



Helli ja hoivaa

Alle kouluikäinen lapsi ja kosketuksen merkitys

Opas vanhemmille

Lukijalle

Tämä opas on suunniteltu juuri sinulle alle kouluikäisen lapsen vanhempi! Oppaasta löydät tietoa kosketuksen merkityksestä alle kouluikäiselle lapselle. Lisäksi opas sisältää helppoja myönteistä kosketusta ja vuorovaikutusta vahvistavia harjoituksia toteutettavaksi niin vauvaikäisen kuin leikkiikäisen lapsen kanssa.



Tekijät:

Jannika Matilainen ja Jenni Romppanen

Diakonia ammattikorkeakoulu, 2020

Yhteistyössä Vaskikellon avoin päiväkot, Vantaa

Kuvat: Pixabay

Oppaan taustalla on ajatus koskettamisen ja kosketuksi tulemisen tarpeesta ja sen tärkeydestä. Koskettamisen avulla voidaan kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Koskettamisella voidaan myös vahvistaa lapsen kokemusta siitä, että hän on arvokas ja juuri oikeanlainen. Lisäksi kosketus rauhoittaa ja rentouttaa sekä tuottaa mielihyvää. Oppaan sisältö ja harjoitukset on jaettu näiden teemojen mukaisesti kolmeen eri osioon: *Yhdessä on mukavaa!*, *Ainutlaatuisen ja juuri oikeanlainen* sekä *Kun on aika rauhoittua*.

Opas on toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä Vantaan kaupungin avoimen päiväkodin Vaskikellon kanssa.

Antoisia lukuhetkiä!



Lämmin, pehmeä, kylmä, kova, aito

Muun muassa näillä sanoilla voidaan kuvata koskettamiskokemuksia. Miten sinä kuvailisit omia kokemuksiasi? Voit myös pohtia kosketukseen liittyviä muistoja. Meillä jokaisella on kosketushistoriamme, joka vaikuttaa siihen miten koskettamme ja miten kosketuksi tulemisen tunnemme.

Kosketus

Tuntoaisti, jonka avulla aistimme kosketuksen ja muodostamme yhteyden toisiin ihmisiin, toimii kehittyneesti lapsen syntymästä alkaen. Jo pieni vauva hakee aktiivisesti kosketuksen avulla yhteyttä ympäristöönsä.

Ihminen tarvitsee hyväksyvää ja hyväntahtoista kosketusta kaiken ikäisenä voidakseen hyvin. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän hän tarvitsee fyysistä hoivaa ja läheisyyttä. Lapsen läheisyyden tarpeeseen voi vastata yhtä lailla äiti, isä tai muu lähi-ihminen. Fyysinen läheisyys vahvistaa lapsen ja häntä hoitavan henkilön välistä sidettä.

Myönteinen kosketus on arvostavaa ja kunnioittaa koskettettavan rajoja, toiveita ja tahtoa.

Kosketuksella voidaan kertoa lapselle:

Olet arvokas, hyvä ja rakastettu.

Yhdessä on mukavaa!



Lapselle,

niin vauva- kuin leikki-ikäiselle,
on tärkeää saada päivittäin kokemuksia siitä,
että vanhempi pysähtyy lapsen äärelle:

katsoo, koskee ja on läsnä.

Päivittäiset hoitotilanteet (esim. ruokailu, pukeminen ja vaipanvaihto) tarjoavat loistavan mahdollisuuden vuorovaikutteiseen yhdessä oloon lapsen kanssa. Kun vanhempi katsoo ja koskee lasta, juttelee lapselle sekä hassuttelee lapsen kanssa, syntyy mukavia yhdessä olon hetkiä, joista nauttivat sekä lapsi että vanhempi!

Lapsi on kiinnostunut ympäristöstään, tutkii sitä ja on vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa heti syntymästään alkaen.

