

# IDEAVIIHKO

ILOA JA YHTEYTTÄ VARHAISESTA VUOROVAIKUTUKSESTA



Kuva: StockSnap -Pixabay

## SISÄLLYSLUETTELO

Varhainen vuorovaikutus .....	3
Keskustelu ryhmässä .....	4
Vanhemman hyvinvointi .....	4
Temperamentti .....	6
Media .....	7
Vauvajumppa .....	9
Vauvahieronta .....	13
Dialoginen vauvatanssi .....	17
Satuhieronta .....	19
Vuorovaikutukselliset laululeikit .....	25
Kuvataiteellinen toiminta .....	30

## VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan normaalitilanteissa vaistonvaraisina tulevia tavallisia vuorovaikutushetkiä vanhemman ja vauvan välillä. Esimerkiksi katsekontakti, vauvalle juttelu, kosketus, sekä pyrkimys ymmärtää ja vastata vauvan tarpeisiin ovat varhaista vuorovaikutusta. Vauva alkaa hyvin nopeasti vastaamaan vanhemman kontaktiin. Lapsi on heti syntymästään asti valmis vuorovaikutukseen ja vuorovaikutus vaikuttaa merkittävästi vauvan kehitykseen. Voidaan sanoa, että vauva kehittyy ihmiseksi vuorovaikutuksessa hoitajaansa.

Kun vuorovaikutus on toimivaa, vanhempi pystyy nauttimaan lapsesta ja hän on emotionaalisesti saatavilla. Lapsi saa kokemuksen, että vanhempi ymmärtää ja hyväksyy hänen tarpeensa, ja että tunteista ja kokemuksista saa viestiä muille ihmisille. Se auttaa lasta omien tarpeidensa ja tunteidensa tunnistamisen oppimisessa. Sillä on suuri merkitys lapsen itsetunnon ja itsesäätelyn rakentumisen kannalta.



Kuva: StockSnap -Pixabay

## KESKUSTELU RYHMÄSSÄ

Keskustelu auttaa vanhempia hahmottamaan paremmin arkeaan lapsen kanssa, tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan sekä herättää vanhemmassa mielikuvia omasta toiminnastaan. Keskustelun tavoitteena on vahvistaa vanhemman myönteisiä mielikuvia lapsesta ja yhteisestä ajasta lapsen kanssa sekä edistää vanhemman ja lapsen välisen myönteisen varhaisen vuorovaikutuksen sujumista. Apukysymysten avulla työntekijä voi tutkia aihetta vanhemman kanssa yhdessä sekä lisätä tietoa ja ymmärrystä aiheesta.

## VANHEMMAN HYVINVOINTI

Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH)-pilottitutkimuksen mukaan yleisimmät vauvan ravitsemukseen, vanhemman jaksamiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Vanhemman stressillä on todettu olevan vaikutuksia jo raskausaikana lapsen aivojen ja temperamentin kehittymiseen. Myös lapsen synnyttyä äidinmaidon stressihormonipitoisuuden voivat vaikuttaa vauvan käyttökseen. Eniten vanhemman jaksaminen välittyy lapseen kuitenkin vuorovaikutuksessa. Vanhemman stressillä voi olla epäsuotuisa vaikutus lapsen kiintymyssuhteen kehittymiseen. Lapsi aistii vanhemman uupumuksen ja voi kokea silloin itsensä turvattomaksi. Pyrittäessä tukemaan varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä, on ensin tuettava vanhempia. Vanhempien auttaminen on myös lapsen auttamista.

### Apukysymyksiä keskusteluun:

Mitkä asiat tukevat arjessa jaksamistasi?

Miten rentoudut?

Miten ihmissuhteesi ovat muuttuneet lasten syntymän jälkeen, vai ovatko ne pysyneet samanlaisina?

Millainen vauvasi unirytmisi on? Miten se vaikuttaa omaan jaksamiseen?

Oletko huomannut oman jaksamisen vaikuttavan vuorovaikutukseen vauvan kanssa?

Onko sinulla ns. "omaa aikaa"?

## Vinkkejä jaksamisesta huolehtimiseen

### Opettele rentoutumaan säännöllisesti laiskottelemalla.

Ohjelmoimattomuus ja tekemättömyys vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin. Laiskottelun taidot voi hankkia kokeilemalla vähittäistä altistumista laiskottelulle kerrallaan.

### Muista tehdä asioita, joista pidät.

Tunteet, ajatukset ja toiminta ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Pahaa oloa ei voi välttämättä poistaa pelkällä päätöksellä. Joskus omaa jaksamista ja mielialaa voi parantaa tehokkaimmin lisäämällä mukavien asioiden tekemistä arjessa.

### Vietä aikaa toisten ihmisten kanssa.

Asioiden jakaminen, yhdessä oleminen ja tekeminen ja yhteys toisiin ihmisiin on tärkeää jokaisen hyvinvoinnille. Pidä yhteyttä tärkeisiin ihmisiin, kerro omista tuntemuksistasi ja ajatuksistasi. Vertaistuki ja asioiden jakaminen toisen vanhemman kanssa voi olla erityisen antoisaa ja kannattelevaa.

### Nuku, vaikka pienissä osissa.

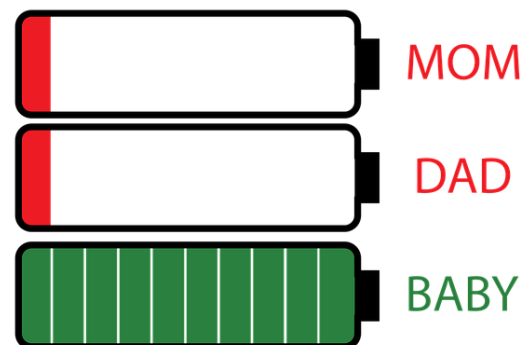
Uni on välttämätöntä elimistön ja mielen eheytymiseen. Olisi ihanteellista nukkua säännöllisesti samaan aikaan joka yö, mutta vauvaikäisten vanhemmille tämä ei ole tietenkään aina mahdollista. Myös päivällä voi pyrkiä nukkumaan, lyhyitä tai pidempiä jaksoja.

### Liiku

Säännöllinen liikunta mm. kasvattaa yleiskuntoa ja hyvänolon tunnetta, parantaa keskittymiskykyä ja muistia ja vähentää unettomuutta, väsymystä ja ahdistusta.

### Hyväksy myös elämän epätäydellisyys.

Lasten ollessa pieniä, voi arki tuntua sekavalta tai vaikealta. Itselleen voi vakuutella esimerkiksi: "Voin ottaa rennommin." "Opettelen sietämään tilapäistä, sekavaa tilannetta." "Ratkaisut löytyvät ajallaan."



Kuva: Narcis Ciacon -Pixaby

## TEMPERAMENTTI

Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä, yksilöllistä tapaa toimia ja reagoida. Temperamentti selittää esimerkiksi miksi toiset sopeutuvat helposti uusiin tilanteisiin ja miksi toisilla sopeutuminen kestää pitkään tai miksi toiset ilmaisevat itseään voimakkaasti ja toiset vaimeasti. Myös esimerkiksi rauhallisuus, aktiivisuus tai taipumus alakuloisuuteen ovat temperamenttipiirteitä, jotka vaikuttavat luonnostaan ihmisen käyttäytymiseen. Temperamentti muodostaa yhdessä ympäristön vaikutusten, kuten kasvatuksen, kanssa persoonallisuuden.

Temperamentin ymmärtäminen auttaa vanhempia ymmärtämään lapsensa yksilöllisyyttä ja käyttäytymistä paremmin. On tärkeä tiedostaa, että lapsen käyttäytymiseen vaikuttaa vahvasti hänen temperamenttinsa. Tällöin vältetään helpommin siltä, että vanhemmat kokevat syyllisyyden, epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteita. Kuitenkin, vaikka temperamentin yhteys käytökseen ymmärrettäisiinkin, saattaa lapsen käytös silti ajoittain aiheuttaa hämmennystä. Lapsi saattaa käyttäytyä esimerkiksi täysin eri lailla kuin vanhempi vastaavanlaisessa tilanteessa käyttäytyisi. Tällöin on kuitenkin tärkeää yrittää ymmärtää lasta ja luoda lapselle turvaa.

