

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / sosionomi

Tanja Lehtimäki & Minna Puntti

”SYLISSÄ JA SYDÄMESSÄ”

LAPSEN JA VANHEMMAN VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMI-
NEN

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliaala

LEHTIMÄKI, TANJA

PUNTTI, MINNA

”Sylissä ja sydämessä” - Lapsen ja vanhemman varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Opinnäytetyö

42 sivua + 15 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Johanna Jussila

Toimeksiantaja

Iitin ennaltaehkäisevä perhetyö

Marraskuu 2012

Avainsanat

varhainen vuorovaikutus, vauvat, kiintymyssuhdeteoria, vanhempi-lapsisuhde, toiminnallinen opinnäytetyö

Aiheena on varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin Iitin ennaltaehkäisevän perhetyön kanssa. Opinnäytetyön teoriaosuus luo pohjan varhaisen vuorovaikutuksen ymmärtämiseen. Toiminnallinen osuus opinnäytetyössä oli vanhempi-lapsi-ryhmä, johon kutsuttiin kaikki alle yksivuotiaiden lasten vanhemmat. Tavoitteena oli kertoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle. Ryhmässä annettiin arkeen sopivia konkreettisia keinoja vuorovaikutussuhteen tukemiseksi.

Kolmen kokoontumiskerran aiheina olivat varhainen vuorovaikutus ja sen merkitys, kosketus ja katse vuorovaikutuksen välineenä sekä kielen merkitys vuorovaikutussuhteessa. Ryhmässä esiteltiin myös vauvahieronta, kantoliinan käyttö, liikunta ja lorut keinoina vahvistaa varhaista vuorovaikutusta.

Ryhmän päätyttyä vanhemmat saivat kirjallisen koosteen käsitellyistä asioista. Vuorovaikutus ryhmässä toimi hyvin ryhmän pienen koon vuoksi. Aihe on tärkeä, eikä sen merkitystä voi korostaa koskaan liikaa. Tärkeää olisi saada asian merkitys laajemmin kaikkien vanhempien tietoisuuteen, ja myös työnantajatahon mielestä vastaavanlaiselle toiminnalle olisi tarvetta.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social care

LEHTIMÄKI, TANJA

PUNTTI, MINNA

“In Arms and in Heart”- Supporting Early Interaction between a Parent and a Child

Bachelor’s Thesis

42 pages + 15 pages of appendices

Supervisor

Johanna Jussila, Lecturer

Commissioned by

Preventive Family Work in Iitti

November 2012

Keywords

early interaction, babies, attachment-relation-theory, parent-child relationship, functional bachelor’s thesis

This study was carried out together with the preventive family work in Iitti and the topic was supporting early interaction. The theory in this study makes the base how to understand early interaction. Functional part was a parent-child group, where all parents with a child under one year were invited. The goal was to tell about early interaction and its importance in child development. Practical methods, how to support interrelation in everyday life, were given.

The topics during three meetings were early interaction and its importance, touching and a look as an implement in a interaction and the meaning of language in interrelation. Baby massage, baby sling, exercise and nursery rhyme were also shown as a means to strengthen early interaction.

After the meetings, parents got a information about the aims that were told in a group. Interaction in parent-child group was good because of the small size of the group. The topic was important, and its importance can’t ever be emphasized too much. It would be important that the parents could be more aware of the knowledge of interaction. According to the results, employers also considered early interaction important and noticed that there is a need for this kind of action.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN RAKENTUMINEN	8
	2.1 Varhainen vuorovaikutus	8
	2.2 Mielikuvat	9
	2.3 Tunteiden jakaminen	11
	2.4 Katsekontakti	13
	2.5 Kosketuksen merkitys	14
	2.6 Kieli vuorovaikutussuhteessa	16
3	VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS	17
	3.1 Aivojen kehitys vuorovaikutussuhteessa	17
	3.2 Varhainen vuorovaikutus kiintymyssuhteen perustana	20
4	KEINOJA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEKSI	23
	4.1 Vauvahieronta: keino koskettaa	23
	4.2 Kantoliinassa lähellä ja turvassa	23
	4.3 Sadut ja lorut	25
	4.4 Leikki	26
	4.5 Liikunta	27
5	SYLISSÄ JA SYDÄMESSÄ – LAPSI-VANHEMPI- RYHMÄ VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEKSI	28
	5.1 Toiminnan tavoitteet	28
	5.2 Toiminnan suunnittelu	28
	5.3 Toiminnan toteutus	31
	5.4 Toiminnan arviointi	34
	5.5 Palaute asiakkailta	35
6	POHDINTA	36
	LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Kutsu

Liite 2. Palaute lomake

Liite 3. Tietopaketti vanhemmille

1 JOHDANTO

Vanhemmuus on yksi elämän hienoimmista asioista. Se tuo elämään paljon ennen kokemattomia hetkiä ja unohtumattomia muistoja, mutta myös haasteita ja epävarmuutta. Ensimmäisiä suuria haasteita vanhemmuudessa voi olla vuorovaikutuksen luominen vanhemman ja vauvan välillä. Usein tämä tapahtuu täysin luonnollisesti vanhemman hoitaessa vauvaa, eivätkä vanhemmat tule ajatelleeksi hoitotilanteiden olevan tärkeitä vauvan kehitykselle ja vuorovaikutussuhteelle. Varhainen vuorovaikutus on hyvin keskeinen asia alle kolmevuotiaan lapsen kehityksessä ja sillä on elämänmittainen merkitys tunnekokemuksien kautta aivojen ja mielen kehitykseen. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003, 464). Tätä asiaa halusimme tuoda esille toiminnallisessa opinnäytetyössämme.

