksia. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että olen raportoinut mahdollisimman tarkasti jokaisen vaiheen, jotta se on sellaisenaan toistettavissa tarpeen vaatiessa. Tutkimustulosten luotettavuutta voi mielestäni vähentää se, että eettisyyden vuoksi äidit saivat lukea oman pohdintani kuluneesta vauvajumppasta. Tarkoituksena oli se, että äidit saivat kommentoida kirjoittamaani tekstiä; ettei se ole heitä loukkaavaa, eivätkä he koe, että heidät tunnistettaisiin siitä. En voi kuitenkaan varmasti tietää, kuinka paljon omat pohdintani vaikuttivat äitien vastauksiin. Äärimmäisen tärkeää on muistaa, että kyseessä on pieni tutkimus, jonka tuloksia ei voi yleistää. Muita aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia lukiessani olen havainnut, että tutkimustulokset ovat paljolti samansuuntaisia kuin omanikin. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidin päiväkirjaa.

Mielestäni opinnäytetyöstäni tuli liian laaja. Vasta loppuvaiheessa oivalsin, että työni sisältää tavallaan kaksi työtä. Olisi ollut järkevää keskittyä joko pelkästään vauvajumppaan ja ryhmänohjaustaitoihin tai tutkia jo olemassa olevan vauvajumpparyhmän jäsenten kokemuksia vauvajumpan merkityksestä vauvan kehityksen ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen sekä vertaistuen välineenä. Teoriaosuuteen halusin ottaa mukaan vauvajumpan

merkityksen kielelliseen kehitykseen siksi, että se liittyy olennaisesti aiheeseen. En kuitenkaan kysynyt siitä loppupalautekyselyssä mitään, koska vauvajumpan merkitystä on tässä vaiheessa mielestäni mahdoton arvioida.

Opinnäytetyön tekeminen yksin oli käytännön kannalta minulle sopivinta. Kuitenkin varsinkin loppupohdinnan aikana olisin kaivannut työparia jakamaan ja selkeyttämään näkemyksiä. Onneksi minulla oli kuitenkin tukena ammattitaitoinen ja kannustava ohjaaja. Vauvajumppaprojektia toteuttaessani vahvistui oma kutsumukseni; haluan tulevassa työssäni tehdä työtä perheiden parissa. Liikunnallisilla elämäntavoilla on myös merkittävä sija arvomaailmassani. Kaiken kaikkiaan vauvajumpparyhmän perustaminen ja vetäminen oli hyvä oppimiskokemus, mutta myös hyvän mielen tuoja. Äideiltä saatujen myönteisten palautteiden perusteella voidaan sanoa, että opinnäytetyössä asetettuihin tavoitteisiin on päästy. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi sitä, kuinka vauvajumppa on vaikuttanut lapsen tai nuoren myöhempään liikunnallisuuteen.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2000. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 1999. Vauvojen laulun aika. Helsinki: WSOY.
- Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitymiselle. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki. Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 354.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi, perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.
- Kalland, M. 2003. Vauvan sairaus tai vamma varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa (toim.)P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 194-195.
- Kalland, M. 2007. Yksinäisyys on vanhemmuudelle myrkkyä. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 347.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYproOy.
- Karvonen, P. & Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Helsinki: Gummerus.
- Kaukolinna, M. & Malinen, T. 2011. Toukkapiiri. Äiti-vauvapiiri Mäntsälän seurakuntaan. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Koistinen, P. 2007. Vertaistuki. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 437-438.
- Korhonen, S. 2008. Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen: Vuorovaikutusleikkioppaan käyttö kasvatusneuvonnan ja – ohjauksen apuvälineenä. Www. dokumentti. Luettu 22.9.2012.
- Krokkfors, M. 1985. Lapsi ja musiikki. Laulaminen. Helsinki: WSOY.
- Kuusisto, R. 1989. Imetän ja hoivaan. Helsinki: WSOY.

- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen(toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Mäkelä, J. 2003. Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä. Teoksessa (toim.) P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 112-113.
- Määttänen, K. 2003. Tunnot ja liikkeet sanattoman ymmärtämisen perustana. Teoksessa (toim.) P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 58-66.
- Määttänen, K. & Kosonen, P. 2000. Tanssitaan vauvani! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ollaranta, R. & Simojoki, M. 1989. Laulan lasten lailla. Otava.
- Pirttilahti, R. & Ranta, R. 2009. Lapsiperheille tarkoitettu vertaistukitoiminta vanhempien kokemana. Opinnäytetyö. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Terveystieteiden koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Popsi popsi porkkanaa. CD- levy. 2001. Warner Music Finland Oy.
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Tammi.
- Schulman, M. 2003. Vauvahavainnointi. Teoksessa (toim.) P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 75.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Suomen Akatemia. 1998.
- Suomen mielenterveysseura. 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Tuettu suru-projekti. SMS-Tuotanto Oy. Vantaa: 2004.
- Svoli Jumppakoulu. 2008. Koulutusmateriaali.
- Terveystieteidenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Wwww.dokumentti. [Luettu 25.11. 2011.](#)
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vainer Wegloop, M. & Spliid, L. 2008. Leikitä vauvaa. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Vauvan vaaka. CD- levy. 2002. Tuottaja: Soili Perkiö. Helsinki: Tammi.

Vauvojen laulun aika. CD- levy. 1999. WSOY.

Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Virtanen- Laikari, S. 2012. Puhelinkeskustelu. 25.1. 2012.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto



Hei!

Sinä ja vauvasi olette lämpimästi tervetulleita Vauvajumppaan, joka alkaa Lohtajan neuvolassa (labran aulassa) torstaina 9.2.12 klo 10. Vauvajumppa on äidin ja alle vuoden ikäisen vauvan yhteinen kiva liikuntatuokio ja tarkoituksena on leppoisassa ilmapiirissä, vauvan ehdoilla jumpata, leikkiä, laulaa ja lorutella, ja näin nauttia yhdessäolosta oman vauvan kanssa. Vauvajumppassa on mahdollisuus tavata myös muita samassa elämäntilanteessa olevia ja saada uusia ystäviä.

Jumppatuokion kesto on n. puoli tuntia. Mukaan tarvitset pienen peiton tai viltin vauvalle makuualustaksi. Vaatteiden tulisi olla rennot kummallakin. Vauvajumppa ei vaadi sinulta mitään erityisiä liikunnallisia taitoja. Pääpaino on vauvan jumppauttamisessa, mutta samalla saattaa aikuisellekin tulla lämmin.

Tämän vauvajumpparyhmän ohjaaminen liittyy terveydenhoitajaopintojeni opinnäytetyöhön. Ryhmä on suunnattu lohtajalaisille ensisynnyttäjä-äideille, joiden vauvat ovat jumpan aloitusvaiheessa n.3-8 kk:n ikäisiä. Ryhmän on tarkoitus kokoontua kevään 2012 ajan. Toukokuun lopussa pyytäisin teiltä pienen kirjallisen palautteen vauvajumppasta. Palautteen antaminen on toki vapaaehtoista ja se annetaan nimettömänä.

Tulkaa rohkeasti mukaan jumppailemaan! Annan mielelläni lisätietoja, puh. 050-xxxxxxx.

Ystävällisin terveisin, Kirsi Kivistö, terveydenhoitajaopiskelija, kättilö, viiden lapsen äiti ja itsekin vauvajumppaa harrastanut ☺



15.3.2012

Hei!

Vauvajumppa on pyörähtänyt nyt käyntiin ja takana on kuusi jumppakertaa. Jumpan ohjaajana olisin kiitollinen pienestä palautteesta, jotta voisin muokata jumppaa entistä enemmän teidän mieleisекsenne.

Vastaaminen tapahtuu luonnollisesti nimettömästi ☺

1. Onko vauvajumppa vastannut odotuksiasi?
2. Onko jotain, mistä olet erityisesti pitänyt? Toiveita?
3. Onko jotain, mitä toivoisit jätettävän pois tai mihin toivoisit ohjaajan kiinnittävän huomiota? Parannusehdotuksia?
4. Mitä mieltä olet jumpan ajankohdasta ja jumppatilasta?
5. Onko jotain muuta, mitä haluaisit kommentoida?

Kiitos palautteesta!