Lapselle kehittyy varhain ymmärrys sosiaalisesta kanssakäymisestä toisen kanssa. Vanhemman jäljitellessä vauvan ilmeitä ja eleitä, alkaa vauva varsin pian vastaamaan vanhemmalle. Vauva äänтелеe kun hänelle jutellaan, vastaa hymyyn hymyilemällä ja niin edelleen. Näin vauvasta tulee aktiivinen vuorovaikutuksen osapuoli, joka nauttii yhteisistä hetkistä häntä hoitavan aikuisen kanssa

Mitä pienempi lapsi on, sitä voimakkaamman merkityksen saa sanattomat vuorovaikutuksen elementit. Aluksi etusijalla on erityisesti kosketukseen ja näköhavaintoihin perustuva kommunikointi.

Myöhemmin vuorovaikutus ja kommunikointi monipuolistuu, kun lapsi kasvaa ja taidot karttuvat. Leikki-ikäinen osaa kommunikoida hienosti jo puheen keinoin, mutta hyväksyvä katse, lempeä kosketus ja syli ovat yhä tärkeitä!

Lapsi nauttii kun saa olla mukana arjen touhuissa. Lisäksi voit esimerkiksi leikkiä, laulaa ja lorutella lapsesi kanssa! Seuraavalta aukeamalta löydät ohjeet vuorovaikutustanssiin ja loruleikkiin.

Vauvaikäiselle:

VAUVATANSSI (vauvatus)

Vauvatanssilla on useita positiivisia vaikutuksia vauvan kasvulle ja kehitykselle. Se kehittää muun muassa vanhemman ja vauvan välistä kommunikointia sekä tukee vauvan itsetunnon ja minäkuvan kehitystä. Vauvatanssia voi aloitella, kun vauva on kahden kuukauden ikäinen ja hakee selkeästi äännähdyksillä ja hymyillä vuorovaikutusta. Tanssille voi olla hyvä hetki silloin, kun vauva on virkeä, hyvän tuulinen ja malttaa olla selällään. Vauvaa voi tanssittaa päivittäin yksi tai kaksi kertaa. Tanssi kestää noin viisi minuuttia tai sen aikaa, kun vauva itse haluaa. Liikkeet toistetaan samankaltaisesti ja samassa järjestyksessä joka kerta. Jos vauva ei pidä jostain liikkeestä jätetään se pois ja jatketaan seuraavaan liikkeeseen. Tärkeintä on kuunnella vauvaa ja vaihtaa liikettä silloin, kun vauva näin viestittää. Jossakin vaiheessa roolit vaihtuvat ja vauva alkaa ohjata liikkeitä vanhemman myötäillessä. Kun vauva alkaa ohjailla tanssin kulkua, ei ole enää tarpeen laskea liikkeitä tai miettiä milloin siirtytään seuraavaan vaan vauvan annetaan ohjata tanssin kulkua. Kun vanhempi ihastelee ja kehuu vauvaa, vauva saa itsevarmuutta ja lisää rohkeutta.

Vauvatanssin aloittaminen:

Voit olla lattialla polvillaan ja vauva selällään niin, että vauvan jalat ovat jalkojesi välissä. Vauvaa kutsutaan mukaan hakemalla katsekontaktia, hymyilemällä ja puhelemalla vauvalle. Tämän jälkeen vie peukalot vauvan kämmeniin ja kysy vauvalta lupa tanssiin.

(1) Halausliike. Vauvan kädet kuljetetaan auki sivuille alustaan ja tuodaan takaisin rinnan päälle ristiin, niin että vauva halaa itseään. Juttele vauvalle ja kehu vauvaa. Tee liike tasaisessa ja rauhallisessa rytmissä, toistaen noin 5-7 kertaa.

Vaihdetaan liikettä...

(2) Ylös alas liikkeeseen. Vanhemman peukalot ovat yhä vauvan kämmenissä. Vauvan käsiä kuljetetaan vuorotellen ylös ja alas joko kylkien viereen tai rinnan päälle, siten kun toinen käsi on ylhäällä on toinen alhaalla. Toistetaan 5-7 kertaa.

Vaihdetaan liikettä...