Tuntui luontevalta lähteä tekemään toiminnallista työtä kokemustemme ja mielenkiinnon kohteidemme vuoksi. Koska molemmilla on nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan koulutus, ryhmän ohjaaminen tuntui heti meille sopivalta vaihtoehdolta. Myös oma vanhemmuus oli kannustava tekijä valitsemaamme aiheeseen. Koimme työmme ennaltaehkäisevän mahdollisia ongelmia, ja oman kokemuksemme mukaan asian tärkeyttä ei vanhemmuuden ensi hetkillä voi liikaa tuoda esiin. Neuvolan kautta kaikki iitiläiset alle yksivuotiaiden lasten vanhemmat kutsuttiin ”Sylissä ja Sydämessä” -ryhmään. Kolmen kerran tapaamisten tavoitteena oli kertoa vanhemmille lapsen ja vanhemman välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta, asian merkityksellisyydestä sekä keinoista tukea tätä käytännössä yksinkertaisilla ja arkeen helposti yhdistettävillä asioilla. Ryhmän ideana oli myös yhdistää saman ikäisten lasten vanhempia ja mahdollistaa vertaistuen saaminen.

Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen onnistuu vanhemmalta helposti arkielämässä riippumatta perheessä olevien vanhempien määrästä tai taloudellisesta tilanteesta. Halusimme korostaa asian tärkeyttä ja merkitystä lapsen myöhemmälle kehitykselle. Toimme erilaisia vaihtoehtoja esiin vuorovaikutuksen tukemiseksi, joista jokaisen vanhemman toivoimme löytävän itselleen ja lapselleen sopivimmat. Neuvolasta vanhemmat saavat tietoa lapsen kasvatuksesta, mutta käynnit ovat kuukauden välein varhaisessa vauvavaiheessa ja myöhemmin vielä harvemmin. Myös aika, jonka vanhempi viettää neuvolassa on rajattu. Halusimme olla Iitin ennaltaehkäisevän perhetyön sekä lasten neuvolan tukena jakamassa tietoa lapsen kehityksestä.

Alle kolmevuotiaan lapsen kehitys on valtavan laaja ja näiden ensimmäisten ikävuosien aikana lapsi kehittyikin monella eri osa-alueella. Rajasimme aiheemme varhaiseen vuorovaikutukseen ja sen merkitykseen. Aihe rajattiin erityisesti alle vuodenikäisiin lapsiin. Työmme pitää sisällään tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, sen rakentumisesta, vaikutuksista aivojen kehitykselle ja merkityksestä kiintymyssuhteen syntymisessä. Käymme läpi kosketuksen, katseen ja kielen merkitystä mm. vauvahieronnan, ”kantoliinailun” ja lorujen kautta.

2 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN RAKENTUMINEN

2.1 Varhainen vuorovaikutus

Vauvan ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus on monista pienistä eri episodeista muodostuva ja monien aistien kautta välittyvä tapahtumasarja. Nykykäsitysten mukaan lapsen biologiset ominaisuudet, varhaiset vuorovaikutuskokemukset, emootiot ja ympäristö säätelevät toisiaan ja ohjaavat yhdessä lapsen psyykkistä kehitystä. Erityisesti varhaiset hoivakokemukset vaikuttavat lapsen kehitykseen ja jättävät lapsen mieleen pysyvät jäljet. (Launonen, Korpijaakko-Huuhka & Lehtihalmes 2008, 35–36.) Hyvää vuorovaikutusta voi kuvata tanssinkaltaiseksi tapahtumaksi, jossa osapuolet reagoivat vaistomaisesti toistensa liikkeisiin kuin aavistaen ne ennakolta. Varhaisessa vuorovaikutuksessa ei kuitenkaan ole hyvä ennakoida liikaa, jotta siitä ei muodostu tunkeilevaa ja kontrolloivaa. Parhaimmillaan varhaisesta vuorovaikutuksesta syntyy keveyden, helppouden ja harmonian vaikutelma. (Sinkkonen 2005, 67.)

Ihmislapsella on jo kohdusta lähtien tarve saada kontakti toisiin ihmisiin. Voidaan sanoa lapsen syntyvän tähän maailmaan valmiina vuoropuheluun. Siksi vastasyntynyt on kiinnostuneempi ihmiskasvoista kuin esimerkiksi kuvista. (Juusola 2011, 30–31.) Varhaisesta vuorovaikutuksesta puhuessa, tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhemman välistä yhdessä olemista, kokemista ja tekemistä lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana luodaan pohja myöhemmälle myönteiselle kasvulle ja kehitykselle. (Kehittymistä vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa 2012.) Toimivaan vuorovaikutukseen tarvitaan vastavuoroisuutta. Kun vanhempi mukautuu vauvan huomion kohteeseen ja tunnetiloihin arjen tuokioissa vauvan halu ja taito ilmaista itseään kehittyvät. Ensimmäisinä kuukausina vauva katselee toisten ihmisten kasvoja tai luelua mitä hänelle näytetään. Pikkuhiljaa vastavuoroisuus lisääntyy yhdessäolon aikana. Muutaman kuukauden kuluessa vauva vastaa tutun ihmisen hymyyn, juttelee, äänтелеe, heiluttaa käsiään ja jalkojaan innokkaasti. (Silven 2010, 55.)

Ensimmäisistä alkuaen lapsi muodostaa tulevan kehityksensä kannalta keskeisen tärkeitä ihmissuhteita. Varhaisilla vuorovaikutuskokemuksilla on valtava merkitys lapsen aivojen muovautumiselle vaikka aivot kehittyvätkin tietyssä järjestyksessä eikä järjestyksestä voi muuttua. (Sinkkonen 2005, 63.) Lapsi on jo syntyessään valmistautunut kiinnittymään hoivaajaan. Vauva ei osaa syntyessään muuta kuin itkeä, mutta itku riittää laukaisemaan äidissä voimakkaan tunnekuohun sekä tunteen siitä, että lapsi on hänen

omansa ja tarvitsee häntä. Vauvan mielessä pahan olon häviäminen ja hyvän olon saavuttaminen liittyvät äidin läheisyyteen, ja juuri läheisyyden tarve on kiintymyssuhteen syntymisen keskeinen motivaattori. Ensimmäisen vuoden loppuun mennessä on muodostunut kiintymyssuhde. (Sinkkonen 2005, 72–73.)

