

YHDESSÄOLON IHANUUS

”Ihmiset syntyvät kun he alkavat hengittää. Hengitys on heidän äitinsä. Ja sielu asuu heidän hengityksessään. Kun lapset kiintyvät äitiinsä, kahden hengityksestä tulee yhtä ja heidän sielunsa hiljenevät.”

Tung Ssû-ching, taolainen oppimestari



**vauvan ja äidin välinen varhainen vuorovaikutus
yhden vanhemman perheessä**

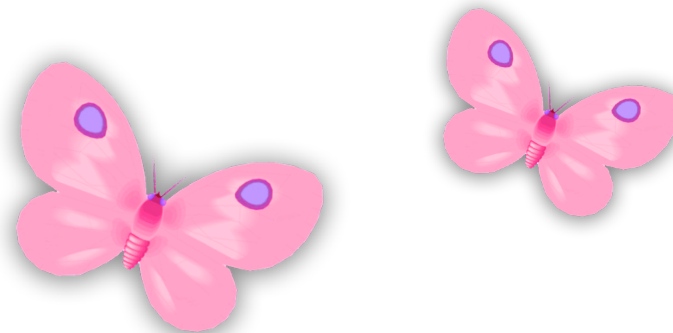
Sisällys

JOHDANTO	2
ARKIPÄIVÄN IHANUUS	3
RIEMUKASTA TEKEMISTÄ	5
ELÄMÄNMUUTOS	7
APUA ARKEEN	8
LÄHTEET	9

Johdanto

Hei äiti! Pitkä odotuksemme on päättynyt ja olemme vihdoinkin päässeet näkemään toisemme ja tekemään hieman tuttavuutta. Yhteiset hetkemme alkoivat jo silloin, kun asuin vielä kohtukodissa. Silloin kommunikoin liikkeilläni ja Sinä vastasit niihin. Nyt kun olen syntynyt, pääsemme jatkamaan tutustumistamme uudella tavalla. Vaikka olenkin nyt erillinen yksilö, olet minulle tärkein ihminen tässä suuressa ja oudossa maailmassa. Sinun avullasi opin ymmärtämään itseäni ja ympäristöäni.

Tästä oppaasta saat vinkkejä siihen, mitä voit kanssani tehdä ja miten me molemmat voimme nauttia toistemme kanssa olemisesta. Lisäksi saat neuvoja omaan jaksamiseen tärkeässä tehtävässäsi.



HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Oppaan ovat toteuttaneet Hämeen Ammattikorkeakoulun terveydenhoitotyön opiskelijat

- Jaana Suominen
- Jaana Rännäli ja
- Heidi Hietaharju

opinnäytetyönään keväällä 2012.



Arkipäivän ihanuus

Minulla on heti syntymästani lähtien kyky ja tarve olla vuorovaikutuksessa. Kutsun Sinua jo olemuksellani vuorovaikutukseen kanssani! Omia keinojani hakea huomiotasi ja olla kanssasi vuorovaikutuksessa ovat:

- ✓ Itku, liikehdintä ja katsekontaktin ottaminen
- ✓ Myöhemmin kutsun sinua luokseni hymyillen, kujerrellen, tarttumalla ja käsiäni ojentamalla sekä jokelteleamalla

Eryteisesti nautin kasvojesi katselemisesta ja hellästä koskettamisesta. Katseesta ja kosketuksesta saan tunteen siitä, että olen erityinen, ihana ja rakastettu.

Kosketus sekä rauhoittaa että innostaa minua ja auttaa minua tutustumaan omaan kehooni. Hyväksyvän katseesi kautta opin paremmin ymmärtämään itseäni ja omia tunnetilojani.

Vuorovaikutus kanssani ei ole erityisiä taikatemppuja. Tarvitsen pysyvän ihmissuhteen, johon voin kiintyä ja tuntea oloni turvalliseksi.