### Temperamenttia voidaan arvioida seuraavien osa-alueiden avulla:

- Aktiivisuus
- Rytmisyy
- Suhtautuminen uusiin tilanteisiin
- Sopeutuminen
- Reagointi ärsykkeisiin
- Reaktioiden voimakkuus
- Mielialan laatu
- Keskittymiskyky
- Sinnikkyys

### Apukysymyksiä keskustelun:

Oletteko löytäneet lapsestanne tiettyjä temperamentti piirteitä? (esim. rauhallisuus, äkkipikaisuus)

Tunnistatteko omat temperamenttipiirteenne?

Eroaako lapsen temperamentti omasta/toisen vanhemman temperamentista?

Minkälaisia yhtäläisyyksiä olette löytäneet omasta ja lapsenne temperamentista?

Onko teillä ollut vaikeaa ymmärtää lapsenne käyttäytymistä/tapaa reagoida asioihin?

## MEDIA

Vanhempien median käyttö vaikuttaa lapsen media käyttöön, joten on tärkeää, että vanhempi pohtii omia median käyttötottumuksiaan. Vanhempien käsityksillä median käytöstä on suuri merkitys, sillä pienillä lapsilla on yleensä vain vähän vaikutusvaltaa kotona tapahtuvaan median käyttöön. Myös vanhemman omaan median käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota, sillä lapsen median käyttötottumukset syntyvät vanhemman antaman esimerkin avulla.

Aikuisen tv:n katselu ja tv:n päällä oleminen taustameluna saattavat viivästyttää pienen lapsen kielen kehitystä. Tämä johtuu siitä, että tv:n ollessa päällä vanhempi yleensä puhuu lapselle vähemmän. Sanavaraston kasvanen taas on suoraan yhteydessä siihen, kuinka paljon lapselle puhutaan. Lisäksi taustalla päällä oleva tv häiritsee lapsen keskittymistä, kognitiivista käsittelyä, muistia ja luetun ymmärtämistä, vaikka lapsi ei näennäisesti katsoisikaan sitä. Se myös vie vanhemman huomion pois lapsesta.

Tutkimusten mukaan jotkin opetukselliset tv-ohjelmat ovat hyödyllisiä yli 2-vuotiaille lapsille. Ne voivat kehittää muun muassa lapsen sosiaalisia ja kielellisiä taitoja, sekä kouluvalmiutta. Alle 2-vuotiaille lapsille samanlaista hyötyä ei ole pystytty tutkimuksissa todistamaan. Hyötyä tv-ohjelmista on vain, jos lapsi kykenee ymmärtämään ohjelman sisällön ja keskittymään siihen.

Vaikka tutkimukset viittaavat siihen, että television katsomisella ja kehityksen haasteilla on yhteys, syy-seuraussuhdetta ei ole pystytty näyttämään toteen. Voi olla mahdollista, että lapsia, joilla on haasteita kielellisissä taidoissa, istutetaan enemmän television ääreen. Tai, että ruutu vetää puoleensa enemmän lapsia, joilla on huonompi keskittymiskyky. Pitkittäistutkimusta pitkäaikaisen median käytön vaikutuksista alle 2-vuotiaisiin lapsiin ei ole tehty. Median käytön vaikutukset pitkällä aikavälillä tähän ikäryhmään eivät siis ole kunnolla tiedossa.



Kuva: StockSnap -Pixabay

### **Apukysymyksiä keskusteluun:**

Mitä ajattelette mediaan kuuluvan?

Kuinka tuttu aihe ”Media vauvaperheiden arjessa” on? (Esimerkiksi: onko tullut uutisissa vastaan)

Minkälaisia tunteita aihe herättää?

Oletteko miettineet omaa median käyttöänne vauva-arjessa?

Miten median käyttö on näkynyt omassa lapsuudessanne? (Esimerkiksi: onko ollut lapsuudessa TV päällä taustalla tai ruutuai-koja?)

Mitä median välineitä käytätte eniten? (Esimerkiksi: Tv, tietokone, puhelin)

Mihin käytätte yleensä mediaa? (Esimerkiksi: uutiset, Instagram, Facebook, Youtube-videot)

Minkälaisen median käytön koette hyödyllisenä, minkä ette?

Oletteko huomanneet, että median käyttö vaikuttaisi vuorovaikutukseen lapsenne kanssa?

Kiinnitättekö huomiota ruudun ääressä viettämäänne aikaan?

Oletteko suunnitelleet lasten median käyttöön liittyviä asioita heidän kasvaessaan isommaksi? (Esimerkiksi: ruutu-aika, mitä laitteita saa käyttää, miten laitteiden käyttöä valvotaan)

### **Vinkkejä vanhemmille median käyttöön:**

Yhdessä katsominen

Yhdessä kuunteleminen

Yhdessä keskustelu



## VAUVAJUMPPA

Vauvajumpassa vauva ja vanhempi jumppaavat yhdessä ja ovat tällöin vahvasti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Yhteiset jumppahetket tuottavat iloa niin vauvalle kuin vanhemmallekin. Jumppahetkien kautta vauva saa tarvitsemaansa läheisyyttä ja erilaisia tasapainokokemuksia. Vanhempi puolestaan kehittää omaa kuntoa, mikä taas auttaa jaksamaan arjessa. Jumppatuokiot ovat tärkeitä yhdessäolon hetkiä, sillä ne kehittävät lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja luovat yhteisiä onnistumisen elämyksiä.

Jumpan voi aloittaa vauvan kanssa noin kolmen kuukauden ikäisenä, kun hän osaa kannatella päättään. Tällöin jumppaaminen on helpompaa myös vanhemmalle, sillä vanhemman ei tarvitse jokaisessa liikkeessä keskittyä vauvan niskan tukemiseen. Jumppaaminen tapahtuu aina vauvan ehdoilla ja siksi onkin tärkeää muistaa seurata vauvan reaktioita. Jos lapsi on itkuinen tai ärtynyt, ei jumppaamista kannata jatkaa, vaan se tulisi jättää suosiolla toiseen kertaan.

Jumppahetken pituus määrittyy vauvan mukaan. Tarkoituksena on, että jumppahetki tuntuu vauvasta koko ajan mukavalta ja hauskalta. Jumpatessa vauva usein tykkää siitä, kun vanhempi keinuttelee ja heiluttelee häntä eri suuntiin. Jäntevän ja rohkean vauvan kanssa voi kokeilla myös pieniä heittoja ylöspäin, kun taas aran lapsen kanssa

kannattaa jumppailla rauhallisemmin. Ensimmäisillä jumppakerroilla on joka tapauksessa suositeltavaa aloittaa parista helposta liikkeestä ja laajentaa niitä pikkuhiljaa innostuksen, kunnon ja jumppakertojen mukaisesti.

Vauvajumppa tukee ja edistää monella tapaa vauvan kasvua ja kehitystä. Jumpassa tapahtuvat erilaiset asennot ja liikkeet edistävät vauvan aivojen ja hermoston kehittymistä ja tätä kautta kehittävät myös vauvan kehonhallintaa, kehonhahmotusta ja tasapainoa. Jumpan kautta vauvaa saa myös paljon läheisyyttä ja kosketusta, mikä taas auttaa vauvan emotionaalisen turvallisuuden tunteen kehittymiseen. Riittävästi läheisyyttä saaneet vauvat ja lapset kykenevät vanhempana itsenäistymään helpommin, kuin sellaiset, jotka ovat jääneet vaille riittävää hellyyttä.

### Vauvajumppa:

- Tuottaa iloa
- Tukee varhaista vuorovaikutusta
- Luo yhteisiä onnistumisen elämyksiä
- Tarjoaa läheisyyttä ja kosketusta
- Kehittää vanhemman kuntoa
- Tukee vauvan aivojen ja hermoston kehittymistä
- Tukee vauvan kehonhallintaa, kehonhahmotusta ja tasapainoa

## Vauvajumppa- ohjeita

Vauvajumppassa voi tehdä koko kehon treenin. Jumppatuokioon voi valita esimerkiksi jokaiselle lihasryhmälle yhden liikkeen. Jokaista liikettä voi toistaa 6-10 kertaa. Toistoja voi kuitenkin lisätä tai vähentää oman kunnon mukaan ja jättää tekemättä liikkeet, jotka eivät tunnu hyvältä.