Vauvan kanssa yhteiselo on jatkuvaa vuorovaikutusta. Kun vanhempi hoitaa, ihailee, tutkii ja rakastaa vauvaa, samalla vanhempi rakentaa suhdetta heidän välille. Parhaat vuorovaikutustilanteet syntyvät luonnostaan läsnä olemisella, vauvan tunteisiin vastaamisella, sopivan iloisen leikin, lorun, laulun tai hellittelyn aikana. Samalla rakennetaan vauvalle peruskokemusta hyvästä yhdessä olost. Tarjoamalla vauvalle hyvää oloa, vaikutetaan lapsen kehitykseen ratkaisevalla tavalla. (Salo & Tuomi 2008, 10.)

2.2 Mielikuvat

Raskausaika ei ole ainoastaan sikiön fyysisen kasvun ja kehittymisen aikaa. Raskausaikana äidin suhde sikiöön luo pohjan syntymän jälkeiselle vuorovaikutukselle. Äänen, liikkeiden, rytmien, makujen ja tuntoaistin avulla sikiövauva on vuorovaikutuksessa äitinsä kanssa. Vuorovaikutuksen voidaan sanoa alkavan sikiövauvan ollessa vielä kohdussa. (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 20; Karling, Ojanen, Sivén, Vihurinen & Vilén 2008, 98.) Lapsi kasvaa äidissä pitkän ajan, jonka aikana vuorovaikutus usein lapsen ja äidin välille syntyy automaattisesti. Äiti ja lapsi ovat yhtä sekä biologisesti, että psyykkisesti. (Alijoki 1998, 12.)

Vuorovaikutusta rakentavat äidin omat mielikuvat vauvasta, omasta itsestään sekä äitiytensä, vauvan isästä, omista vanhemmistaan ja ovat mukana äidin kehollisessa dialogissa vauvan kanssa. Myös isä voi olla kehollisessa dialogissa vauvan kanssa koskettelemalla äidin vatsanpeitteiden läpi vauvan liikkeitä. Isällä on myös mielikuvia, jotka ovat syntyneet hänen omista vuorovaikutuskokemuksistaan itselle merkittävien ihmisten kanssa. Mielikuvat voivat olla äidin ja sikiövauvan vuorovaikutusta tukevia ja eheyttäviä tai sitä raatelevia, tuhoavia tai vääristäviä. Äidin suhde omaan äitiin näytellään nyt äidin mielikuvissa sikiövauvan ja äidin välisessä vuorovaikutuksessa niin hyvässä kuin pahassa. (Niemelä ym. 2003, 20–21.) Jos syystä tai toisesta äidin oma varhainen vuorovaikutus on mennyt pieleen, voi hänen olla vaikea rakentaa suhdetta vauvaansa. Tässä kohtaa nouseekin neuvolan tärkeys varhaisen vuorovaikutuksen tukijana. (Kuosmanen 2009, 20–21.)

Lapsen syntyessä äiti tarkastaa raskauden aikaiset mielikuvansa. Äiti luopuu raskauden aikaisista fantasioista, jotka eivät välttämättä vastaa enää syntyneen vauvan todellisuutta. Vauvan persoonallisuus ja sen piirteet, ulkonäkö tai sukupuoli voi olla toisenlaisia. Äidissä saattaa herätä pelkoja; osaanko pidellä, osaanko rakastaa, osaanko pukea lastani. (Niemelä ym. 2003, 23.) Mutta myös myönteiset mielikuvat sekä kiintymys vauvaa kohtaan auttavat vanhempaa olemaan vastasyntyneelle pienokaiselle kaikkine tunteineen avoinna. Vauva tuntuu tutulta. Äiti vahvistaa raskaudenaikana syntyneitä mielikuvia vauvaa kohtaan. (Kuosmanen 2009, 24–25.) Mielikuvien avulla vanhempi valmistee itseään tulevaa vanhemmuutta varten.

Toiset vanhemmat eivät muista mitään omista varhaisista vuorovaikutussuhteistaan, vaan ne tulevat esiin ruumiin muistina ja toiminnallisena muistina, jolloin esimerkiksi äiti ärhentelee sikiövauvalle hänen potkiessaan ja voi jopa toivoa sikiön kuolevan. Vanhempi voi myös pyyhkiä mielestään omat mielikuvat sikiövauvasta. Tämän vuoksi äiti ei löydä sanoja jutellakseen lapselle. Jos äidillä ei ole tuntumaa alkavan äitiytensä avuttomiin ja pelottaviin puoliin, hän ei myöskään voi itse hakea apua. Neuvola ja mahdolliset muut tuki- ja hoitoverkostot voivat olla suurena tukena äidille, jos vain he näkevät äidin sietämättömältä tuntuvan raskauden. Kyllin hyvässä raskauden kannattelussa raskauden aikana voi parhaimmillaan kyteä uusi mahdollisuus äitiyteen ja isyyteen. (Niemelä ym. 2003, 21.)

Dialogi, jota äiti ja sikiövauva käyvät, tapahtuu liikkeiden, rytmien, äänien, kosketusten, makujen ja tuntoaistien kautta. Äidin lämmin ääni kirvoittaa sikiövauvassa mielihyvän liikkeitä, ilmeitä ja eleitä. Kylmä ja kova ääni taas säikäyttää sikiövauvan. Jos äiti on masentunut, tällöin vuorovaikutus sikiövauvaan on usein ohutta. Vauvan temmeltäessä äiti ei jaksaa ottaa vastaan liikehdintää, tulkita tai vastata liikkeisiin. Äiti tukahduttaa aistimiskykynsä. Myös mielikuva lapsesta on kovin olematon. Vauva yrittää aikansa herättää äidin masennuksen horroksesta liikkeidensä avulla, mutta vähitellen hänen liikkeensä vaimenevat. Alkaa vallita yhteinen hiljaisuus. Äidin masennuksen lisäksi voidaan puhua myös vauvan masennuksesta. Kyllin tasapainoinen äiti tunnistaa sikiövauvansa liikkeitä ja vastaa niihin omalla tavallaan. Yhteiset hetket ja tunnetilat löytyvätkin jo kohtu aikana. Äidin mielipahan ja mielihyvän voidaan sanoa valuvan suoraan sikiövauvaan. (Niemelä ym. 2003, 22.) Äitiys- ja isyysuollon piiristä saatava hoiva ja huolenpito ovat tärkeää varsinkin niille vanhemmille, joilla on omia vaikeita kokemuksia varhaislapsuudessaan ja suhteessa omiin vanhempiinsa tai vanhemmille,

jotka tuntevat turvattomuutta raskauden ja synnytyksen aikana. Nämä vanhemmat tarvitsevat ensin itse konkreettista ja henkistä huolenpitoa kasvaakseen vanhemmiksi omalle lapselleen. (Niemelä ym. 2003, 26.)