Kun vastaat perustarpeisiini toistuvissa ja tutuissa rutiineissa, osoitat rakkauttasi ja hyväksyntää sekä asetat minulle turvalliset rajat, on minulla parhaat mahdolliset edellytykset kehittyä ja kasvaa. Samalla vastaan hoivaasi kiintymällä Sinuun ja huomaat kuinka nopeasti alan avustuksellasi oppimaan uusia asioita! Ensimmäinen hymyni on palkintosi hyvästä hoidostani! Yhteisellä tekemisellä ei tarvitse aina olla suunnitelmia ja päämääriä, tärkeää on se, että olemme yhdessä ja jaat kanssani erilaisia kokemuksia. Tavallisia yhdessä tehtäviä asioita, joissa pääsemme vuorovaikutukseen ovat:

- ✓ Imettäminen/ syöttäminen
- ✓ Lohduttaminen
- ✓ Vaipan vaihtaminen
- ✓ Nukkumaan laittaminen
- ✓ Pukeminen/riisuminen
- ✓ Kylpeminen
- ✓ Ulkoilu
- ✓ ”Jutteleminen”/loruilu
- ✓ Satujen lukeminen
- ✓ Leikkiminen

Sinun ja minun temperamentit voivat olla erilaisia ja tämä voi asettaa haasteita myös meidän välisen vuorovaikutuksen rakentumiselle. Ajan kanssa vuorovaikutuksestamme kehittyä meidän näköisemme. Reseptiä yhteen ainoaan oikeanlaiseen suhteeseen ei ole olemassa. Molempipuolinen tutustuminen ja minun hoitamisen harjoittelu vievät aikaa – ei tarvitse pelästyä, jos aluksi tunnet olosi epävarmaksi. Minäkin vasta harjoittelen vuorovaikuttamista!

Osoita minulle paljon rakkautta ja kiintymystäsi

runsailla halauksilla, suukoilla ja hymyillä

Riemukasta tekemistä

Tavalliset vuorovaikutustilanteet kotona riittävät hyvään vuorovaikutukseen kanssani, mutta mikäli haluat voimme yhdessä kokeilla seuraavia asioita:

Vauvahieronta

Hieromalla minua voit olla vuorovaikutuksessa kanssani kosketuksen kautta. Hellällä kosketuksella on minulle aivan erityinen merkitys: voimme jakaa rakkautta ja tunteitamme. Hieronta antaa Sinulle varmuutta minun käsittelyyn ja opit havainnoimaan millainen kosketus on minulle mieluisinta.

- ✓ Aloita hieronta muutamalla hellällä sivelyllä pari minuuttia kerrallaan, kun olen vielä pieni
- ✓ Aloita hieronta jaloistani ja etene pikkuhiljaa kohti ylävartaloani
- ✓ Myöhemmin, kun olen isompi (2kk) hierontaa voi jatkaa niin kauan kuin se tuntuu meistä kummastakin hyvältä
- ✓ Anna myös minun ohjata hieronnan kulkua!

Vuorovaikutusleikki

Kun iloitset minusta tunnen itseni tärkeäksi ja kallisarvoiseksi. Leikissä pääset harjoittamaan kanssani innostavia leikkejä. Leikkeinä voit hyödyntää sormileikkejä, syllileikkejä tai lorutuksia. Havainnollista tarinoita liikkeillä, kuten käsien laittamisella silmille. Liikkeitteesi seuraaminen on mielenkiintoista. Leiki kanssani myös piiloleikkiä – kukkuluuruu! Olen aivan innoissani, kun löydät minut ja minä löydän sinut.

Pidä minua sylissäsi, keinuta, helli ja painaa minua pehmeällä kosketuksellasi

Vuorovaikutustanssi

Kun olen kahden kuukauden ikäinen voimme aloittaa vuoropuhelun tanssin parissa. Vuorovaikutustanssi tarjoaa meille iloisen ja miellyttävän yhteisen hetken. Liikkeet ovat tavallisia jumppaliikkeitä. Kutsu minut tanssiin ja anna minun viedä!

✓ Perhonen

Aloita liike viemällä peukalosi minun pieniin kämmeniin. Vie molemmat käteni rauhallisesti yhtä aikaa alhaalta kylkien kautta pään yläpuolelle ja palauta takaisin alas. Liikettä voi toistaa tasaisella rytmillä 5-7 kertaa. Pidä peukalosi kämmenissäni koko harjoituksen ajan.