### **Vatsalihakset:**

#### *Lapsi säärien päällä*

Laita lapsi päinmakuulle sääriesi päälle ja pidä kiinni lapsen käsistä. Mene itse selinmakuulle lattialle niin, että ylävartalo on kiinni lattiassa ja polvet koukussa. Nosta jalat ilmaan, ensin 90 asteen kulmaan ja sitten suuremmaksi, jos liike tuntuu hyvältä. Samalla voit nostaa lantiotasi hieman irti lattiasta, tai jättää lantion maahan ja nostaa päätä ja rintakehää, samalla kurkottaen lasta kohti. Voit myös vaihtoehtoisesti keinutella lasta liikuttamalla jalkojasi eteen, taakse ja sivuille tai tehdä jaloillasi pientä ympyrää.

#### *Keinutuoli*

Nosta lapsi syliin, kasvot itsestäsi poispäin. Istu lattialla polvet koukussa, jalkapohjat lattiaa vasten. Rullaa selkä pyöreänä lattiaa kohden lapsen kanssa ja nouse takaisin ylös. Voit myös keinahtaa selkä pyöreänä alas, jolloin myös jalkasi irtoavat lattiasta ja koskettavat taas lattiaa ylös noustessasi.

#### *Kierrot*

Ota lapsi syliin lähelle ylävartaloasi käsivarsillesi. Käy istumaan lattialle niin, että polvet ovat koukussa, jalkapohjat lattiaa vasten. Pidä vatsa tiukkana ja nojaa ylävartaloa taaksepäin. Jännitä vatsaa ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle rauhalliseen tahtiin.

## Selkäliikkeet:

### *“Hyvää päivää”- liike*

Nosta lapsi syliin. Laita toinen käsi tukevasti lapsen niskan taakse ja toinen käsi lantion ja selän alle. Seiso jalat hartioiden leveyisessä haara-asennossa niin, että polvet ovat vähän koukussa. Taita ylävartaloa lantiosta alaspäin vaakatasoon ja sieltä takaisin ylös. Muista pitää selkä suorana.

### *Selkätuuletus*

Nosta lapsi kainaloista syliin, kasvot itseesi päin. Seiso jalat hartioiden leveyisessä haara-asennossa niin, että polvet ovat vähän koukussa. Pyöristä selkä ja tuo lapsi ylävartalosi lähelle. Tämän jälkeen nosta lapsi suorille käsille yläviistoon. Samalla kun nostat lapsen, suorista selkä ja vie toinen jalka takaviistoon noin 45 asteen kulmaan. Kannattele lasta tässä asennossa hetken aikaa. Tuo lapsi alas, pyöristä selkä ja laske samalla toinen jalka takaisin alas. Jatka liikettä vuorottelemalla nostettavaa jalkaa.

## Käsiliikkeet:

### *Punnerrukset*

Laita lapsi selinmakuulle lattialle ja asetu itse punnerrusasentoon niin, että kätesi ovat lapsen molemmin puolin. Pidä selkä ja vatsa tiukkana, jolloin keskivartalosi pysyy paremmin tuettuna eikä asento pääse putoamaan. Voit olla nelinkontin, polvet maassa tai ainoastaan jalkaterien varassa niin, että polvet ovat ilmassa. Punnerra alas käsiä koukistaen niin, että voit samalla kutitella lasta nenällä vatsasta. Punnerra takaisin ylös ja toista liike uudestaan.

### *Lennätys selinmakuulla*

Nosta lapsi kainaloista syliin. Mene selinmakuulle lattialle, laita polvet koukkuun ja jalkapohjat lattiaa vasten. Nosta lapsi suorin käsin kohti kattoa ja laske alas. Lasta voi myös liikuttaa suorin käsin eteen, taakse ja sivulle. Muista kuitenkin pitää selkä koko ajan lattiassa.

**Jalkaliikkeet:***Askelkyykky*

Nosta lapsi syliin, kasvot joko itseesi päin tai itsestäsi poispäin. Ota iso askel eteen toisella jalallasi niin, että polvesi ja varpaasi ovat samansuuntaisesti. Koukista polvia sen verran, että etummainen jalka on noin 90 asteen kulmassa ja takimmaisen jalan polvi melkein koskettaa lattiaa. Nouse takaisin ylös, vaihda toinen jalka eteen ja toista liike uudelleen.

*Pakarat ja reiden etuosan lihakset*

Ota lapsi syliin. Tue toisella kädellä lasta kainaloiden alta ja toisella kädellä takapuolen alta. Vaihtoehtoisesti voit myös ottaa lapsen syliin niin, että kannattelet lasta molemmista reisistä kiinni pitäen. Tällöin vauvan selkä on itseäsi kohti ja hän ikään kuin istuu käsiesi varassa ("tytön pissatus-asento"). Aloita liikesarja istumalla polvi-istunnassa lattialla. Nouse polvi-istunnasta polviseisontaan ja ojenna lantio ylhäällä. Laskeudu takaisin polvi-istuntaan ja toista liike.



Kuva: Mskathryne -Pixabay

## VAUVAHIERONTA

Vanhemman myönteisellä fyysisellä kontaktilla on suuri merkitys vauvan emotionaaliselle, sosiaaliselle ja fyysiselle kehitykselle. Hierontaan liittyvä hellä koskettelu auttaa vauvaa tuntemaan, että häntä rakastetaan ja arvostetaan. Se kehittää vauvan itsearvostusta ja itseluottamusta. Vauvahieronta rohkaisee nonverbaaliseen kommunikaatioon vauvan ja vanhemman välillä, joka edistää kiintymyssuhteen kehittymistä. Vauvan hierominen voi rauhoittaa ja tyyntyttää lasta sekä auttaa myös vanhempia rentoutumaan, sillä hierominen voi herättää vanhemmissa tunteen, että he voivat auttaa lastaan.

Hieronta parantaa verenkiertoa ja voi edistää immuuninesteenkiertoa, joka vilkastuttaa haitallisten aineiden poistumista elimistöstä. Hieronta voi lievittää myös kipuja ja rentouttaa vauvaa. Hieronta notkistaa vauvan niveliä, kehittää ruumiinkuvaa ja parantaa lihaskänteyttä. Siksi vauvahieronnasta on erityisesti hyötyä keskosina syntyneille vauvoille, sekä vauvoille, joilla on erityistarpeita.

Paras ajankohta hieronnalle on silloin, kun vauva on hereillä ja hyväntuulinen. Monet vauvat pitävät hieronnasta kylvyn jälkeen lämpimässä huoneessa. Vanhemman on tärkeä tarkkailla vauvan antamia vinkkejä. Vanhemman pitäisi olla rauhallinen ja rento, koska vanhemman mieliala vaikuttaa vauvaan. Kuumeista vauvaa ei saa hieroa.

### Vauvahieronta:

- Kehittää vauvan itsearvostusta ja itseluottamusta
- Edistää kiintymyssuhteen kehittymistä
- Rauhoittaa ja tyyntyttää
- Parantaa verenkiertoa
- Edistää immuuninesteenkiertoa
- Lievittää kipuja
- Rentouttaa
- Notkistaa niveliä
- Kehittää ruumiinkuvaa
- Parantaa lihaskänteyttä

## Mukava hieronta asento

- Vanhemman asennon vauvaa hierottaessa tulisi olla mukava ja sellainen, jossa voi pitää selän suorana myös eteenpäin kumarrettaessa.
- Vanhempi voi istua polvillaan siten, että polvet ovat pyyhkeen päällä, ja pohkeiden päällä on tyyny, jonka päällä voi istua.
- Vanhempi voi istua tyynyn päällä jalat ristissä ja vauva suoraan edessä.
- Vanhempi voi istua tyynyn päällä jalat suorina vauvan molemmin puolin.
- Vanhempi voi lähettää vauvalle hieronnan aikana myönteisiä viestejä katsomalla häntä hellästi hieronnan aikana.

### Käsivarret ja kädet:

#### *Rinnan ja käsien sively*

Aseta molemmat kädet vauvan vatsan päälle kämmenpuoli alaspäin, sormet kohti vauvan kasvoja siten, että sormenpäät ovat rinnan alaosan tasolla. Liu'uta käsiä rintaa pitkin olkapäihin asti. Sivele olkavarsia.