(3) Perhonen liikkeeseen. Vanhempi pitää yhä peukaloitaan vauvan kämmenien sisällä. Aloita liike niin, että vauvan kädet ovat kylkien mukaisesti. Sitten lähde kuljettamaan vauvan käsiä alustaa pitkin ylös pään yläpuolelle ja tuo kehon yläpuolelta ilmassa takaisin kylkiin. Toistetaan liikettä 5-7 kertaa tasaisessa rytmissä.

Vaihdetaan liikettä..

(4) Poljenta liikkeeseen. Ota vauvaa nilkoista kiinni. Kuljeta vauvan jalkoja vuorotellen koukussa vatsan päälle ja tuo takaisin alas. Vauva polkee jaloillaan. Toistetaan 5-7 kertaa.

Tanssin lopuksi vie peukalot takaisin vauvan kämmeniin ja kiitä vauvaasi tanssista!

Yli kolmikuisen vauvan kanssa, joka pystyy kannatella itse päätään, voi ottaa käyttöön myös viidennen liikkeen, mikä on istumaan nousu.

(5) Vanhemman peukalot ovat vauvan kämmenissä ja kysy vauvalta "tuletko ylös?". Vanhempi vetää vauvan käsistä kiinni pitäen istumaan ja laskee varovasti takaisin selälleen. Toistetaan muutaman kerran. Pienen vauvan kanssa korkeintaan kolme kertaa.

LORULEIKKI

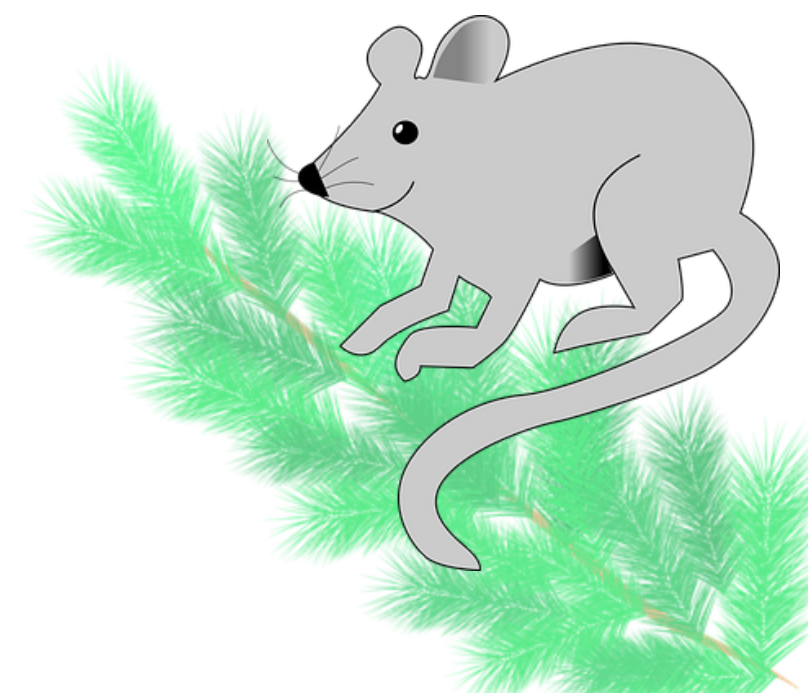
Loruleikit ovat hauskaa ja myönteistä yhdessä oloa ja tekemistä. Loruleikeissä vain mielikuvitus on rajana sille, kuinka loru elävöitetään ilmeillä ja kosketuksilla. Leikki mahdollistaa yhdessä hassuttelun ja leikki voi olla joka kerta juuri siihen tilanteeseen sopiva, milloin rauhallisempi ja milloin villimpi. Loruleikit tukevat myös lapsen kielellistä kehitystä, muistia ja luovuutta. Lorujen avulla voidaan auttaa lasta ilmaistamaan tunteitaan, niiden avulla lapsi myös luo visuaalisia mielikuvia, joiden myötä kielellinen tietoisuus lisääntyy. Loruhetkessä tärkeintä on kuitenkin lapsen ja hösöilevän asenne, joka vahvistaa osapuolten välistä tunnesidettä.