2.3 Tunteiden jakaminen

Kun äidillä on yhteistä aikaa vauvan kanssa, äiti pystyy havainnoimaan ja ottamaan vastaa vauvansa merkkejä, ilmaisuja, sulatella niitä itsessään, ymmärtää niitä, tulkita niitä ruumiinkielellä ja ajatuksin itselleen ja sitä tietä vauvalle. Tällöin vauva ja vanhempi ymmärtävät toisiaan paremmin ja tavoittavat toistensa mielentilan. On olemassa käsitys siitä, mitä juuri sillä hetkellä tapahtuu. On tärkeää, että äiti ja isä ovat tietoisia vauvan sisäisistä tuntemuksista ja, että tämä välittyy myös vauvalle. Kyllin hyvissä olosuhteissa vauva ja vanhemmat tuottavat yhdessä onnistumisen kokemuksia. Heidän välinen vuorovaikutus on itse itseä vahvistava voimavara. Vauvan antaessa palautetta vanhemmilleen, vanhemmat kestävät isänä ja äitinä olemisen raskauden. Jos taas vauva ja vanhemmat epäonnistuvat jatkuvasti vuorovaikutuksessaan, ilon tunteet, tyydytys ja hyvä olo häviävät ja ilman riittävää ulkopuolista tukea, tästä voi alkaa epätoivon kehä. Tällöin kumpikin osapuoli jää kehittymättä: vauva omassa kasvussaan ja kehityksessään ja vanhemmat vanhempina. (Niemelä ym. 2003, 29–31.) Hyvä vuorovaikutus edellyttää sen, että vanhempi ymmärtää ja tunnistaa vauvan ilmaiset tunteet, jakaa ja nimeää ne ja reagoi niihin juuri oikealla hetkellä. (Salo & Tuomi 2008).

Tunteiden avulla voimme ymmärtää toisen ihmisen mieltä sekä kokea tulevamme ymmärretyiksi ja tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Varhaisessa vuorovaikutuksessa tunteilla on keskeinen merkitys ensihetkestä alkaen. Vauva kommunikoi tunteillaan. Näin ollen vauvan tunnetiloja jakamalla vanhempi voi ymmärtää hänen tarpeensa. Ihminen hakeutuu vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa, sillä tunteiden jakaminen on palkitsevaa. Paha olo voi lievittyä silloin, kun toinen ymmärtää ja antaa apua. Tunteiden jakaminen mahdollistaa myös tunteiden säätelyn. Yksi lapsen keskeisiä kehitystehtäviä on tunteiden säätelyn hallintaan ottaminen. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sekä positiivisten tunnetilojen jakamista että lisäämistä, mutta myös negatiivisten tunnetilojen lievittämistä ja vähentämistä. (Mäntymaa ym. 2003, 461.)

Tunteiden säätely on vastaamista vauvan tunteisiin ei-sanallisesti. Pääasiallisesti vanhempi tekee tämän kasvoillaan, äänensävyillään sekä kosketuksellaan. Vanhempi tulee mukaan vauvan mielentilaan ja vetämällä lapsen puoleensa tyyntyellen ja ääntään

laskemalla, vie lapsen mukanaan kohti rauhallisempaa tilaa. Äiti voi myös rauhoittaa jännittyntä lastaan pitelemällä lasta sylissään ja keinuttamalla häntä. Hymyilemällä ja säteilevillä silmillään äiti vie lasta kohti onnellisempaa oloa. Näillä sanattomilla keinoilla äiti saa lapsensa tasapainotilaan ja vauva kokee olevansa turvassa. (Gerhardt 2007, 36.) Tunteiden säätely tapahtuu ensin vuorovaikutuksessa aikuisen ja vauvan välillä. Koska vauvan keinot tunnetilojen säätelyyn ovat riittämättömät, hän tarvitsee välttämättä aikuisen apua niiden hallitsemisessa. Kehityksen aikana lapsi oppii toistuvien kokemusten kautta säätelymallit, ja vähitellen hänen omat kykynsä omien tunteiden säätelyyn lisääntyvät. (Mäntymaa ym. 2003, 461; Sinkkonen 2001, 68–69; Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 122.)

Äärimmäisen tärkeää on vauvan ahdistavien tunnetilojen kannattelu. Vanhemman tulee tulkita vauvan tunnetiloja sekä tunnistaa, ymmärtää ja vastata niihin kyllin hyvällä tavalla ja juuri oikeaan aikaan. Vanhemman tulee auttaa vauvaa näiden ahdistavien tunteiden kestämisessä, sillä vauvalla itsellään on hyvin rajallinen kyky suojautua näiltä ahdinkotiloilta. Kun vanhempi vastaa vauvan hätään toistuvasti, vauvalle syntyy kokemus siitä, että vanhemman avulla hän voi eheytyä ja koostua. Pian vauva alkaa itse ennakoita ahdistustilojaan ja kehittää uusia menetelmiä kannatella ahdistustaan. Näitä taitoja hän omaksuu vuorovaikutuksessa vanhempiinsa. Jos vanhempi ei jostain syystä vastaa vauvan ahdinkoon, vauva voi joutua affekti-myrskyn kouriin ahdistuksen voimistuessa. Pahimmillaan tämä rikkoo vauvan käsitystä itsestään ja minän kyvyt voivat loppua. Vauva tuntee tämän kipuna ja pirstoutumisena. Seurauksena tälle kaikelle voi olla vauvan etääntyminen. Vauvan tyhjä katse, silmien sulkeminen, pään kääntäminen ja pois vieriminen voivat olla vauvan keino suojautua. Jos vauva joutuu toistuvasti toimimaan näin, itsekokemus ja koko mielenmaailma köyhtyy. Tällöin aistinen kehitys, psykoottiset tilat ja ruumiillinen oirehdinta voimistuvat. (Niemelä ym. 2003, 32.)