Jatka sivelemään vauvan käsivarsia ja käsiä molemmilla käsillä yhtä aikaa. Voi olla, ettei vauva halua ensin suoristaa käsivarsiaan, mutta kun lihakset alkavat rentoutua, otetta voi varovaisesti voimistaa, jotta vauva suoristaa käsivartensa. Toista muutamia kertoja.

#### *Käsivarsien hieronta*

Koukista etusormet ja peukalot vauvan toisen olkavarren ympärille. Puserra kättä hyvin kevyesti ja kierrä käsiä vastakkaisiin suuntiin. Jatka käden pusertelua ranteeseen asti ja vedä lopuksi kättä hyvin varovaisesti etusormella ja peukalolla. Käsittele samalla tavalla toinen puoli ja toista kaksi kertaa.

#### *Käsien hieronta*

Tue vauvan kättä ranteesta ja käännä vauvan kämmenpuoli ylöspäin. Sivele omalla peukalolla kämmentä sormenpäiden suuntaan ja toista sama toisella peukalolla. Käsittelyn voi tehdä myös kämmenselälle aloittamalla ranteen läheltä ja viemällä peukaloa kohti vauvan sormia.

Vauvan sormet voi käsitellä ottamalla kiinni ranteesta siten, että vauvan kämmenpuoli on ylöspäin ja sormet kohti sinua. Tartu vapaan käden etusormella ja peukalolla sormen tyveen ja vie sormi vauvan sormen päähän. Vedä ja purista kevyesti. Toista käsittely muillekin sormille ja käsittele samalla tavoin toinen käsi. Toista käsittely pari kertaa.

**Pää ja kasvot:*****Pään ja leuan hieronta***

Kuperra kädet vauvan pään ympärille siten, että kämmenet ovat suunnilleen korvien päällä ja sormet hiusrajassa. Sivele käsillä päälakea ja takaraivoa edeten niskaan asti.

Aseta sitten kädet vauvan poskille. Sivele hellästi leukaperiä ja kuljeta käsiä leukaan asti siten, että kädet lopulta koskettavat toisiaan.

Toista käsittely muutaman kerran.

***Kasvojen hieronta***

Aseta peukalot keskelle otsan yläosaa. Sivele peukaloilla otsaa suoraan pitkin kasvojen sivuille, ikään kuin piirtäisin viivoja peukalollasi. Toista käsittely koko otsan korkeudelta kunnes olet otsan alaosassa.

Kun olet saanut otsan siveltyä, aseta peukalosi suoraan vauvan ohimoille silmäkulmien yläpuolelle ja sivele niitä hellästi painaen ohimoiden poikki. Tee sitten peukalolla ohimoille kevyesti pieniä pyörteitä.

Aseta sitten peukalot nenän molemmille puolille. Sivele sitten molempia puolia alas- ja ulospäin poskiluiden yläosaa pitkin kasvojen sivuille. Toista käsittely hieman alempana poskien alaosalalle ja lopuksi alaleualle, jolloin peukalot voi laittaa aluksi alahuulen alle keskikohtaan. Etene leuan alareunaa pitkin pieniä pyörteitä tehden kohti korvia. Voit puserrella korvalehtiä kevyesti puristellen ja pieniä pyörteitä tehden hellästi etusormella ja peukalolla korvalehden ulkoreunaa pitkin korvalehden alaosaan.

Lopeta pään ja kasvojen hieronta samalla tavalla kuin aloitit, sivelemällä päälakea ja takaraivoa.

**Jalat:*****Reisien sively***

Tartu toisella kädellä vauvan nilkkaan ja vie toinen käsi vaakatasoon reiden yläosan päälle siten, että sormet osoittavat sisäänpäin. Kierrä rannettasi ulospäin ja kuljeta sormia reiden poikki reiden takaosaan siten, että sormet liukuvat reiden taakse ja peukalo jää reiden päälle, eli hieronta tapahtuu poikittaiseen suuntaan.

Vie sitten käsi säären ulkosyrjää pitkin nilkkaan asti, jätä käsi pitämään nilkasta kiinni ja toista käsittely säären sisäsyrrälle. Säären sively tapahtuu siis pystysuoraan. Toista käsittely kummallakin jalalla muutaman kerran.

***Jalkapohjien käsittely***

Pidä toisella kädelläsi vauvan nilkasta kiinni ja taivuta jalkaa hieman koukkuun siten, että vauvan varpaat osoittavat ylöspäin. Aseta vapaana olevan käden peukalo vauvan jalkapohjaan lähelle kantapäättä. Sivele peukaloa kohti varpaiden tyveä pieniä pyörteitä tehden. Toista muutama kerta. Sitteen voit tehdä saman liikkeen jalkapohjan ulko- ja sisäsyrrälle, liikesuuntana varpaista kantapäihin. Toista peri kertaa.

Varmista että vauvan polvi on koukussa ja ota kiinni vauvan nilkasta. Sivele vapaan käden peukalolla vauvan jalkapöytää nilkasta varpaita kohti. Voit lopuksi puristaa kevyesti etuvarvasta ja venyttää sitä varovasti. Toista käsittely jokaiselle varpaalle.

Toista käsittely toisellekin jalalle.



Kuva: Public Co -Pixabay



## DIALOGINEN VAUVATANSSI

Dialoginen vauvatanssi on Kirsti Määttäsen kehittämä menetelmä, jossa tavoitteena on luoda vauvalle ja vanhemmille optimaalisia vuorovaikutuskokemuksia. Se on tarkoitettu terveiden, yli kaksi kuukautta vanhojen vauvojen kehityksen tukemiseen ja vanhemmat voivat toteuttaa sitä vauvansa kanssa kotona. Vauvatanssin lähtökohta on pienen vauvan oma kokeminen ja ymmärtämisen tapa. Vauvalla tekeminen ja ajattelu eivät ole vielä eriytyneet, vaan ne ovat yhtä. Vauva siis hahmottaa kokemuksiaan, ymmärtää ja ajattelee konkreettisen toiminnallisesti. Voidaan sanoa, että vauva ajattelee liikkeillä, tai että opittujen liikesarjojen ennakkointi on vauvojen ajattelua.

Dialogisen vauvatanssin idea on luoda toiminnallinen kommunikaatioyhteys vanhemman ja vauvan välille liikkeiden kautta. Systemaattisen toiston kautta liikkeistä rakentuu yhteinen kieli, jonka kulun vauva oppii tunnistamaan ja ennakoimaan. Vauvatanssin tullessa tutuksi, se luo vauvan kokemusmaailmaan ennakoitavaa jäsenyisyyttä.

Vauvatanssi perustuu vauvan kanssa päivittäin toistettujen liikkeiden sarjaan ja siinä käytettyjä liikkeitä on ennenkin tehty vauvan kanssa leikkiessä, sekä vauvan fyysisen kehityksen edistämiseksi. Vauvatanssin edetessä vauvasta tulee enemmän aloitteen tekävä osapuoli ja vauva voi alkaa itse viemään tanssia.

Jotta tanssi toteutuisi dialogina, eli liikkeiden vuoropuheluna, on aikuisen tärkeä muokata omaa tapaansa toimia siten, että hän alkaa myötäillä liikkeillään vauvan aloitteita liikkeissä. Vauva saa ymmärretyksi tulemisen kokemuksia toiminnallisessa muodossa, kun vanhempi tunnistaa vauvan aloitteet ja myötäilee niitä.

Vauvalle opetetaan tanssiliikkeet ja ne toistuvat samanlaisina ja samassa järjestyksessä jokaisella tanssikerralla. Jos vauvatanssia tehdään säännöllisesti, vauva oppii liikkeet ja alkaa yleensä viemään tanssia. Tähän kuluu yleensä viikko, mutta joskus siihen voi mennä kuukausikin. Vauvan alkaessa viemään tanssia vanhemman tehtäväksi tulee myötäillä vauvan liikkeitä. Kun vauva alkaa viemään, liikkeiden järjestyksellä ja toistojen määrällä ei ole väliä, vaan liikkeet tehdään kuten vauva ohjaa. Vauva voi myös keksiä omia liikkeitään.