Hiiri mittaa maailmaa

Hiiri mittaa maailmaa männynneulasella (*köröttele lasta sylissä*),
heinäkorrella punnitsee (*kallista lasta vuoroin oikealla ja vuoroin vasemmalle*),
Kovin miettii, mittailee, järkeänsä käyttää:
"Isolta maailma näyttää!" (*Nosta lapsi korkealle ilmaan*)

Liikuntaleikkinä sama loru:

Hiiri mittaa maailmaa männynneulasella (*kävellään käsikädessä ympäriinsä*),
heinäkorrella punnitsee (*kallista lasta vuoroin oikealla ja vuoroin vasemmalle tai vaihtoehtoisesti otetaan lasta molemmista käsistä kiinni ja liikutetaan käsiä yhdessä vuoroin oikealle ja vuoroin vasemmalle*),
Kovin miettii, mittailee, järkeänsä käyttää:
"Isolta maailma näyttää!" (*Tehdään käsillä suuri ympyrä ilmaan*)



Ainutlaatuinen ja juuri oikeanlainen

Siihen minkälaiseksi lapsi kokee itsensä ja kehonsa vaikuttaa hoiva ja huolenpito, kasvun ja kehityksen eri vaiheet, ympäristö (esim. vanhemmat, päiväkotit, kaverit) sekä perimä.

Kun vauva saa riittävästi hoivaa ja huolenpitoa, hänelle alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestään ja arvostaan. Riittävän hoivan ja läheisyyden sekä tarpeisiin vastaamisen myötä lapsen perusturvallisuus muodostuu vahvaksi.

Hyväntahtoinen koskettaminen vaikuttaa myönteisesti lapsen kehohallinnantaitojen kehittymiseen sekä kehonkuvaan. Koskettamisen avulla kehon ääriviivat tulevat lapselle tutuksi. Uusien taitojen oppiminen on helpompaa, kun lapsi hahmottaa oman kehonsa rajat.

Lapsen kasvaessa yhä tärkeämmäksi muodostuu se, minkälaisena

vanhemmat lasta pitävät, minkälaisia odotuksia heillä on lasta kohtaan ja miten he suhtautuvat lapsen suoriin, onnistumisiin sekä epäonnistumisiin.

Turvallinen ja aina läsnä oleva syli on paras keino tukea lapsen itsenäistymistä sekä luottamusta itseensä. Syli voi myös rauhoittaa tunteiden vallassa olevaa lasta ja sylikkään vanhempi ja lapsi voivat yhdessä opetella tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. Tunteiden ilmaiseminen ja niiden käsitteleminen ovat myös yhteydessä lapsen itsetunnon rakentumiseen.

- Katso, kosketa ja kuuntele!
- Kehu ja kannusta!
- Ota syliin!
- Kerro lapselle miten tärkeä hän on ja miten mukavaa hänen kanssaan on olla!

Vauvaikäiselle:

KEHONTUNTEMISLEIKKI

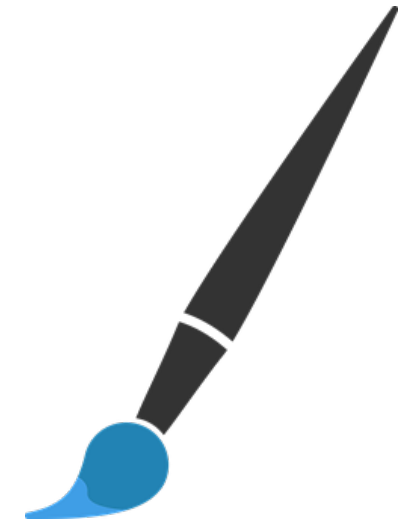
Kanssakäymistä on hyvä alkaa harjoitella jo pienestä pitäen esimerkiksi leikin avulla. Vauvalle ominaista on leikkiä äänellään. Vauva saattaa toistella tavuja, kuten "pa, pa tai ma, ma". Kun vanhempi vastaa ääntelyihin vauvalle syntyy kokemus, että vanhempi vastaa hänen viesteihinsä. Aikaa myöten toiminta muuttuu vuorotteluksi. Vanhemman on hyvä käyttää monipuolisesti eri tavuja sekä äänenkorkeutta ja rytmiä. Äänensävyistä vauva oppii tunnistamaan myös tunneviestejä, kuten vanhemman välittämistä. Kehontuntemisleikeissä yhdistyy kosketus, ääni ja liike. Niiden avulla lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan kehonosia.