Toisinaan kyllin hyvä vuorovaikutus ei ota syntyäkseen vanhempien ja vauvan välille. Äidit, jotka ovat paikalla, mutta vauvalle emotionaalisesti täysin saavuttamattomissa, eivät myöskään pysty ruokkimaan lasta emotionaalisesti. Pahimmillaan tämä voi joutaa lapsen fyysiseen menehtymiseen. Alkuun vauva huutaa, potkii ja raapii, jotta saisi äidin havahtumaan. Vähitellen vauva passivoituu, yritykset vuorovaikutukseen hiipuvat. Vauva alkaa tulla toimeen omillaan. Emotionaalisen yhteyden puute voi estää vauvan mentaalisen suojakalvon syntymistä, joka on tärkeä ydinminuuden ja aistiko-

kemuksia tuottavan ulkomaailman välillä. Tämän puuttuessa vauva joutuu elämään jatkuvasti ylikuormitetussa tilassa, mikä on erityisesti haitallista lapsen aivojen kehitykselle. (Niemelä ym. 2003, 34–35.)

Päästäkseen tasapainoiseen vuorovaikutukseen vauvansa kanssa, tulisi äidin olla kykenevä empaattiseen suhteeseen. Tässä korostuu nimenomaan se, että äiti pystyy tuntemaan miltä vauvasta tuntuu, sekä muuttamaan omaa käyttäytymistään vauvan reaktioiden mukaan. Lapsen tasapainoisen psyykkisen kehityksen olennaisena edellytyksenä siis on äidin kyky empatiaan ja vuorovaikutukseen (Alijoki 1998, 23.) Äidiltä vaaditaan myös sensitiivisyyttä. Sensitiivisyys määritellään käyttäytymiseksi, joka miellyttää vauvaa, lisää tämän hyvää oloa ja huomiokykyä, sekä vähentää pahaa oloa ja vuorovaikutukseen tai toimintaan sitoutumattomuutta. Sensitiivisyydellä tarkoitetaan äidin käyttäytymistä ja tunteiden jakamista vuorovaikutuksessa. On kuitenkin hyvä muistaa, että vuorovaikutuksen aktiivisena osapuolena myös lapsi vaikuttaa äidin herkkyyteen tunnistaa lapsen viestejä. (Launonen ym. 2008, 36.)

2.4 Katsekontakti

Tamminen (2004, 55) kirjoittaa kirjassaan katseiden ja katsomisen olevan kaikkien ihmisten ensimmäinen äidinkieli, joka kulkee läpi elämän ja on tämän vuoksi vuorovaikutuksen tärkein tekijä. Tamminen kertoo vauvan ja vanhempien silmiin katsomisella olevan erityinen merkitys, jota voidaan kuvata termillä ”mirroring”. Tällä tarkoitetaan sitä, että vauva näkee vanhemman katsovan vauvaa. Samalla vauva näkee sen mielikuvan, joka vanhemmalla on vauvasta ja joka vanhemman silmistä heijastuu takaisin vauvaan. Silmien sanotaan olevan sielun peili, jotka varhaisessa vuorovaikutuksessa toimivatkin kaksisuuntaisena peilinä. Mirroring, joka suomeksi tarkoittaa peilausta, tarkoittaa katseen kautta jaettavaa tunteiden tulkitsemista ja välittämistä. Näin lapsi oppii tunteiden tulkitsemisen vanhemman silmien kautta sekä lisää käsitystä itsestään. Myöhemmin lapsi ymmärtää, että usein äiti myös sanoittaa näitä tunteita: olet nyt väsynyt, voi kun olet surullinen, sinulla taitaa olla jo kova nälkä. Usein puolen vuoden jälkeen lapsi käyttää katsetta myös sosiaalisena varmistuksena oman toimintansa säätelyä apuna. Vauva voi katsellaan varmistaa vanhemmalta, voiko tietyn leluun luokse mennä. Vanhempi katsellaan joko kieltää tai antaa luvan lapselle leikkimiseen. (Tamminen 2004, 56–57.)

Äiti ja vauva käyttävät paljon aikaa varhaiseen katsekontaktiin. Sen merkitys vahvistuu jo muutaman viikon ikäiselle vauvalle. Vauva tykkää katsella juuri omien vanhempiensa kasvoja, erityisesti silmiä, otsaa ja hiusrajaa. Vauvan ja vanhemman toistensa katseleminen vahvistaa heidän välistään yhteydentunnetta. (Kuosmanen 2009, 26.) Kasvoista, katseesta ja silmistä tulee tärkeä olemassa olon tunteen ja itsekokemuksen ylläpitäjä. Kasvot läpäisevät merkityksiä sanojen tavoin. Kasvokkaiset vuorovaikutustilanteet, seurustelu ja leikit toimivat tärkeimpinä emotionaalisin huippukokemuksina vanhemman ja vauvan elämässä. Lapsen ollessa äitinsä rinnalla vauva saa äitiinsä katseyhteyden. Katseyhteys yhdessä kosketusyhteyden kanssa saa lapsen tuntemaan olevansa harmoniassa oman kehonsa kanssa ja näin ollen sävyttää vauvan itsekokemuksen syntymistä. (Niemelä ym. 2003, 36–37.) Katsekontaktista tuleekin tärkein keino saada tietoa toisten tunteista ja aikomuksista. Kasvoihin katsomisella on myös erityisen tärkeä osa aivojen kehittymiseen. (Gerhard 2007, 54–55.) Jos vanhemman katse on suunnattuna johonkin muuhun kun lapsen hoitotilanteessa, tai vanhemman ääni kiristyy syystä tai toisesta, vauvalle ei välity haluttua viestiä vaikka sanat olisivatkin vauvalle suunnattuja ja sisältäisivät hellittelyä. Jos katsekontaktia ei ole, vauva kokee läheisyyden puutetta. (Alijoki 1998, 12.)

