
VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

- OPAS ISÄLLE



Adobe Stock

”Lapsi, jolla on läheinen suhde isäänsä, pärjää koulussa, joutuu murrosiässä vähemmän ongelmiin, on taitavampi ihmissuhteissaan ja voi psyykkisesti paremmin.” (Ensi- ja Turvakotien liito 2017)

Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea sitä, mitä lapsi ja vanhempi ovat ja tekevät yhdessä lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Varhainen vuorovaikutus siis sisältää sekä vauvan fyysisestä että psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimisen. Hyvä varhainen vuorovaikutus luo pohjan lapsen psyykkiselle terveydelle sekä antaa paremmat eväät selviytyä elämässä.

Varhainen vuorovaikutus on tärkeää, sillä se:

- Luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle
- Vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehittymiseen
- Kehittää empatiakykyä ja muita sosiaalisia taitoja
- Mahdollistaa lapselle kyvyn tutkia ympäristöä
- Mahdollistaa kyvyn leikkiä ja oppia uutta
- Vaikuttaa aivojen ja kognitiivisten taitojen kehitykseen



Hyvä vuorovaikutussuhde

Hyvässä vuorovaikutussuhteessa vauvan fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiin vastataan useimmiten oikea-aikaisesti sekä oikealla voimakkuudella. Tämä tarkoittaa sitä, että vauva ei joudu odottamaan esimerkiksi lohdutusta kohtuuttoman kauaa tai joudu kokemaan liian voimakkaita kokemuksia kuten pahoinpitelyä. Yksittäiset väärinymmärrykset eivät haittaa, niistä vauva vain päinvastoin oppii kehittämään tapojaan tulla ymmärretyksi.

Hyvä vuorovaikutus näkyy vauvassa:



Adobe Stock

- Kasvojen ilmeiden vaihtelulla
- Ääntelyllä
- Raajojen elehtimisellä
- Hakee aktiivisesti isän katsetta/vastaa isän katseeseen
- Tyyntyy lohdutettaessa

Hyvä vuorovaikutus näkyy isässä:

- Isä huolehtii vauvan fyysisistä tarpeista
- Isä hakee vauvan katsekontaktia
- Isä hymyilee ja ilmeilee vauvalle
- Puhuu yleensä vauvalle tavallista pehmeämmällä äänensävyllä
- Pitää lasta lähellä ja huolehtii vauvan turvallisuudesta
- Isä pystyy asettamaan vauvan tarpeet tarvittaessa omiensa edelle
- Vauvan kanssa oleminen tuottaa isälle mielihyvää

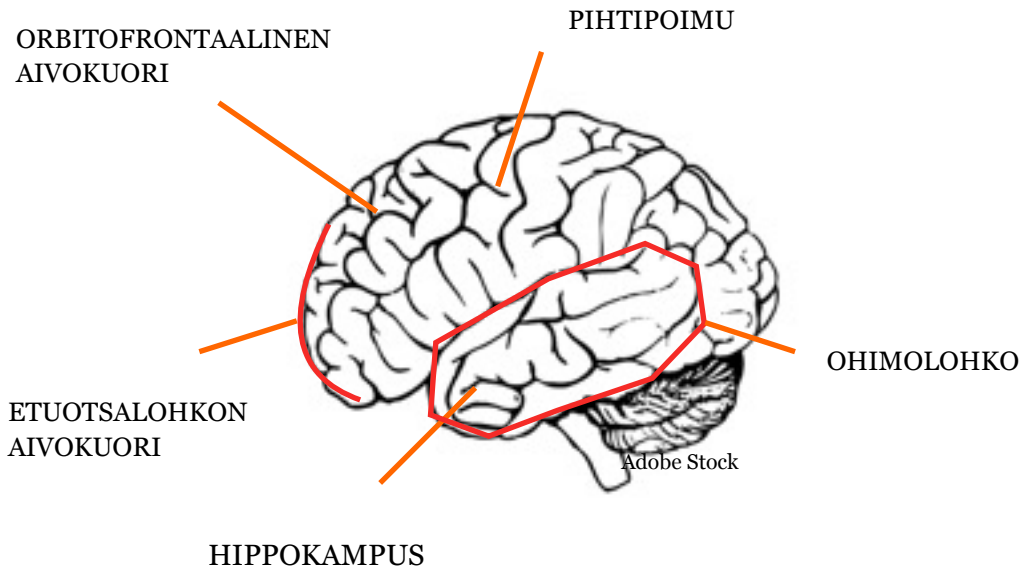
Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle

Varhainen vuorovaikutus on tärkeää lapsen aivojen kehittymiselle, sillä osa lapsen aivoista kehittyy vasta syntymän jälkeen. Lapsen kyky kontrolloida omia tunteitaan sekä tunnistaa toisten tunteita kehittyy aivojen kehityksen myötä.

Lapsen aivojen kehitys on kiinni kokemuksista elämän alussa, sillä runsaat kokemukset kehittävät lapsen aivojen eri osa-alueita sekä niiden yhteistyötä.

Syntymän jälkeen kehittyviä osia ovat muun muassa orbitofrontaalinen aivokuori, hippokampus, ohimolohkon ja etuotsalohkon aivokuori sekä pihtipoimun etuosa.

Vanhemman on turha esimerkiksi lyödä vauvaa toivoen, että itku loppuu tai vauva hillitsee käytöstään, sillä siihen vaadittavaa aivokapasiteettia ei yksinkertaisesti vielä ole. Vasta noin yhdeksän kuukauden iässä lapsi oppii säätelemään omaa toimintaansa muiden mukaan, ja pystyy näin toimimaan tietyllä tavalla miellyttääkseen vanhempansa.



Hyvä vuorovaikutus on tärkeä myös siksi, että riittämätön vuorovaikutus luo vauvalle stressiä, mikä taas nostaa aivojen kortisolipitoisuutta. Suurella kortisolipitoisuudella on useita haittoja:

- Häiritsee oppimista ja muistamista
- Vaikuttaa heikentävästi kykyyn lukea sosiaalisia vihjeitä sekä sopeuttaa käyttäytymistä sääntöihin
- Vastustuskyky heikkenee
- On osatekijä diabeteksen puhkeamisessa sekä kohonneessa verenpaineessa. Nämä taas voivat johtaa ylipainoon ja keskivartalolihavuuteen.

Tärkein aivojen kehityksen vauhdittaja on lapsen pitäminen sylissä sekä kasvoihin katsominen.

Myönteisen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen

Yhtä ainoaa oikeanlaista vuorovaikutussuhdetta ei ole olemassa, sillä jokainen vauva ja isä on oma persoonansa. Hyvä vuorovaikutussuhde ei vaadi taikatemppuja. Juuri ne arjen pienet tapahtumat ovat parhaita tapoja vahvistaa vuorovaikutussuhdetta:

- Kylvetys
- Nukkumaan laittaminen
- Lohduttaminen
- Vaipan vaihto
- Ulkoilu
- Sylissä pitäminen

Myös erilaiset leikit ovat hyväksi vuorovaikutukselle. Leikit voivat olla juuri niitä omannäköisiä, joista molemmille tulee hyvä mieli. Jos mielikuvitus kuitenkin on hukassa, on Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivuilla listattu



erilaisia leikkejä, lisää leikkejä voi käydä katsomassa sieltä. Leikit voivat tuntua aikuisesta yksinkertaisilta ja välillä jopa tylsiltä, mutta ne kehittävät lapsen fyysisistä, kielellistä ja sosiaalista kehitystä. Tärkeintä on läheisyys ja yhdessä olo.

”Körötystä maantiellä”

Hoetaan seuraavia sanoja ja tehdään samalla liikkeit:

Maantie, maantie, maantie...

- Lapsi istuu aikuisen sylissä ja häntä töyssytetään.

Ylämäki, ylämäki, ylämäki...

- Nostetaan lasta ylös ja hoetaan ääntä vähitellen nostaen.