### Vauvatanssi:

- Luo yhteisen kielen vanhemmalle ja vauvalle
- Luo jäsenyisyyttä vauvan kokemusmaailmaan
- Antaa positiivisia vuorovaikutuskokemuksia

## Ohjeistus

Vauvatanssi voidaan aloittaa kahden kuukauden iässä. Yleensä tanssi kestää noin 5 minuuttia, mutta tärkeintä on, että tanssi kestää vain niin kauan kun se tuntuu molemmista hyvältä. Kuuntele vauvaa koko tanssin ajan ja pidä katsekontakti vauvaan. Tee liikkeet rauhallisessa ja tasaisessa tahdissa. Pieni vauva voi olla vielä jäykkä ja vastustaa liikettä. Tee siitä huolimatta liikkeet loppuun asti, sillä vastus häviää nopeasti. Jos vauva kuitenkin ilmaisee jonkin liikkeen olevan epämiellyttävä esimerkiksi itkemällä, jätä liike välistä. Vauvalle voi jutella lempeästi tanssin ajan ja myös vauva voi innostua jokeltamaan.

### Aloitutus:

Asetu vauvan kanssa polvillesi lattialle siten, että vauva makaa edessäsi. Houkuttele vauva katsekontaktiin, vie peukalosi vauvan kämmenille ja pyydä lupaa tanssiin. Jos vauvan kädet ovat tiukassa nyrkissä, voit avata ne hellästi ja houkutella vauvan tarttumaan peukaloihisi.

### Halaus:

Vie vauvan kädet auki sivulle alustaan asti ja tuo takaisin rinnan päälle ristiin, vauva ikään kuin haluaa itseään. Pidä katsekontakti ja halutessasi juttele vauvalle ja kehu häntä. Toista liikettä 5-7 kertaa.

### Ylös-Alas:

Pidä peukalot edelleen vauvan kämmenissä. Vie vauvan kädet vuorotellen rauhallisesti ylös. Toista 5-7 kertaa.

### Perhonen:

Pidä peukalot vauvan kämmenissä. Vie vauvan kädet alhaalta kyljistä sivukautta alustaa pitkin ylös vauvan pään päälle. Tuo kädet yläkautta ilmassa takaisin kylkiin. Toista liike 5-7 kertaa tasaisessa rytmissä.

### Poljenta:

Tartu vauvaa nilkoista kiinni. Nosta vauvan jalat vuorotellen koukkuun vatsan päälle. Vauva voi polkea tai potkia. Toista liike 5-7 kertaa.

**Istumaan nousu** (HUOM tämä vain yli 3kk ikäisille vauvoille, vauvan tulee osata kannatella niskaa): Laita peukalot vauvan kämmeniin ja kysy vauvalta "tuletko ylös?". Vedä vauva rauhallisesti istumaan käsistä kiinni pitäen ja laske sitten varovasti takaisin selälleen. Toista 1-3 kertaa.

### Lopetus:

Kiitä vauvaa tanssihetkestä. Jää vähäksi aikaa kuuntelemaan vauvaa ja vietä rauhallinen hetki vauvan kanssa.

## SATUHIERONTA

Satuhieronta yhdistää sadut, tarinat ja mielikuvituksen kosketukseen ja kevyeen hierontaan. Se auttaa lasta rentoutumaan ja rauhoittumaan ja luo läsnäolevan kohtaamisen hetkiä ilon ja leikin kautta. Satuhieronta tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se muun muassa vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita, tukee itsetuntoa, ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia, kehittää motoriikkaa, auttaa nukahtamaan, kehittää sosiaalisia taitoja, sekä antaa nähdäksesi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia.

Käytännössä satuhieronta tarkoittaa sitä, että kosketuksella kuvitetaan tarinaa hierottavan keholle. Hieroja maalaa ja piirtää käsillään tarinan tapahtumia. Satuhieronnassa tarinaa siis kerrotaan kahden aistikanavan kautta, jolloin tarinaan on helpompi keskittyä ja ajatus ei lähde harhailemaan.

Satuhieronnan voi tehdä esimerkiksi lattialla, sängyllä tai sohvalla. Hierottava voi joko istua tai makoilla. Pääasia on, että molemmilla on hyvä asento ja rento olo. Yleensä satuhieronta tehdään lapsen selkään, koska siihen on helppo kuvittaa satua. Jotkut liikkeet voivat ulottua myös päähän, käsiin ja jalkoihin. Vauvoille satuhieronnan voi tehdä hellästi vatsan puolelle. Lapsen kehonkieltä tulee tarkkailla koko satuhieronnan ajan. Jos vaikuttaa siltä, että jonkin kohdan koskettaminen tuntuu lapsesta epämiellyttävältä, siirretään kosketus johonkin toiseen kohtaan.

## Ohjeistus

Satuhieronnan aikaan satua luetaan rauhalliseen tahtiin ja luettaessa pidetään taukoja, jotta kosketukselle jää aikaa. Hiljaiset hetket ja tauot antavat hierottavalle mahdollisuuden kuunnella kosketusta ja sen viestejä. Sadut kannattaa kertoa rauhallisella äänellä, jotta rauhallisuus tarttuu myös lapseen ja rauhoittaa satuhierontahetken. Kosketuskuvitus mukailee sadun tarinaa ja tapahtumia, mutta sadusta ei tarvitse kuvittaa kaikkia siihen liittyviä tilanteita. Välillä kädet voivat levätä lapsen selällä tai sivellä selkää kevyesti ja odottaa kunnes tarinassa tulee seuraava kuvitettava kohta. Satuhieronnan alussa ja lopussa kädet olisi hyvä laittaa vierekkäin keskelle selkää. Se luo hierontaan selkeän alun ja lopun ja luo siten hierottavalle turvallisuuden tunteen.

### Satuhieronta:

- Vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita
- Tukee itsetuntoa
- Ehkäisee mielenterveysongelmia
- Kehittää motoriikkaa
- Auttaa nukahtamaan
- Kehittää sosiaalisia taitoja
- Antaa nähdäksesi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia

## Taikapuu

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä.

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan.

Se oli taikapuun siemen.

Siemen alkoi kasvaa, ja siitä tuli taimi.  
Se kasvoi suureksi, kauniiksi puuksi.

Ympäri runkoa ilmestyi oksia, jotka olivat täynnä vihreitä lehtiä.

Puu kasvoi niin suureksi, että sen latva ulottui melkein pilviin asti.

Puu oli taikapuu, ja se osasi puhua.

Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä." Ensimmäiset sadepisarat tippuivat taikapuun oksille, rungolle ja lehdille.

Sade voimistui, ja kohta vettä tuli kaatamalla.

Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kuin halusi.

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoasi."

Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdiltä.

Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä.

Auringon paiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille.

Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen laulua, sekä tuulen suhinaa oksistossaan.

Sen pituinen se.

*Laske kädet lapsen selälle*

*Kävele sormilla pitkin selkää rauhallisesti välillä pysähdellen*

*Tee alaselkään selkärangan kohdalle sormen painallus*

*Kuljeta käsiä lähellä selkärankaa pikkuhiljaa ylöspäin*

*Vedä selkärangasta sivuille päin*

*Tee rauhallisia vetoja ylöspäin pääläelle asti*

*Sateen ropinaa sormilla pitkin selkää*

*Vetele sormilla selkää, päätä ja käsiä kuin rankkasade*

*Vedä jalkoja pitkin alaspäin*

*Tuo kädet takaisin selälle*

*Pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä pitkin selkää*

*Paina kämmenellä aina siihen, mihin lintu laskeutuu*

*Pyöriviä, tuulimaisia liikkeitä sormilla*

*Laske kädet selän päälle ja paina selkää keyvesti*

## Iso ja pieni asfalttikone

Olipa kerran kaksi asfalttikonetta, joista toinen oli isompi ja vanhempi.

Ja toinen vielä ihan pieni, mutta sitäkin innokkaampi.

Oli tullut aika rakentaa uusi tie. Asfalttikoneet kutsuttiin töihin.

Ensin iso asfalttikone alkoi tasoittaa maata. Se tasoitti isoja kuoppia ja teki hyvän pohjan tielle, jota pitkin monenlaiset autot pääsisivät ajamaan. Isolla koneella oli voimaa ja maasta tuli tasainen.

Pieni asfalttikone odotteli vuoroaan. Se ei ollut vielä koskaan ollut rakentamassa tietä ja sitä jännitti kovasti.

Iso asfalttikone alkoi levittää asfalttimassaa tiepohjan päälle.