2.5 Kosketuksen merkitys

Vahva ja tärkeä kommunikaatiomuoto vauvalle on kosketus. Sen avulla välittyy vauvalle tieto tunteista. Kun lasta kosketellaan hellästi ja turvallisesti, jää lapsen mieleen muistoja, jotka välittävät vauvalle vanhempien luottamusta. Kosketuksen avulla vauva pysähtyy vuorovaikutushetkiin sekä keskittyy tulevaan tapahtumaan: vuorovaikutustilanteeseen. Kosketuksen voima pienen lapsen elämässä on merkittävä. Kosketuksen avulla lisätään yhteenkuuluvuudentunnetta, mutta se myös vähentää vauvan stressiä ja ahdistusta. Kosketus ja koskettaminen, nähdäksi tuleminen ja katseleminen, kuulluksi tuleminen ja kuunteleminen ovat kaikki yhdessä niitä vuorovaikutuksen väyliä, joiden kautta vauva oppii, kehittyi sekä rakentaa kuvaa niin itsestään kuin toisista ihmisistä. (Kuosmanen 2009, 26.) Riippuen siitä, miten kosketetaan, voimme tuntea itsemme rakastetuiksi, hyväksytyiksi, arvostetuiksi tai vastaavasti sivuutetuiksi, halveksituiksi tai loukatuiksi. Kosketus voi olla yhdistävä kokemus ja tapa tietää, ettemme ole yksin. (Kabat-Zinn 2011, 193.)

Tulevan vuorovaikutussuhteen kannalta ensimmäiset tunnit ja päivät heti syntymän jälkeen ovat todella tärkeitä. Useissa tutkimuksissa vauvan ja äidin ihokontakti heti syntymän jälkeen on todettu todella tärkeäksi. Äidin lohduttava ja syntymän luomia pelkoja poistava koskettelu ja silittely vartalokosketuksessa äidin tuttuun kehoon ovat vastasyntyneen ja äidin kehittyvälle vuorovaikutukselle kovin tärkeää. (Alijoki 1998, 38.) Erityisesti keskosvauvojen kohdalla kenguruhoidon, jossa lapsi on heti synnyttyään vasten äidin paljasta kehoa, on huomattu vaikuttavan vauvan painon nousuun sekä unen paranemiseen (Mäkelä 2005, 1544–1545.)

Vauva itse koskettelee ja vauvaa kosketellaan, silittelään, sylitellään. Lapsen ihossa on paljon hermopäätteitä, jotka vastaanottavat tuntoaistimuksia. Siksi vauva reagoi herkästi kosketukseen. Kun vauvaa kosketellaan paljon hoidon aikana, voidaan hänen sopeutumista kohdun ulkopuoliseen elämään helpottaa. Kosketus vaikuttaa sekä lapsen fyysiseen että psyykkiseen kehitykseen. Fyysisiä ovat painon nousu, pituuden lisääntyminen, lihashallinnan kasvu, lihaskoordinaation paraneminen sekä puheen kehityksen edistyminen. Psyykkisiä vaikutuksia ovat aktiivisuuden lisääntyminen ja hermoston myelinisaation nopeutuminen. Koskettelyn avulla autetaan lasta saamaan positiivinen kuva itsestään ja kehostaan. Kun lasta kannetaan sylissä kantokopan sijaan, puetaan, riisutaan ja syötetään sylissä, lapsi saa monipuolisia liikunnallisia ja aistikokemuksia. (Karling 2008, 112.)

Myönteisen kehonkokemuksen tuntemuksella on yhteyksiä myöhemmin vahvan itsetunnon saavuttamisessa. Erityisesti pienelle lapselle sanoja enemmän merkitsee se onko oma keho hyvä, onko omassa kehossa mukava olla. Arvostetaanko lapsen kehoa käsittelemällä sitä kallisarvoisesti vai nipistelläänkö ja läpsitäänkö lasta? Kun aikuinen kohtelee lapsen kehoa kunnioittaen, myös lapsi oppii, että oma keho on arvokas, minä olen arvokas. Ihon voidaan sanoa olevan vauvalle tärkeä rakkauden kanava, jonka kautta vauva oppii oman kehonkaavansa, mutta myös luottamaan ympäristöönsä. Kehon kautta vauva tunnustelee, miltä asiat tuntuvat. Jos lasta kosketellaan hellästi ja lempeästi, vauva kokee itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Jos taas kosketus on kylmäkiskoista ja välinpitämätöntä, vauva kokee itsensä arvottomaksi. Väkivalta ja fyysinen kipu merkitsevät vauvalle aina psyykkistä kipua. Silittelyn ja pajauksen avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja saa ikään kuin ääriiviivat keholleen. (Gylden 2004, 164; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 174–176.)

Kosketus vähentää stressiä, joten lapsen keskushermoston kiihkeimmän kehityksen vaiheessa kosketuksella on suuri merkitys. Rauhoittava kosketus voi stressiä vähentämällä vaikuttaa aivojen toimintaan sekä aivojen kehitykseen. Aikuinen voi vastata lapsen kokemaan hätään viestimällä lapselle myötätuntoisesti ymmärrystään, ottamalla lapsen syliin ja silittelemällä ja säätelemällä lapsen stressiä vähemmäksi. (Mäkelä 2005, 1547.)