Kehontuntemisleikissä opetellaan yhdessä nimeämään kehonosia. Vauva voi istua vanhemman sylissä. Vanhempi ottaa lapsen käden käteensä ja koskettaa kevyesti jotakin kehon osaa ja samalla nimeää sen. Tähän voi yhdistää tavuttamista, loruttamista tai kehonosat voi sanoittaa esimerkiksi laulamalla: piip, piip, pikkunenä "Mimosanenä (vauvan nimi)", si, si, sileät hiukset mummin sileät hiukset" ja niin edelleen. Samalla tavalla voidaan tutustua ja nimetä omia sekä toisten eri kehon osia.

KEHON MAALAAMINEN

Maalaushetken voi toteuttaa kahdestaan tai ryhmässä. Maalauksen aluksi sovitaan kumpi on ensin maalaaja ja kumpi maalattava. Myöhemmin osia voi vaihtaa ja lapsi saa kokemuksen olla sekä maalattava, että maalaaja. Maalari voi koko ajan kertoa maalattavalle, mitä hän maalaa ja mitä värejä käyttää. Esimerkiksi *"maalaan selkään kukkapeltoa. Nyt maalaan kirkkaan vihreällä heiniä. Tumman vihreällä kukan vartta ja lehtiä. Nyt maalaan punaisella kukan terälehtiä ja keltaisella kukan keskiosaa. Ruskealla maalaan kiven ja niin edelleen."*

Väreillä on myös terapeuttisia vaikutuksia. Mielikuva tietystä väristä voi välittyä tunnetasolle saakka. Lapsi voi esimerkiksi kokea olonsa turvaliseksi, kun hän ajattelee lempilelunsa väriä. Rauhoittumistarkoituksessa tehtävään maalaushetkeen voi valita rauhallisia liikkeitä ja värejä. Hassutteluhetkeen voi valita kirkkaita ja energisiä värejä sekä tehdä nopeampia liikkeitä.



Kun maalataan laajoja pintoja, kuten vaikka talon seinää tai autoa, sitä elävöittämään sopii vaikka tela (esimerkiksi maalaustela) tai vaihtoehtoisesti voi tehdä laajoja liikkeitä kämmenellä.

Koristeluun sopii esimerkiksi sivellin (tai sormi), jolla voidaan tehdä pienempää ja tarkempaa kuviota.

Maalattavaa voi osallistaa siten, että hän voi ehdottaa värejä ja kuvioita mitä kuvaan tulee.