Sen jälkeen oli pienen asfalttikoneen vuoro jatkaa työtä. Se sai tasoittaa asfaltin pinnan, mikä oli pienelle koneelle juuri sopiva tehtävä. Asfaltista alkoi tulla sileää ja kiiltävää

Pienet epätasaisuudet se sai hienosti hiottua itse.

Mutta suurempiin kohtiin se pyysi ison asfalttikoneen apua.

Kohta uusi, hieno tie oli valmis. Sitä pitkin ajaisi vielä monenmoisia kulkuneuvoja: isoja ja pieniä, hitaita ja nopeita.

Pieni asfalttikone oli ollut korvaamaton apuri uuden tien rakentamisessa. Sen pituinen se.

*Laske kädet lapsen selälle*

*Tee tuntuva painallus selän päälle kahdella kädellä*

*Tee kevyempi painallus yhdellä kädellä*

*Laske molemmat kädet selän päälle*

*Silitä ja tasoita tuntuvasti molemmilla käsillä pitkin selkää, käsiä, jalkoja ja päätä*

*Laske toinen käsi selän päälle*

*Värisytä kättä vähän*

*Laske hetkeksi kämmenet selän päälle*

*Käy nyt hieman kevyemmin kämmenvedoin ja pyörityksin läpi selkä, kädet ja jalat*

*Tasoita ja hio yhdellä kädellä*

*Tasoita ja hio molemmilla käsillä*

*Tee erilaisten autojen ajelua kämmenillä*

*Laita kädet selän päälle*

## Metsäretki

Me kävelemme niityn reunaa, jossa eriväriset kukat levittävät suloista tuoksuaan.

Tuolla lentää perhonen! Se laskeutuu juomaan kistävää mettä.

Kiipeämme korkealle kallion laelle.

Jäämme ihastelemaan sinistä taivasta.

Siellä täällä näkyy poutapilviä.

Laskeudumme alas metsään ja lähdemme seuraamaan polkua.

Aina välillä pysähdymme nauttimaan metsän rauhasta.

Aurinko paistaa mukavasti. Auringon säteet siivilöityvät vihreiden lehtien lomasta.

Metsän reunassa on vanha koivu. Sen runko on paksu ja vahva

Puun alle on hyvä istahtaa hetkeksi ja tuntea, miten tuuli hiukan heiluttaa isoa runkoa

Aurinko lämmittää metsää ja meitä

Suljemme silmämme ja nautimme rauhasta, lämmöstä, metsän tuoksuista, puiden huminasta, lintujen laulusta

Päätämme tulla tänne pian uudelleen. Sen pituinen se metsäretki.

*Laske kädet lapsen selälle*

*Kävele kämmenillä pitkin selkää*

*Laske sormet selän päälle kevyesti kuin virperhonen*

*Kädet kävelevät pään päälle*

*Tee laajoja silityksiä selkään ja päähän*

*Piirrä sormenpäillä hellästi pilvikuvioita*

*Kävele kämmenillä takaisin selän päälle*

*Pysähdy ja jatka sitten taas kävelyä*

*Tee sormilla sädemäisiä vetoja*

*Kuljeta käsiä ylöspäin selkää pitkin, kuin runkoa myötäillen*

*Keinuttele puolelta toiselle rauhallisesti*

*Tee pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä ympäri kehoa*

*Rauhoittavia silityksiä selkään, käsivarsiin ja päähän*

*Laske lopuksi kädet hartioille, anna niiden levätä hetki rauhassa*

## Linnun sulka

	<i>Laske kädet lapsen selälle</i>
Olet meren rannalla, lämpimällä hiekalla.	<i>Tee pitkiä sivelyjä selkään</i>
Lempeä kesätuuli kieputtaa hiuksiasi.	<i>Tee sormilla tuulen liikkeitä hiuksiin</i>
Ylitsesi lentää lintu.	<i>Lennä kämmenillä selän poikki</i>
Näet, miten yksi linnun sulista irtoaa. Se leijailee rauhallisesti tuulen mukana ja tipahtaa maahan ihan lähellesi.	<i>Kuvaa sormella sulan kevyttä leijailua hiuksilta ja yläselältä alaselkään asti</i>
Otat sulan käteesi ja kiität lintua. Alat piirrellä sulalla kauniita kuvioita kuivaan hiekkaan. Piirrä kolmioita, ympyröitä, viivoja, kiemuroita, aaltoja ja sydämiä.	<i>Piirrä kuvioita selkään</i>
Välillä tuuli pyyhkii kuviot ja tekee hiekasta tasaista.	<i>Tee pyyhkiviä liikkeitä</i>
Istahdat rannalla olevalle kivelle, se on auringosta lämmin.	<i>Sivele selkää ylhäältä alaspäin</i>
Katselet meren aaltoja, jotka keinuvat tasaisesti.	<i>Keinuttele lasta rauhallisesti</i>
Lähdet hyvillä mielin kävelemään kotia kohti. Mikä ihana kesäpäivä! Et malta odottaa, että pääset kertomaan aarteestasi.	<i>Kävele kämmenillä</i>
Se on lahja linnulta sinulle.	<i>Laita kämmenet selän päälle</i>

## Merirosvolaiva

Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle.

*Laita kädet lapsen selän päälle*

Laiva keinui aaltojen mukana.

*Tee keinuva liikettä kämmenellä*

Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja.

*Tee 3 kertaa isoja aaltoja alaselästä  
olkapäihin asti ja pieniä aaltoja yläselkään*

Alkoi sataa vettä, ensin vettä tuli kaatamalla,

*Tee sormilla sateen ropinaa*

Ja sitten se hiljeni.

Saari alkoi näkyä ja aurinko alkoi paistamaan.

*Tee kämmenellä auringon lämmittävää  
pyöritystä*

Aurinko paistoi lämpimästi.

Laiva saapui rantaan.

*Laita kädet paikoilleen selän päälle*

Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät  
seuraamaan aarrekarttaa.

*Tee kämmenillä kävelyaskeleita*

He kulkivat ylös ja alas, ja etsivät ja etsivät.  
He tiesivät, että saarella oli kallisarvoinen aarre  
ja he tahtoivat löytää sen. He kulkivat pitkin  
rantoja ja kallioita ja etsivät aarretta.

*Jatka kämmenillä kävelyaskelten tekoa*

Sitten he löysivät aarteen!

Tiedätkö mikä se aarre on? Se olet SINÄ!

*Anna lapselle lämmin halaus!*

*Satuhierontasadut ovat Sanna Tuovisen teoksesta Satuhieronta – Läsnaölevan kosketuksen ja sadun taikaa.*



## VUOROVAIKUTUKSELLISET LAULULEIKIT

Pienelle lapselle tai vauvalle oman vanhemman ääni on paras ääni maailmassa. Vauvat rakastavat vanhemman hyräilyä ja laulua. Jo vastasyntynyt vauva reagoi herkemmin laulamiseen kuin puheeseen. Vauva on synnyttyään heti valmis vuorovaikutukseen, ja kaipaa kohtaamista ja läheisyyttä. Kasvettuaan hie-  
man lapsi yleensä haluaa itse osallistua lauluihin ja leikkeihin.

Musiikki vaikuttaa sanallisen viestinnän ohi tunteen tasolla. Lapsen kanssa laulaminen, loruttelu ja hyräily vahvistavat varhaista vuorovaikutusta ja yhteyttä pienen lapsen ja vanhemman välillä. Musiikkikokemukset varhaisvaiheessa vahvistavat myös vauvan

tunteiden ilmaisemisen taitoja, kuuntelutaitoja, reagointi herkkyyttä ja läsnäoloa kommunikointitilanteessa. Musiikkitoiminta aktivoi vauvaa kommunikoimaan enemmän, mikä lujittaa vanhemman ja vauvan välistä suhdetta.

Pienen lapsen voi aluksi olla vaikea keskittyä yhteen tekemiseen pitkiä aikoja, joten aluksi vain noin muutaman minuutin musiikkitoiminta voi olla sopiva määrä. Vauva ilmaisee itse, milloin on saanut tarpeeksi musiikkitoimintaa kullakin kerralla. Kasvaessaan isommaksi vauva jaksaa pikkuhiljaa keskittyä toimintaan pidempäänkin.



Kuva: Matthias Böckel -Pixabay

**Mitä tehdään** (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilkka Hautsalo, Soili Perkiö)

Mitä tehdään, mitä tehdään, pikkuinen Henri?