2.6 Kieli vuorovaikutussuhteessa

Vauva voidaan kiinnittää sosiaaliseen vuorovaikutukseen mielihyvän avulla, joita ovat kosketus, tuoksut ja ääni. Vauva tunnistaa vanhempiensa äänet alusta asti, jo vatsassa ollessaan. Nämä äänet menevät kaikkien muiden äänien edelle tärkeydessä. (Gerghard 2007, 52–54.) Vauva tunnistaa äitinsä äänen ja oman äidinkielensä jo syntymässään. Varhainen vuorovaikutus alkaa jo odotusaikana, jolloin äidin ääni toimii vauvan tunteiden kielenä. Sen avulla vauva kehittää tunteitaan ja minäkuva. Äidin lempeä puhe tekee sikiön olon turvalliseksi, kun taas kireä ääni ja vihainen kieli turvatto maksi ja stressaantuneeksi. (Hauta & Leinonen 2009, 15–16; Gylden 2004, 134.) Vanhempien äänen kuuleminen synnytyksen jälkeen muodostaa vauvalle sillan menneen ja tulevan välille ja sopeutumien kohdun ulkopuoliseen elämään helpottuu (Kinnunen 2003, 35). Imeväisikäinen lapsi katsoo kiinnostuneena ihmiskasvoja, kuuntelee ympäristön ääniä ja reagoi pieniinkin äänenkorkeuden tai puheen vaihteluihin. Vauva osaa jo muutaman viikon ikäisenä keskustella. Aluksi varhainen vuorovaikutus on sanatonta keskustelua. Vaikka vauva ei ymmärrä sanoja, hän aistii puheen tunnelman sekä ymmärtää kielen tundesävyt. Ilmeiden kielellä voidaan käydä hyvinkin rikasta ja antoisaa keskustelua. (Juusola 2011, 31.)

1–2 kuukauden iässä lapsi alkaa vastata hymyyn ja äännellä. Hiukan myöhemmin vauvan ääntelyyn tulee enemmän vaihtelua ja järjestelmällisyyttä; hän alkaa jokellella. Vauvan halu jokeltaa ja päästellä ääniä on synnynnäistä. Tärkeää on, että aikuinen tulkitsee vauvan erilaisia ilmaisuja. Vuorovaikutuksen on oltava tasavertaista – vastavuoroista. Molemmat ilmaisevat itseään, vanhempi vauvaa auttaen. Puhuessaan vauvalle vanhemmat luonnostaan muuttavat puhettaan lempeämmäksi ja hiljaisemmaksi. Tämä vauvalle puhuttu ”vauvakieli” on tärkeää, koska sen avulla lapsi tuntee, että puhe on tarkoitettu juuri hänelle ja välittää tunteen jostakin hyvästä. Vauva havahtuu herkimmin oman äitinsä ääneen ja kuuntelee mieluiten lempeää lepertelyä. Vauvan

kielen oppimiselle tärkeää on myös kielen kuuleminen. (Launonen, Korpijaakko-Huuhka & Lehtihalmes 2008, 59–63; Hauta & Leinonen 2009, 17; Gylden 2004, 134.)

Jokeltelusta puhekieleen siirtyminen perustuu jäljittelyyn. Kolmikuisena vauva tuottaa vaistomaisesti yksitavuisia vokaaliäänteitä, seitsemänkuisena kaksitavuisia. Noin 8–10 kuukauden iässä lapsi alkaa matkia toimintoja, ääniä ja sananmuotoja. Hän selviytyy siis aktiivisesta kommunikatiivisesta vuorovaikutuksesta ympäristönsä kanssa jo kauan ennen kuin hän sanoo ensimmäiset sanansa tai kykenee muodostamaan yhtenäisiä lauseita. Lapsi näkee jo tuolloin yhden kielen motivoivimmista elementeistä: ilmaise-malla itseäni voin vaikuttaa maailmaan. Tässä iässä hän voi oppia jo ensimmäiset sanansa. Tästä alkaa yhteistyö, jolla on suuri vaikutus myöhemmälle puheen ja kielen kehitykselle. Jotta lapsi oppii nimeämään asioita, on hänen ensin vastaanotettava asian nimi, siis olla valmis puheen kuulemiseen. (Hauta & Leinonen 2009, 17.)

3 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

3.1 Aivojen kehitys vuorovaikutussuhteessa

Vauvan kehon voidaan sanoa olevan ohjelmoitu kehittymään tietyllä tavalla. Ihmismvauvan elimistössä on useita toimintavalmiita järjestelmiä, mutta useimmat vauvan järjestelmistä ovat epätäydellisiä ja kehittyvät vain toisten ihmisten vaikutuspiirissä, vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. (Gerghard 2007, 30–31.) Koska vauvan aivot kehittyvät kiihkeimmin kohdun ulkopuolella, tarkoittaa se, että vauvan aivot ovat hyvin alttiit sosiaaliselle vaikutukselle. Koska vauva on lähes täysin riippuvainen kohdun ulkopuolella hoivaajasta, se mahdollistaa samalla vahvan sosiaalisen sidoksen syntymisen hoitajan ja vauvan välille. (Gerghard 2007, 56–57; Sinkkonen 2001, 68.)

Ihmislapsi on pitkään täysin riippuvainen aikuisten ja vanhempien lapsien hoivasta, turvasta ja ohjauksesta. Ensimmäisten ikävuosien aikana kehittyvät eniten ne aivojen alueet, joihin nimenomaan sosiaaliset kokemukset vaikuttavat eniten ja joilla on eniten merkitystä myöhemmän sosiaalisen oppimisen mahdollisuuksien sekä yksilön yhteisöllisen menestymisen ja hyvinvoinnin kannalta. Nämä aivojen osat säätelevät ennen kaikkea tunne-elämää, katseen suuntaamista, sosiaalista oppimista, tarkkaavuutta, muistia, oman toiminnan ohjaamista ja vuorovaikutuskumppaneiden toiminnan ha-

vaitsemista. Samalla nämä kaikki toiminnot vaikuttavat lapsen sosiaalisen hermoverkoston kehittymiseen. (Launonen ym. 2008, 6–7.)