Alamäki, alamäki, alamäki...

- Lapsi lasketaan hitaasti takaisin polvelle.

Kuoppa - Lapsi pudotetaan polvien väliin.

www.mll.fi

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta löytyy paljon muutakin tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä vanhemmuudesta.



”Kukkuluuruu”

Aikuihen pitää lasta kainaloiden alta kiinni siten, että lapsella on kasvot aikuiseen päin. Lapsi viedään "piiloon" toiselle olkapäälle, tuodaan takaisin ja sanotaan "Kukkuluuruu". Lapsi siirretään toiselle olalle ja jatketaan samoin.

Kielteiset tunteet

Jokainen isä kokee joskus kielteisiä tunteita kuten ärtymystä tai suuttumusta vauvaansa kohtaan. Kielteiset tunteet ovat täysin normaaleja ja kuuluvat isyyteen, eikä niistä tarvitse tuntea syyllisyyttä. Tärkeintä on kuitenkin se, miten kielteisiä tunteita purkaa. Jokaisen olisikin hyvä löytää oma tapansa purkaa tunteita; se voi olla urheilu, puolisolle/kaverille juttelu tai käymällä asia läpi ihan vain oman päänsä sisällä. Paras tapa on se, joka sopii itselle parhaiten. Jos kielteiset tunteet kuitenkin tuntuvat täysin ylivoimaisilta, on apua saatavilla esimerkiksi:

- Lastenneuvolan terveydenhoitaja on myös isää varten, tukea voi aina hakea terveydenhoitajalta
- MLL:n vanhempainnetti, jonne voi soittaa tai laittaa viestiä internetin välityksellä: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tuki-ja-vertaistoiminta/vanhempainpuhelin/>
- Isyyden tueksi: https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/isyyden_tueksi
- Ensi- ja Turvakotienliitto, internetistä löytyvät mm. Isäkortit. <http://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/tyomuodot/miehena-ja-isana/isakortit/>
- Jussi-työn puhelin: puh. 050 345 4781, puh. 050 561 4132 (arkisin klo 8 – 16)
- Lyömätön linja: https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/lyomaton_linja



Äidin synnytyksen jälkeinen masennus

Synnytyksen jälkeisellä masennuksella tarkoitetaan masennustilaa, joka alkaa kuukauden-muutaman kuukauden kuluessa synnytyksestä. Masentunut äiti on väsynyt, ärtynyt ja mielihyvän tunne on kadonnut. Lisäksi äidillä voi olla ahdistuneisuutta, paniikkikohtauksia, vaikeuksia nukahtaa, eikä mielenkiintoa vastasyntyneeseen ole. Äiti voi myös kärsiä syyllisyyden tunteesta sekä pelosta, että satuttaa lastaan tai itseään. Oireiden lievittyminen on yksilöllistä; yleensä oireet menevät ohi 2-6 kuukaudessa, joillakin voi mennä jopa vuosi.

Tärkeää on kuitenkin hakea herkästi apua, mitä nopeammin, sen parempi.

Synnytyksen jälkeinen masennus voi joskus johtaa lapsivuodepsykoosiin, joka on vakava mielenterveysongelma. Sille tyypillisiä oireita ovat

hallusinaatiot eli harhakuvitelmat ja todellisuudentajun peittäminen.

Psykoosi vaatii aina erikoissairaanhoidoa.

Toivuttuaan äiti kykenee kuitenkin toimimaan täysin normaalisti äitinä.



Isän rooli on todella tärkeä.

Äidin synnytyksen jälkeinen masennus vaikuttaa monin tavoin äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja näin myös vauvan kehitykseen. Jos siis huoli äidin psyykkisestä terveydestä nousee, ota rohkeasti asia puheeksi ja uskalla pyytää apua sekä neuvolasta että läheisiltä.

Suurin osa masennuksista johtuu riittävän tuen puutteesta.



Tekijä: Katariina Hautaniemi

VAMK

2017

Kuvat: Adobe Stock