Ohjaajan esittely ja infoa vauvajumpasta Osallistujien esittely
Liikutaan vapaasti `Metrolla mummolaan` musiikin tahdissa. Vauvat ovat äitien sylissä. Ohjaajan pysäyttäessä musiikin <ul style="list-style-type: none"><li>• äidit selät vastakkain</li><li>• vauvat selät vastakkain</li><li>• vauvat `Give me five` toisilleen</li><li>• vauvat paljastavat toisilleen, mikä on heidän lempiruokansa</li><li>• vauvat korkealle kohti kattoa</li></ul> Keskustelua äitien ergonomiaan liittyvistä asioista ja ohjausta vauvojen kanto- asunnoista
Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle Bussilaulu (Pyörät ne pyörivät ympäri jne.) Tuhatjalka marssii, marssii Kipin kapin koirat kulkee, koirat koppiin Etana Elli
Bingo Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Tule tanssiin oma kulta Pikkuiset kultakalat lammessa ui
Loppulaulu: Sano sano todella, rakastatko minua

Tossu ja sukka ne tirkistää Pienen pieni veturi Jonkin konkin Hieron vauvani jalkapohjaa
Liikutaan vapaasti `Pohjolan tuulet` musiikin tahdissa. Vauvat ovat äitien sylissä. Ohjaajan pysäyttäessä musiikin <ul style="list-style-type: none"><li>• äidit ja vauvat tekevät samat liikkeet kuin edellisellä kerralla</li></ul>
Kädet ylös, kädet alas Bussilaulu Isovarvas ja kantapää
Vauvojen jumppaliikkeitä <ul style="list-style-type: none"><li>• selinmakuulla jalkojen nostoa</li><li>• päinmakuulla ylävartalon nostoa (Kurkotus)</li><li>• päinmakuulla jalkojen nostoa (Luuta)</li></ul>
Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli
Bingo Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Tule tanssiin oma kulta Pikkuiset kultakalat lammessa ui Taivaalla kuu jo kulkee
Leivon leivon hiekkakakun makean Leivotaan pullaa
Sano sano todella

Tossu ja sukka ne tirkistää Pienen pieni veturi Jonkin konkin Hieron vauvani jalkapohjaa
Hyppään, tanssaan vauvani kanssa (Äidit tanssivat vauvat sylissään vuoroin hypähdellen, vuoroin keinuen musiikin rytmin ja laulun sanojen mukaisesti. Musiikki cd:ltä.)
Kädet ylös, kädet alas Bussilaulu Isovarvas ja kantapää, ne aina yhdessä tanssii
Vauvojen jumppaliikkeitä <ul style="list-style-type: none"><li>• selinmakuulla jalkojen nostoa</li><li>• päinmakuulla Kurkotus ja Luuta</li><li>• Nuorallatanssija</li><li>• Jännitys</li></ul>
Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli
Bingo Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Tule tanssiin oma kulta Pikkuiset kultakalat lammessa ui Kiinan keisari ratsastaa Hei lumituuli (rauhallista tanssia vauvan kanssa, musiikki cd:ltä)
Leivon leivon hiekkakakun makean Leivotaan pullaa
Sano sano todella

Tossu ja sukka ne tirkistää Tumppu ja rukkanen tirkistää Jonkin konkin
Vapaata tanssia vauvan kanssa `Pohjolan tuulet` musiikin mukaan
Lähdetään hiihtämään metsään (vauvat äitien sylissä, vuorotellaan `hiihtosauvaa` heiluttavaa kättä Pakkasherra, joka pyörittää jääpuikkoja (hauiskääntöjä vauvoilla)
Jäniksellä pitkät korvat (jumppaliikkeitä vauvoille; viedään käsiä ja jalkoja ristiin jne.) Hieron vauvani jalkapohjaa Isovarvas ja kantapää
Potkukelkoilla jäälle (askelkyykyt eteen vuorotellen jalkoja vaihtaen, vauvat sylissä) Kiinan keisari ratsastaa Pilkillä: Ahti anna ahvenia, tuoreita ja makoisia. Pienet kalat kissoille, suuret kalat koirille- Parhaat syödään itse! (Kyykky ja pystypunnerrus) Pikkuiset vauvakalat meressä ui
Hylkeenpoikasia meren jäällä (vauvojen jumppaliikkeet) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> <li>• Pikku makkara</li> <li>• evien/tassujen harjoittelua</li> </ul>
Tuhatjalka marssii Etana Elli
Luistellen kotimatalle; Painonsiirtoja vauvat sylissä `Hei lumituuli` musiikin säestyksellä
Kotona Leivotaan pullaa Tuolta mä kutitan tilulilulei
Sano sano todella