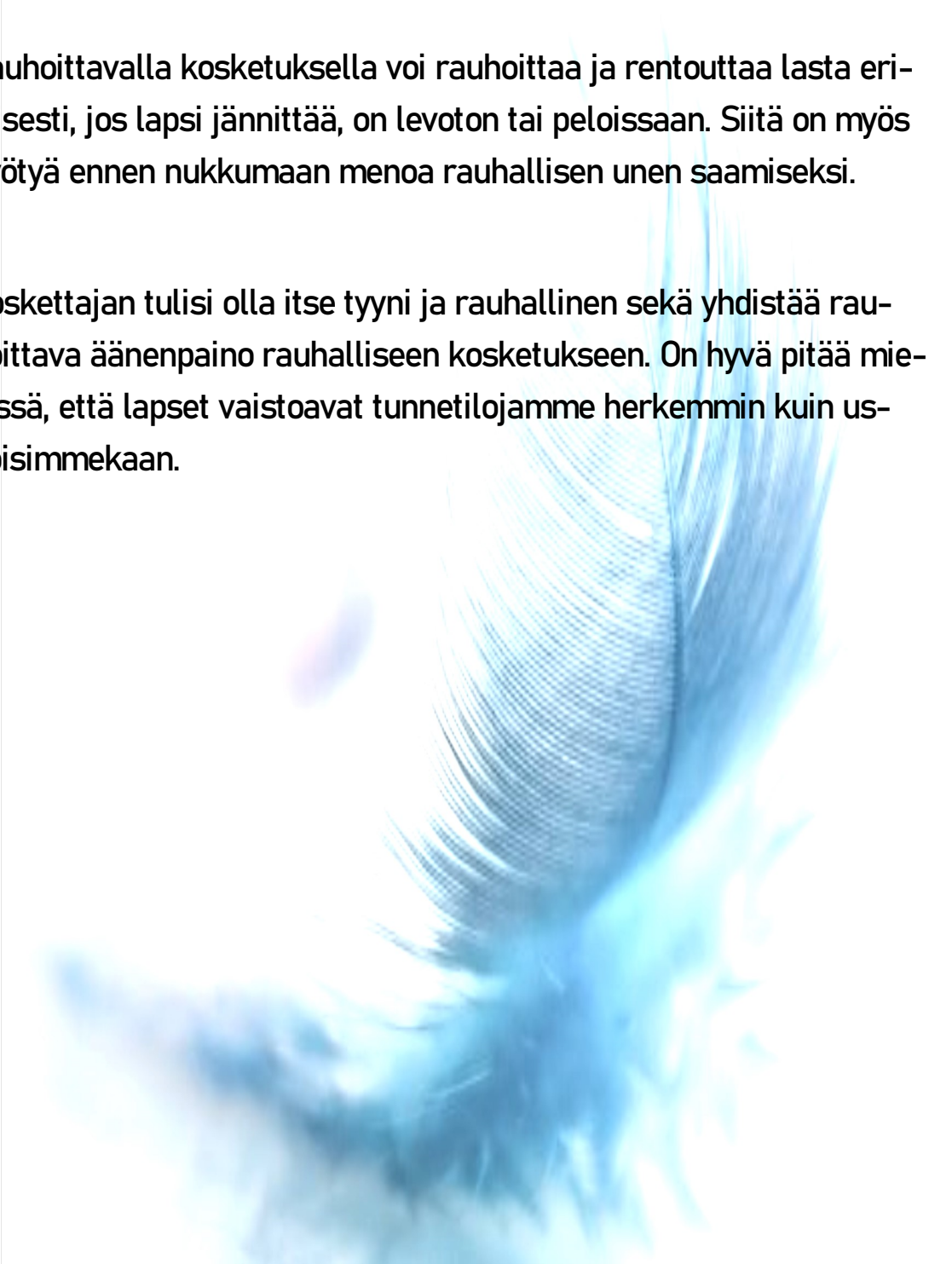
Kun kuva on valmis, maalajaa kertoo tämän ja merkiksi laskee kädet vierekkäin hartioille tai selän päälle. Sitten voidaan vaihtaa osia.

Kun on aika rauhoittua ja rentoutua

Koskettamisella voidaan rentouttaa ja rauhoittaa lapsen kehoa ja mieltä. Lisäksi se tuottaa mielihyvää niin lapselle kuin aikuisellekin.

Rauhoittavalla kosketuksella voi rauhoittaa ja rentouttaa lasta erityisesti, jos lapsi jännittää, on levoton tai peloissaan. Siitä on myös hyötyä ennen nukkumaan menoa rauhallisen unen saamiseksi.

Koskettajan tulisi olla itse tyyni ja rauhallinen sekä yhdistää rauhoittava äänenpaino rauhalliseen kosketukseen. On hyvä pitää mielessä, että lapset vaistoavat tunnetilojamme herkemmin kuin uskuisimmekaan.