✓ Ylös-alas

Pidä peukalot kämmenissäni. Vie käteni vuorotellen ylös ja alas rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 5-7 kertaa. Samalla voit jutella tai lorutella minulle.



✓ Poljenta

Ota minua kevyesti nilkkojen kohdalta kiinni ja koukista jalkojani vuorotellen vatsani päälle. Voin innostua itsekin polkemaan jaloillani. Liikettä voi toistaa kanssani 5-7 kertaa.



Elämänmuutos

Äidiksi tuleminen ja vanhemmuuteen kasvaminen on Sinulle iso muutos. Arki kanssani on antoisaa ja palkitsevaa, mutta välillä voit kokea sen myös vaativana.

Olen tullut elämäsi, mutta Sinulla on edelleen oikeus myös omaan aikaan. Vaikka arki on muuttunut vauvaperhe-elämäksi, on Sinun muistettava huolehtia myös omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Levänneenä ja virkistyneenä jaksat taas touhuta kanssani. Minä kyllä pärjään hetken toisenkin hoivaajan kanssa ja saan myös uusia ja erilaisia kokemuksia.



Apua arkeen

Ei kannata vaatia itseltään liikaa. Kenenkään ei tarvitse selviytyä yksin, Sinulla on oikeus apuun ja tukeen. Tukea voit hakea ystäviltä, sukulaisilta, neuvolasta tai perhetyöntekijöiltä. Pyydä apua rohkeasti!

Yhden vanhemman perheessä on tärkeää, että saa jakaa omia kokemuksiaan muiden samassa tilanteessa olevien äitien kanssa, esimerkiksi vertaistukiryhmissä.

Muutama linkki, johon voit käydä tutustumassa:

Hämeenlinnalaismammit, tarjoaa vertaistukea ja virkistystoimintaa äideille. Lisätietoa osoitteesta: www.hameenlinnalaismammit.fi

MLL:n kautta tarjolla mm. vauvakahvila, lorujumppa, mainioitten mammojen maanantait. Lisätietoa osoitteesta: www.hameenlinna.mll.fi/toimintakalenteri

Hämeenlinnan tarjoamia palveluita: www.hameenlinna.fi/Lapsiperheiden-palvelut/Neuvolapalvelut/

Neuvolan kautta saat lisätietoa tarjolla olevista palveluista ja vertaistukiryhmistä.



Opas on koottu seuraavista lähteistä, joihin voit halutessasi tutustua

Aaltonen, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen R. & Vilén M. 2005. Lapsen aika. 6.-9. painos. Helsinki: WSOY.

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

Jouhki, T & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin. Helsinki Edita.

Kankkonen, M., Suutarla, A. 2006. Vauva tulee taloon! Raskausajan ja vauvavuoden päiväkirja. MLL. Viitattu: 24.10.2011. http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/bc20f76811a8380afe19efa308f9ce57/1319382358/application/pdf/11644168/JKK_Vuorovaikutus_TK_lyhyt_pieni.pdf

Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus n.d. MLL. Viitattu 21.03.2012. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/

Meille tulee vauva. Opas vauvan hoitoon ja odotukseen. n.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mäkelä, J. 2003. Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä. Teoksessa Niemelä, P., Silta, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 107-124.

Salo, S & Tuomi, K. Hoivaa ja leiki-vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologien kustannus Oy.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Silta, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 16-43.

Taitava lapsi ja hoksaava aikuinen n.d. MLL. Viitattu 21.03.2012. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/taitava_lapsi_ja_hoksaava_vanhem/

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY10.

Pienten lasten leikit n.d. MLL. Viitattu 7.1.2012. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/pienten_lasten_leikit/

Korhonen, S. 2008. Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen: Vuorovaikutusleikkioppaan käyttö kasvatusneuvonnan ja -ohjauksen apuvälineenä. Viitattu 15.1.2012. www.sosiaaliportti.fi/File/f80f9705-6d71-42c7-a01a-b3a4e0314cae/vuo0vovaikutusleikkiopas.pdf

Kuvat: SXC -kuvapankista ja itse otettu kuvattavien luvalla.