<p>Tossu ja sukka ne tirkistää          Pienen pieni veturi          Jonkin konkin          Hieron vauvani jalkapohjaa          Isovarvas ja kantapää</p>	
<p>Tanssia vuorotellen hypähdellen ja keinuen `Hyppään, tanssaan vauvani kanssa` laulun rytmin mukaan. Musiikki cd:ltä.          Aleksille taikinaa</p>	
<p>Kädet ylös, kädet alas          Bussilaulu          Minä taputan, vilkutan, hyppelen, pyöräilen</p>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selinmakuulla jalkojen nostoa</li> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konttausasennon/kottikärryasennon opettelua</li> <li>• Nuorallatanssija</li> <li>• Jännitys</li> <li>• Vauvakuperkeikka</li> </ul>
<p>Tuhatjalka marssii          Kipin kapin koirat kulkee          Etana Elli</p>	
<p>Bingo          Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella          Tule tanssiin oma kulta          Pikkuiset kultakalat lammessa ui          Kiinan keisari ratsastaa          Taivaalla kuu jo kulkee</p>	
<p>Tuolta mä kutitan tilulilulei          Hiiri keittää puuroa</p>	
<p>Sano sano todella</p>	

<p>Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää Pienen pieni veturi Jonkin konkin Hieron vauvani jalkapohjaa Isovarvas ja kantapäätä</p>	
<p>`Herkkuliikku` Liikutaan vauvat sylissä vapaasti `Popsi popsi porkkanaa` musiikin mukaan. Ohjaajan pysäyttäessä musiikin, äidit nostavat vauvat korkealle ilmaan (ranskalainen), menevät kyykkyyyn vauva sylissä (hampurilainen) tai menevät selinmakuulle vauva vatsan päällä (nakki). Apina kapina kiipesi puuhun</p>	
<p>Kädet ylös, kädet alas Bussilaulu Minä taputan jne.</p>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selinmakuulla jalkojen nostoa</li> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konttausasennon/kottikärry-asennon opettelua</li> <li>• Nuorallatanssija</li> <li>• Jännitys</li> <li>• Vauvakuperkeikka/Vauvat pyykkinarulla</li> </ul>
<p>Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli</p>	
<p>Bingo Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Tule tanssiin oma kulta Pikkuiset kultakalat lammessa ui Kiinan keisari ratsastaa Rauhallisen musiikin mukaan (vauvat sylissä)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• askelkyykyt eteen</li> <li>• painonsiirrot puolelta toiselle leveässä haara-asennossa</li> <li>• vartalonkierrot</li> </ul>	
<p>Tuolta mä kutitan tilulilulei Hiiri keittää puuroa</p>	
<p>Sano sano todella</p>	



Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää Pienen pieni veturi Jonkin konkin Isovarvas ja kantapäätä
Apina kapina kiipesi puuhun Aleksille taikinaa Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Pikkuiset kultakalat lammessa ui
Kädet ylös, kädet alas Bussilaulu Minä taputan jne.
Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli
Vauvahierontaosio: kts. LIITE
Rauhallisen musiikin mukaan <ul style="list-style-type: none"><li>• keinutus puolelta toiselle (Linnunpesäote)</li><li>• vartalonkierrot</li></ul>
Sano sano todella

<p>Kuulumispiiri  Tossu ja sukka ne tirkistää  Pienen pieni veturi  Jonkin konkin  Hieron vauvani jalkapohjaa  Isovarvas ja kantapää</p>	
<p>Tanssia vauvan kanssa vuoroin hypähdellen, vuoroin keinuen `Hyppään,  tanssaan vauvani kanssa` musiikin rytmin mukaan  Aleksille taikinaa  Apina kapina kiipesi puuhun</p>	
<p>Kädet ylös, kädet alas  Bussilaulu  Minä taputan jne.</p>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selinmakuulla jalkojen nostoa</li> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konttausasennon/kottikärryasennon opettelua</li> <li>• Nuorallatanssija</li> <li>• Jännitys</li> <li>• Vauvakuperkeikka/Vauvat pyykkinarulla</li> </ul>
<p>Tuhatjalka marssii  Kipin kapin koirat kulkee  Etana Elli</p>	
<p>Bingo  Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella  Tule tanssiin oma kulta  Pikkuiset kultakalat lammessa ui  Kiinan keisari ratsastaa</p>	
<p>Hiiri keittää puuroa  Leivon leivon hiekkakakun makean  Leivotaan pullaa  Tuolta mä kutitan tilulilulei</p>	
<p>Sano sano todella</p>	