Mitä tehdään, mitä tehdään, pikkuinen Henri?

Silitellään, silitellään, pikkuinen Henri.

*Silitellään lasta*

Silitellään, silitellään pikkuinen Henri.

*Silitellään lasta*

Mitä tehdään, mitä tehdään, pikkuinen Valtteri?

Mitä tehdään, mitä tehdään, pikkuinen Valtteri?

Keinutellaan, keinutellaan, pikkuinen Valtteri.

*Keinutetaan lasta*

Keinutellaan, keinutellaan, pikkuinen Valtteri.

*Keinutetaan lasta*

Hypytellään, vilkutellaan, taputellaan, nyökytetään...

*Laulu voi olla vauvaryhmän alkulaulu, jossa jokainen saa vuorollaan keksiä mitä tehdään.*

**Sade** (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilkka Hautsalo, Soili Perkiö)

Sade, sade, lip ja lap, lehden laidat kastuvat.

*Säkeistön aikana lasta läpsytellään hellästi*

Madolla on kyllä, lehti katto yllä.

*selkä- tai vatsapuolelta*

Sade, sade, lip ja lap, pisarat ne tanssivat

*Säkeistön aikana tanssitetaan sormenpäitä*

Lehtipinon päällä, aina sadesäällä.

*eri puolilla lapsen kehoa*

Sade, sade, lip ja lap, mato painuu matalaks'

*Säkeistön aikana lasta sivellään*

Lehtipinon alla, ruoholattialla.

**Tässä on silmät** (Löytyy teoksesta Laula lelut laatikkoon- Tuuli Paasolainen)

Tässä on silmät ja tässä nenäluu  
 Tässä ovat korvat ja tässä on suu

Tässä on olkapääät ja tässä on napa  
 Tässä ovat polvet ja tässä jalat

**Tuulee, tuulee** (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilikka Hautsalo, Soili Perkiö)

Tuulee, tuulee,  
 syksyllä, syksyllä,  
 Tuulee, tuulee,  
 syksyllä näin  
 Puuh, puuh,  
 syksyllä, syksyllä  
 Puuh, puuh,  
 syksyllä näin

Vettä, vettä,  
 Syksyllä, syksyllä,  
 Vettä, vettä,  
 Syksyllä näin  
 Ti-tip-tip, tip-tip-tip  
 Syksyllä, syksyllä  
 Tip-tip-tip, tip-tip-tip  
 Syksyllä näin

*Keinutetaan lasta sylissä  
 Hytkytetään lasta sylissä tai polvilla.  
 Keinutetaan lasta sylissä  
 Hytkytetään lasta sylissä tai polvilla.  
 Puhalletaan lapsen hiuksiin  
 Hytkytetään lasta sylissä  
 Puhalletaan lapsen hiuksiin  
 Hytkytetään lasta sylissä*

*Keinutetaan lasta sylissä  
 Hytkytetään lasta  
 Keinutetaan lasta sylissä  
 Hytkytetään lasta  
 Napsutellaan sormenpäillä eri puolille lasta  
 Hytkytetään lasta  
 Napsutellaan sormenpäillä eri puolille lasta  
 Hytkytetään lasta*

**Hyppely** (Löytyy teoksesta Laula lelut laatikkoon- Tuuli Paasolainen)

Hyppely, hyppely, pyörähdys ympäri  
 Hyppely, hyppely, pyörähdys ympäri  
 Näin me mennään alaspäin, nyt jo tullaan ylöspäin  
 Hyppely, hyppely, pyörähdys ympäri

**Kurkistus** (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilkka Hautsalo, Soili Perkiö)

Toukut loukut, onnen koukut.  
 Kuka siellä kurkistaa? Kukkuu!

*Peitetään vauvan kasvot huivilla. Juuri ennen "kukkuu" -sanaa huivi vedetään pois kasvojen edestä.*

**Pisarat** (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilkka Hautsalo, Soili Perkiö)

Lammikon pinnalle pisaroita tippu,  
 Niitä tuli taivaalta aikamoinen nippu

**Tossu ja sukka** (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilkka Hautsalo, Soili Perkiö)

Tossu ja sukka ne tirkistää: "Onkohan kaikilla varpailla pää?"  
 Yks, kaks, ja pim pam pom. Kenen tämä varvas on?  
 Peten tämä varvas on.

Tumppu ja rukkanen tirkistää: "Onkohan kaikilla sormilla pää?"  
 Yks, kaks, ja pim pam pom. Kenen tämä sormi on? Terhin tämä sormi on.

*Sivellään vauvan varpaita tai sormia laulun rytmissä. Lopussa lauletaan vauvan nimi.*

### Jos sul lysti on

Jos sul lysti on niin kätes yhteen lyö  
 Jos sul lysti on niin kätes yhteen lyö  
 Jos sul lysti on ja tiedät sen niin varmaan  
 myöskin näytät sen

*Käsiä taputetaan yhteen*

*Käsiä taputetaan yhteen*

Jos sul lysti on niin kätes yhteen lyö

*Käsiä taputetaan yhteen*

Jos sul lysti on niin tömistelee näin...

*Tömistellään*

### Lehdet lentää (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilikka Hautsalo, Soili Perkiö)

Lehdet lentää, lehdet lentää, nyt syksy jo on  
 Lehdet lentää, lehdet lentää, nyt syksy jo on

*Vauvaa leyhytellään huiveilla*

Sataa vettä, sataa vettä, nyt syksy jo on  
 Sataa vettä, sataa vettä, nyt syksy jo on

*Vauvan vartaloon ripsutellaan  
 "sadepisaroita" sormilla*

### Pakkasaamuna (Löytyy teoksesta Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilikka Hautsalo, Soili Perkiö)

Pakkasaamuna paleltaa, pikkuiset sormet jo punoittaa  
 Pakkasaamun paleltaa, tule lähemmäs, tule lähemmäs

*Istutaan piirissä, lapsi on aikuisen sylissä. Hiljaa keinutellen lauletaan laulua. "Tule lähemmäs"-kohdassa siirrytään vähitellen kohti keskustaa. Lauletaan laulu niin moneen kertaan, että leikkijöiden varpaat ovat lopulta yhdessä.*

## KUVATAITEELLINEN TOIMINTA

Kuvataiteellisen toiminnan päätehtävänä on tukea lapsen taiteellista kehitystä. Lisäksi tarkoituksena on, että kuvataiteellinen toiminta tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalsiakin valmiuksia kehittämällä. Tähän sisältyy muun muassa lapsen motorinen ja kognitiivinen kehitys, identiteetin rakentuminen sekä sosiaalisten taitojen oppiminen. Varhaista vuorovaikutusta kuvataiteellinen toiminta tukee silloin, kun taidetta tehdään yhdessä. Vanhempi ja pienikin lapsi voivat monin tavoin yhdessä toteuttaa kuvataiteellista toimintaa, esimerkiksi maalaten tai askarrellen. Pieni lapsi tarvitsee usein vielä paljon apua kuvataiteelliseen toimintaan, jolloin lapsen ja vanhemman välinen yhteistyö korostuu.

Kuvataiteellisen toiminnan tavoitteena on muun muassa tarjota lapselle tekemisen iloa ja onnistumisen kokemuksia. Tämänkaltaisen mukava yhdessä tekeminen kehittääkin parhaimmillaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Yhteisen tekemisen kautta molemmat ovat vuorovaikutuksessa läsnä, ja tämän kautta voi esimerkiksi syntyä mukavaa jutustelua ja iloisia katsekontakteja. Kuvataiteellinen toiminta antaa vanhemmalle oivan mahdollisuuden positiivisen palautteen antamiseen, mikä taas luo lapselle uskoa omaan kykyihinsä. Vanhemman tuen avulla kuvataiteellinen toiminta tukee myös pienen lapsen minäkuvan ja itsetuntemuksen kehitystä.