Vauvaikäiselle:

VAUVAHIERONTA

Hieronnalla on monia positiivisia vaikutuksia vauvan kasvulle ja kehitykselle. Hieronta muun muassa tukee vauvan kehonkuvan muodostumista, vahvistaa lihaksia, parantaa verenkiertoa ja kehittää vauvan vuorovaikutustaitoja. Vauvaa voi hieroa pienestä pitäen ja päivittäin. Hieronnalle on hyvä varata kiireetöntä aikaa. Hyvä hetki hieronnalle voi olla silloin, kun vauva on rauhallinen, virkeä ja maltaa olla aloillaan. Vauvan viestejä on hyvä tarkkailla: hieronnan voi aloittaa, kun vauva hymyilee ja vaikuttaa muuten tyytyväiseltä. Jos vauva on levoton tai ärtyneen oloinen, hieronta kannattaa keskeyttää ja siirtää toiseen hetkeen. Kosketuksen on hyvä olla varmaa, kuitenkin lempeää ja tahdiltaan rauhallista.



Seuraavalta sivulta löydät erilaisia hierontaotteita, joita voitte kokeilla yhdessä vauvasi kanssa.

Hieronnan voi aloittaa siten, että vauva on selällään lattialla jalat vanhemman suuntaan, vanhempi on polvillaan tai risti-istunnassa. Vauvaa kutsutaan mukaan hakemalla katsekontaktia, hymyilemällä ja puhelemalla, sekä kysymällä lupa hierontaan. Voit halutessasi käyttää hieronnassa öljyä tai rasvaa.

Rinnan kaarisively ja käsivarsien sively

Aseta kädet kevyesti vauvan vatsan päälle kämmenpuoli alaspäin ja sormet kohti vauvan kasvoja. Sormenpäät ovat vauvan rinnan alaosan tasolla. Liuta käsiä yhtä aikaa rintaa pitkin olkapäille (keskeltä ulospäin vaakatasossa). Koukista sormet ja sivele olkavarsia. Sen jälkeen kuljeta käsiä sormiin asti, sivele matkalla käsivarsia ja käsiä, ja lopuksi suorista vauvan sormet. Toista tämä sarja muutaman kerran.

Käsivarsien pusertelu ja kierto

Aseta kummankin käden etusormi ja peukalo vauvan toisen olkavarren ympärille. Puserra olkavartta kevyesti ja kierrä varovasti vastakkaisiin suuntiin. Jatka liikettä ranteisiin saakka samalla hyvin kevyesti vetäen kättä suoraksi. Käsittele toinen käsi samoin. Toista liike kaksi kertaa.

Kämmenen avaaminen ja sormien hieronta

Tue toisella kädellä vauvan kättä ranteesta ja pitele vauvan kättä kämmenpuoli ylöspäin. Sivele toisella kädellä vauvan kämmenen sisäpuolta kohti sormenpäitä, sormi kerrallaan. Toista kaksi kertaa kummallekin kädelle.

Vatsan kaarisively

Aseta toinen käsi kevyesti vauvan ylävatsan päälle ja toinen alavatsan päälle. Kädet liikkuvat ylhäältä alas siten, että toinen käsi koskettaa koko ajan vatsaa. Toista muutamia kertoja rauhallisessa tahdissa.

Pieniä pyörteitä navan ympärillä ja vatsalla

Aseta toisen käden etu- ja keskisormi vauvan navan viereen. Paina kevyesti ja tee pieniä pyöriviä liikkeitä navan ympärillä myötäpäivään. Liikettä voi laajentaa tekemällä kevyitä pyörteitä koko vatsan alueelle suurentaen pyörteiden kokoa. Painalluksen tulee olla koko ajan kevyt.

Jalkojen pusertelu ja kierto

Aseta kädet vierekkäin vauvan reidelle. Paina kevyesti ja kierrä varovasti vastakkaisiin suuntiin kuljettaen käsiä samalla alaspäin kohti nilkkoja. Toista kahdesti kummallekin jalalle.

Pyörteitä jalkapohjalla

Pitele toisella kädellä vauvan nilkasta ja tee toisen käden peukalolla pientä pyörivää liikettä kantapäästä kohti varpaita. Tee kahdesti molemmille jalkapohjille.

Vartalon loppusively ja hieronnan päättäminen

Aseta toinen käsi kevyesti vauvan oikealle olkapäälle ja pitele toisella kädellä vasemmas- ta nilkasta. Olkapäältä käsi sivelee vauvan kehoa viistosti rinnan ja vatsan yli kohti lonkkaa vasempaan nilkkaan asti. Toistetaan sama liike vasemmalta olkapäältä kohti oikeaa nilkkaa. Toistetaan kaksi kertaa. Kiitetään lopuksi vauvaa hieronnasta.