<p>Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää Kädet ylös, kädet alas Jonkin konkin Bussilaulu</p>	
<p>Tanssitaan vauvan kanssa `Tämä poika marssii maantietä pitkin` musiikin tahdissa vuoroin marssien, vuoroin valssaten. Ohjaajan pysäyttäessä musiikin, tauolla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vauvat ylös kattoon</li> <li>• vauvat toisilleen `Give me five`</li> <li>• lentokoneet huristelevat (Vauvoja lennätellään lentokoneina ylhäällä ja alhaalla ympäri jumppatilaa)</li> <li>• ihailaan punaista seinäkelloa</li> <li>• Vaarin keinu</li> <li>• Vauvan kiikku</li> <li>• hauiskääntöä vauvat painoina</li> </ul>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> <li>• selinmakuulla jalkojen nostot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soudetaan, soudetaan</li> <li>• Nuorallatanssija</li> <li>• Vauvat pyykkinarulla</li> </ul>
<p>Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee</p>	
<p>Bingo Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Pikkuiset kultakalat lammessa ui Kiinan keisari ratsastaa</p>	
<p>Sano sano todella</p>	

Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää Kädet ylös, kädet alas Jonkin konkin Bussilaulu
Tanssitaan `Tämä poika tanssii maantietä pitkin` musiikin tahdissa vuoroin marssien, vuoroin valssaten. Ohjaajan pysäytettyä musiikin, tauolla <ul style="list-style-type: none"><li>• samat jumppaliikkeet kuin edellisellä kerralla</li></ul>
Jumppaa välineillä <ul style="list-style-type: none"><li>• Vauvan riippumatto (lakana)</li><li>• Ison pallon päällä (päänmakuulla)</li><li>• Maapallon ympäri (istuen pallon päällä)</li><li>• Huivit (kurkistus)</li><li>• Höyhenet (käden ja silmän yhteistyö)</li></ul>
Nousi kaksi menninkäistä Bingo Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Pikkuiset kultakalat lammessa ui Kiinan keisari ratsastaa
Sano sano todella

Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää/Tumppu ja rukkanen tirkistää Pienen pieni veturi Kädet ylös, kädet alas Bussilaulu
Istutaan piirissä lähekkäin. Körötellään vauvoja `Tytöllä on hyppyriheppa` laulun sanojen mukaan. Musiikki cd:ltä.
Liikutaan piirissä vauvat sylissä `Metrolla mummolaan` laulun sanojen mukaisesti. Välisoiton aikana äidit tekevät piirin keskustaan päin askelkykyjä ja vartalonkiertoja (vauvat näkevät toisensa).
Vauvojen jumppaliikkeitä <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurkotus</li><li>• Luuta</li><li>• Jännitys</li><li>• Vauvat pyykkinarulla</li></ul> Vaihtoehtoisesti isommat vauvat pallolla ja lakanalla jumppaillen tai leluja tutkaillen.
Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli
Pikkuiset kultakalat lammessa ui Kiinan keisari ratsastaa Bingo
Sano sano todella

<p>Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää/Tumppu ja rukkanen tirkistää Minä taputan jne. Isovarvas ja kantapää</p>	
<p>Liikutaan vapaasti vauvat sylissä `Popsi popsi porkkanaa` musiikin tahdissa. Ohjaajan pysäyttäessä musiikin, tauon aikana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• askelkyykyt</li> <li>• hauiskäännöt</li> <li>• lentokoneet (vauvat) huristelee</li> <li>• Vaarin keinu</li> <li>• vartalonkierrot</li> </ul> <p>Apina kapina kiipesi puuhun</p>	
<p>Tuhatjalka marssii Etana Elli Soudetaan, soudetaan Jäniksellä pitkät korvat</p>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vauvat pyykkinarulla</li> <li>• Nuorallatanssija</li> </ul>
<p>Tule tanssiin mamman kulta Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Kiinan keisari ratsastaa Bingo</p>	
<p>Hieron vauvani jalkapohjaa</p>	
<p>Sano sano todella</p>	

<p>Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää/Tumppu ja rukkanen tirkistää Autolla ajetaan varo-varovasti (huristellaan maalle) Leipuri Hiiva (haetaan tuliaiset)</p>
<p>Hevonen se kävellä lönkyttellöö (pihalla heppa) Bingo (kissa ikkunalaudalla) Vaarinkeinu (vaari keinuttaa vauvaa)</p>
<p>Leivon leivon pulla-lasta (emäntä leipoo pullaa) Harakka huttua keittää Maijall` oli karitsa (vrt. Etana Elli, vatsalihakset) Vedetään nuottaa (keinutellaan ja kupsahdetaan)</p>
<p>Possulaulu (pihalla huonokuuloinen possu) • äitien askelkykyt 4*3 `Mull` on hyvä hevonen`laulun aikana liikutaan piirissä (rengin kyydissä kotiin) • varsa/laukkahypyt vauvat sylissä • vartalonkierrot</p>
<p>Sano sano todella</p>