Kuva: Gábor Adonyi -Pixabay



## Syksyinen puu- maalaus

### Tarvikkeet:

- A3- kokoinen vaalea paperi
- Erivärisiä sormi- tai pullovärejä (esim. punainen, keltainen, oranssi, ruskea)
- Pensseleitä ja kippoja
- Essut

Maalaa etukäteen tai yhdessä lapsen kanssa ruskealla värillä puunrunko paperin alareunaan ja anna sen kuivua. Auta lasta maalaamaan pensselillä kämmen iholle soveltuvalla pullovärillä. Painakaa kämmenen kuvia puunrunkon yläreunaan. Kämmenen kuvia voi painaa useamman samalla värillä tai vaihtaa väriä halutessaan. Myös vanhempi voi maalata ja painaa oman kämmenensä kuvan, jolloin maalauksesta syntyy lapsen ja vanhemman yhteinen taideteos. Vaihtoehtoisesti puun lehdet voi maalata myös pensselillä.



Kuva: Lyly, K

## Perhosmaalaus

### Tarvikkeet:

- A3- kokoinen vaalea paperi
- Erivärisiä pullovärejä
- Pensseleitä ja kippoja
- Essut

Aut lasta maalaamaan pensselillä perhosen vartalo keskelle paperia. Halutessanne vartalon jatkeeksi voi maalata myös tuntosarvet. Auta lasta maalaamaan pensselillä kämmen tai kämmenet iholle soveltuvalla pullovärillä. Painakaa kämmenen kuvat perhosen vartalon molemmin puolin, niin että perhoselle muodostuu kämmenistä siivet. Vanhempi voi tehdä omilla kämmenillään toiset perhosen siivistä, jolloin perhosen siivet muodostuvat sekä isoista että pienistä kämmenen kuvista. Perhosen siivet voi myös maalata pensseliä käyttäen.



Kuva: Lyly, K

### Silkkipaperipainantaa

#### Tarvikkeet:

- Silkkipaperia
- Paperia tai kartonkia
- Suihkepullo

Anna lapsen repiä erimuotoisia paloja silkkipaperista ja auta lasta laittamaan niitä haluamaansa muodostelmaan paperin tai kartongin päälle. Suihkutelkaa välissä vettä silkkipapereiden päälle tai vaihtoehtoisesti vasta lopuksi, mikäli haluatte välttää käsien värjäytymiseltä. Jättäkää märät silkkipaperit paperin päälle. Kun paperin palaset ovat kuivuneet ne irtoavat työstä itsekseen. Silkkipaperista tulee väriä, joka värjää paperin sattumanvaraisesti hienoksi taideteokseksi.

### Silkkipaperipalloaskartelu

#### Tarvikkeet

- Silkkipaperia
- Pahvia
- Liimaa

Anna lapsen repiä erivärisistä silkkipapereista suikaleita tai paloja ja auta lasta rypistämään niitä palloiksi. Leikatkaa kartongista haluamanne muotoinen pohja, kuten esimerkiksi pallo, tähti, sydän tai lapsen etunimen kirjain. Liimatkaa kartongin päälle liimaa ja painelkaa silkkipaperipallot haluamaanne muodostelmaan. Työstä tulee kolmiulotteisuutensa vuoksi yllättävän hauska.

### Kontaktimuoviaskartelu

#### Tarvikkeet:

- Kartonkia tai paperia
- Kontaktimuovia
- Kuivattuja lehtiä tai kukkia, silkkipaperia, muita paperin palasia, langan pätkiä tms.
- Kynä
- Sakset

Piirtäkää ja leikatkaa kartongista haluamanne muotoiset kehykset, kuten esimerkiksi sydän, kukka tai perhonen. Kehyksen reunojen tulisi olla noin sentin paksuiset. Leikatkaa kaksi sopivan kokoista kontaktimuovin palasta ja kiinnittäkää kehykset toiseen kontaktimuoveista. Anna lapsen kiinnittää kontaktimuoviin erilaisia koristeita haluamallaan tavalla. Kun koristeita on riittävästi, laittakaa toinen kontaktimuovin palanen työhön kiinni ja leikatkaa ylimääräiset kontaktimuovin palaset pois.



## Kauniita asioita omasta lapsesta (Askartelu aikuisille)

### Tarvikkeet:

- Eri värisiä kartonkeja
- Sakset
- Lyijykyniä
- Värikyniä tai tusseja

Anna vanhemman valita haluamansa värinen kartonki ja pyydä häntä piirtämään siihen iso kukka. Kukkaa voi halutessaan myös koristella. Pyydä vanhempaa miettimään ihania asioita lapsestaan ja kirjoittamaan ne kukan terälehdeille. Asiat voivat olla esimerkiksi adjektiiveja (iloinen, hassuttelija) tai jotain missä lapsi on hyvä (taitava maalaamaan).

Kukkaset voi käydä läpi ryhmässä siten, että jokainen kertoo yhden tai kaksi asiaa omasta lapsestaan. Vanhempia kannattaa kannustaa kertomaan erityisesti lapselleen kukkaan kirjaamista asioista. Ryhmässä voi ottaa tuokion, jolloin jokainen vanhempi saa kertoa lapselleen, mitä on kukkaan kirjoittanut tai vanhempia voi kannustaa tekemään sen kotona.

## Kelmumaalaus

### Tarvikkeet:

- Vettä
- Maalaukseen sopivaa paperia
- Pensseleitä ja kippo vedelle
- Sinistä vesi- tai peiteväriä
- Talouskelmua
- Essut
- (Maalarinteippiä)

Paperin voi aluksi halutessaan teipata alustaan kiinni, jotta paperi pysyy paremmin paikoillaan. Anna lapsen maalata paperi kauttaaltaan värillä, määrällä siveltimellä. Kun paperi on maalattu, aseta kelmu paperin päälle ja anna lapsen rypistellä paperia haluamallaan tavalla. Keltu jätetään paperin päälle ja poistetaan vasta, kun työ on täysin kuivunut. Keltu luo maalaukseen upeita uria, joista tulee mieleen jäänyt vedenpinta. Maalauksen voi tehdä myös esimerkiksi oranssilla värillä, jolloin työstä tulee syksyinen.

## Lähteet

*Kuvat: Pixabay & Lyly, K*

Bainbridge N. & Heath A. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY.

Hermanson, E. 2019. Erilaiset temperamentit. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 15.8.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00303](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00303)

Superkaunista talvitaidetta – jääkuvioita muovikelmulla. 2017. Taidekoti. Viitattu 10.10.2019. <https://taidekoti.com/2017/01/kelmumaalaus/>

Hurme, V. 2011. Tehdään taidetta – 100 vinkkiä lapsiperheen luoviin hetkiin. Minerva Kustannus Oy.

Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. 26.8.2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkelo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

Klementti, R, Vuorenmaa M., Ikonen, R., Hedman, L., Ruuska, T., Kivimäki, H. & Rajala, R. 2018. Mitä vauva-perheille kuuluu. LTH-tutkimuksen 3-4 kuukautisten vauvojen ja heidän perheidensä pilottitutkimuksen perusraportti. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136799/TY%c3%962018\\_18\\_Mit%c3%a4%20vauvaperheille%20kuuluu\\_9.10.2018\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136799/TY%c3%962018_18_Mit%c3%a4%20vauvaperheille%20kuuluu_9.10.2018_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Marjanen, K. 2009. The Belly-Button Chord. Connections of Pre- and Postnatal Music Education with Early Mother-Child Interaction. Musiikkikasvatuksen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22602/9789513937690.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. 25.5.2018. <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>

Pelo, M. 2018. Vanhemman stressillä voi olla elinikäiset seuraukset- stressi siirtyy vauvaan jo äidinmaidon kautta. Viitattu 2.11.2019. Yle. Helsinki. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/09/vanhemman-stressilla-voi-olla-lapseen-elinikaiset-seuraukset-neuropsykologi-ole>

Rusanen, S., Kuusela, M., Rintakorpi, K. & Torkki, K. 2014. Musta tuntuu punaiselta – Kuvataiteellinen toiminta varhaisiässä. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Ryynänen, A. 2009. Jumpsaa vauvan kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Saarin, S-L. 2014. Aistiseikkailu – Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuuli Paasolainen. 2016. Laula lelut laatikkoon. Helsinki: Otava.

Vanhemman omat tarpeet. 6.7. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.11.2019. <https://www.mll.fi/vanhemman-jaksaminen/>

Vanhemman terveelliset elämäntavat. 14.3.2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.11.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>

Vauvojen laulun aika- Eve Alho, Hilka Hautsalo, Soili Perkiö. 1999. Helsinki: WSOY.