Vauvat palelevat herkästi, joten huolehdiathan, että vauvallasi on lämmin hieronnan aikana!

Lähde: Heath, A. & Bainbridge, N., (2007). Vauvahieronta. Helsinki: WSOY



SATUHIERONTA

Sadun elävöittämiseksi voi käyttää monenlaisia liikkeitä, rytmiä ja suuntaa kuvaamaan tarinan tapahtumia. Erilaisia kosketuksen muotoja on paljon: sormilla piirtelyä, sivelyjä, silityksiä, ylös- ja alaspäin suuntautuvia vetoja ja kevyitä hankauksia, tassuttelua ja taputuksia. Satuhierontahetken voi aloittaa ja lopettaa laskemalla kädet lapsen hartioilla tai selälle hetkeksi, ele rauhoittaa ja viestittää lapselle mitä seuraavaksi tapahtuu. Sadut ja tarinat voivat olla valmiita tarinoita, joita elävöitetään tai niitä voi keksiä itse.



- tukee oppimista
- lisää luovuutta
- kehittää tunnetaitoja
- opettaa sosiaalisia taitoja

Taikapuu

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä, ja siemeniä (*kävele rauhallisesti sormen päillä selän alueella välillä pysähdellen*). Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan (*tee painallus sormenpäällä alaselkään rangan kohdalle*). Se oli taikapuun siemen. Siemen alkoi kasvaa, ja siitä tuli taimi. Se kasvoi suureksi, kauniiksi puuksi (*kuljeta käsiä lähellä rankaa ylös päin*). Ympäri runkoa ilmestyi oksia, jotka olivat täynnä vihreitä lehtiä (*tee vetoja rangasta sivuille kylkiä kohti*). Puu kasvoi niin suureksi, että sen latva ulottui melkein pilviin asti (*tee rauhallisia vetoja ylös päin kohti niskaa ja päälakea, jos lapsen kädet ovat pään yläpuolella voi vetoja tehdä käsiin*). Puu oli taikapuu, ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä."

Ensimmäiset sadepisarat tippuivat taikapuun oksille, rungolle ja lehdille (*tee kevyesti naputtavaa liikettä sormen päillä selän alueella*). Sade voimistui, ja kohta vettä tuli kaatamalla (*tee vetoja selkää, käsiä ja päätä pitkin kuin rankkasade*). Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kun halusi (*tee vetoja jalkoja pitkin kohti nilkkoja ja jalkateriä*).

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoasi." (*Tuo kädet takaisin selälle*). Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdiltä (*tee pyöriviä, lämmittäviä liikkeitä koko selän alueella*). Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä. Auringonpaiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille (*paina kämmenellä niihin kohtiin, joihin lintu laskeutuu*). Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen laulua sekä tuulen suhinaa oksistossaan (*tee pyöriviä, tuulimaisia liikkeitä selän alueella*). Sen pituinen se (*laske kädet lapsen selän tai hartioiden päälle ja paina kevyesti lopetuksen merkiksi*).

Lopuksi

Oppaan harjoitukset ovat yksi keino vahvistaa myönteistä kosketusta ja siten myös kosketuksen hyviä vaikutuksia. Voit rohkeasti kokeilla eri harjoituksia lapsesi kanssa ja katsoa löytyisikö sieltä teille sopivia. Harjoituksia voi soveltaa eikä niitä voi tehdä väärin. Jos harjoitukset eivät kuitenkaan tunnu teille luontevalta, älä huoli, arjen yhdessä olo, helliminen ja hoivaaminen ovat aivan yhtä merkityksellisiä! Tärkeintä on, että jokainen perhe löytää itselleen sopivan ja mieluisan tavan olla yhdessä ja osoittaa läheisyyttä.

Lopuksi vielä lyhyesti: helli, hoivaa, silittele, sylittele ja hassuttele, mitä vaan!

Nauti ja iloitse lapsestasi!