<p>Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää/Tumppu ja rukkanen tirkistää Pienen pieni veturi Kädet ylös, kädet alas Minä taputan jne.</p>	
<p>Liikutaan vauvat sylissä `Hyppään, tanssaan vauvani kanssa` laulun rytmin mukaisesti. Musiikki cd:ltä. Nousi kaksi menninkäistä Nytpä tanssin vauvani kanssa</p>	
<p>Bussilaulu Jonkin konkin</p>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selinmakuulla jalkojen nostot</li> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kottikärryasento/-askellusta</li> <li>• Nuorallatanssija</li> <li>• Vauvat pyykkinarulla</li> </ul>
<p>Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli</p>	
<p>Vauvat ne ratsastella tahtoi variksella Pikkuiset kultakalat lammessa ui Kiinan keisari ratsastaa Bingo</p>	
<p>Harakka huttua keittää Hieron vauvani jalkapohjaa Leivon leivon hiekkakakun makean Tuolta mä kutitan tilulilulei</p>	
<p>Sano sano todella</p>	



<p>Kuulumispiiri Tossu ja sukka ne tirkistää Pienen pieni veturi Jonkin konkin Isovarvas ja kantapää</p>	
<p>Herkkuliikku (ranskis-hampurilainen-nakki) `Popsin popsin porkkanaa`. Musiikki cd:-ltä. Apina kapina kiipesi puuhun</p>	
<p>Kädet ylös, kädet alas Bussilaulu Minä taputan, vilkutan, hyppelen, pyöräilen</p>	
<p>Vauvojen jumppaliikkeitä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selällään jalkojen nostoa</li> <li>• Kurkotus</li> <li>• Luuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konttausasennon/kottikärryasennon harjoittelua</li> <li>• Nuorallatanssija</li> <li>• Vauvat pyykkinarulla</li> </ul>
<p>Tuhatjalka marssii Kipin kapin koirat kulkee Etana Elli</p>	
<p>Nytpä tanssin vauvani kanssa Pikkuiset kultakalat Kiinan keisari Bingo</p>	
<p>Leivon leivon hiekkakakun makean Leivotaan pullaa</p>	
<p>Sano sano todella</p>	

VAUVAJUMPPAPROJEKTIN LOPPUPALAUTEKYSELY RYHMÄÄN  
OSALLISTUNEILLE ÄIDEILLE

1. Miksi päätit lähteä mukaan tähän vauvajumpparyhmään?
2. Onko vauvajumpasta ollut mielestäsi hyötyä vauvan kehitystä ajatellen?
3. Miten koet vauvajumpan vaikuttaneen sinun ja vauvasi väliseen suhteeseen?
4. Koetko vauvajumpan tukeneen omaa fyysistä hyvinvointiasi?
5. Miten koet vauvajumpparyhmään osallistumisen vaikuttaneen omaan henkiseen hyvinvointiisi?
6. Miten ohjaaja on mielestäsi onnistunut vauvajumpparyhmän vetämisessä?  
Perustelee.
7. Mikä on päälimmäinen tunteesi, joka on jäänyt sinulle tästä vauvajumpasta?  
Miten koit teemat (vauvan kanto-otteet ja äidin ergonomia, `Hiihtolomatunnelmissa`, vauvahieronta, erilaiset jumppavälineet sekä ` Vierailu maatilalla `) perusjumppien välissä? Kuulumispiiri jumpan alussa- mitä mieltä olit siitä? Entä mitä mieltä olit kahvitteluhetkestä jumpan jälkeen? Muuttaisitko jotain, jos saisit itse suunnitella vastaavanlaista vauvajumppatoimintaa?

8. Toivoisitko ryhmän tapaavan jatkossakin vauvajumpan loputtua? Entä oletko harkinnut jatkavasi myöhemminkin jonkinlaista yhteistä liikunnallista harrastusta lapsesi kanssa?

Kiitokset vastauksestasi ja yhteisistä jumppahetkistä!

-Kirsi-