Aivojen kehitysjärjestys on geneettisesti määräytynyt ja ympäristötekijöistä riippumaton. Raskausaikana tapahtuu vauvan aivojen rakenteellinen kehitys mutta toiminnallinen järjestäytyminen tapahtuu vasta lapsen syntymän jälkeen. Ympäristöstä saadut kokemukset, jotka liittyvät vahvasti hoivaan ja vuorovaikutukseen vanhemman kanssa, ohjaavat tiettyjen aivoissa syntyvien yhteyksien muodostumista toiminnallisiksi. Kehityksen edetessä, aivoalueille muodostuu laajempia toiminnallisia yhteyksiä, jolloin tapahtuu toiminnallisten yksiköiden ja yhteyksien syntymistä ja erillisten toiminnallisten yksiköiden yhtymistä aina yhä suuremmaksi kokonaisuudeksi. (Mäntymaa ym. 2003, 459–460.) Vauvan aivot kaksinkertaistuvat ensimmäisen vuoden aikana. Monet aivojen osat ovat kehittymättömiä vauvan syntyessä ja kasvavat ja kehittyvät kokemuksien laadusta ja määrästä riippuen. Varhain koetut myönteiset kokemukset tuottavat runsain hermoyhteyksin varustetut aivot. Syntyessään vauvalla on kaikki hermosolut, ja tehtävänä on saada nämä yhteyteen toistensa kanssa ja työskentelemään puolestamme. Vain ne hermosoluliitokset, jotka ovat otettu käyttöön jäävät jäljelle ja ylimääräiset karsiutuvat pois. Vauvan ollessa 6–12 kuukautta vanha hermosolujen välisiä synaptisia yhteyksiä syntyy valtavasti. (Gerghard 2007, 56; Sinkkonen 2001, 68.)

Aivojen keskeinen tehtävä on tulevien tapahtumien ennakoiminen. Vauva etsii syiden ja seurauksien yhteyksiä. Kun vauva alkaa itkemää, äiti rientää vauvan luokse ja ruokkii tämän. Jotta vauva pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia, täytyy tiettyjen tapahtumasarjojen toistua suunnilleen samankaltaisina. Aina kun vauva kokee olonsa epä-mukavaksi ja äiti saapuu paikalle, vauva oppii luottamaan siihen, että näin tapahtuu jatkossakin. Itku josta seuraa, äidin paikalle saapuminen, maidon imeminen ja lopulta hyvän olon saavuttaminen. Tämä tapahtuma hiljalleen sulautuu sisäiseksi työskentelymalliksi, jonka avulla lapsi havainnoi sekä ennakoi tapahtumia ja rakentaa tulevaisuutta. Työskentelymallit tuovat lapsen elämään ennakoitavuutta ja mielekkyyttä sekä turvallisuuden tunnetta. (Sinkkonen 2001, 34–37.)

Varhainen vuorovaikutus ja siihen liittyvät tunnekokemukset ohjaavat aivojen toiminnallista kehitystä sekä luovat pohjan ihmisen myöhemmälle kehitykselle. Ensimmäisten elinvuosien merkitys ihmisen myöhemmälle kehitykselle korostuu neurobiologisen tietämyksen lisääntyessä. Ihmisen tunnekokemukset syntymästä alkaen näyttävät

olevan oleellisen tärkeitä kehitykselle. Toisaalta lapsen ensimmäisinä vuosina, jolloin lapsen aivot kypsyvät kiihkeimmin, varhainen vuorovaikutus ohjaa ja säätelee hänen tunnekokemuksiaan. (Mäntymaa ym. 2003, 459, 464.)

Kehittyvien aivojen voidaan sanoa olevan tulosta vauvan ainutlaatuisista kokemuksista ihmisten kanssa. Aivot ovat kokemuksista riippuvaisia ja rakentuvat niiden myötä, ja koska vauvojen aivot ovat helposti muovattavissa, ihminen sopeutuu niihin olosuhteisiin, joihin hän syntyy. (Gerghard 2007, 51–52.) Tätä aivojen rakenteen ja toiminnan kykyä muovautua ympäristön vaikutusten sekä elimistön tarpeiden mukaisesti, kutsutaan aivojen plastisuudeksi. Plastisuuden kaksi muotoa ovat kokemusta odottava sekä kokemuksesta riippuvainen plastisuus. Kokemusta odottavat prosessit liittyvät kehityksen herkkiin kausiin, jolloin kehitystä ei tapahdu ellei tiettyä kokemusta ilmaannu kriittisen kehitysvaiheen aikana. Kokemuksesta riippuvaiset prosessit ovat yksilöllisiä. Ne liittyvät oppimiseen, muistiin ja kokemuksiin, jotka eivät ole ennustettavia. (Mäntymaa ym. 2003, 460.)

Tunteiden ja mielialan säätelyn kannalta keskeisiä keskushermoston rakenteita ovat aivoissa sijaitsevat mantelitumake, hippokampus sekä orbitofrontaalinen aivokuori. Mantelitumakkeen sekä siihen liittyvien rakenteiden kautta tapahtuu emotionaalisesti ja sosiaalisesti merkityksellisten ärsykkeiden arviointi ja tulkinta. Tunteiden säätelyssä merkittävä rooli on frontaaliseella aivokuorella. Myös aivojen välittäjäaineet osallistuvat mielialan ja tunteiden säätelyyn. (Mäntymaa ym. 2003, 460.) Mantelitumake, joka on alkeellisin limbisen järjestelmän säätelysystemeistä, toimii heti lapsen synnyttyä. Sen tehtävänä on työstää hyvin karkeita sekä kokonaisvaltaisia ulkopuolelta tulevia ärsykeitä esimerkiksi hajuaistimuksia. Vauva erottaa jo kuuden vuorokauden ikäisenä äitinsä maidon tuoksun. Pelon tunnistamisessa sekä ilmaiseemisessa mantelitumake on korvaamaton. Pihtipoimu on aivoalue, joka tunnistaa sosiaalisia ärsykeitä, yhteisiä mielihyvän kokemuksia sekä eroahdistusta. Ensimmäisten elinkuukausien aikana vauva reagoi lähes jokaiseen ihmiseen joka lähestyy vauvaa hellävaraisesti. 3–9 kuukauden iässä vauvaa tunnistaa tutut ihmiset ja vierastaa muita. Tämä on merkki siitä, että pihtipoimun etuosan kypsyminen on edennyt riittävästi. (Sinkkonen 2001, 72.)

Orbitofrontaalinen alue sijaitsee aivoissa silmien takana, mantelitumakkeen vieressä. Orbitofrontaaliseella aivokuorella on merkittävä osa tunne-elämässä. Tämän osan vaurioituessa toisiin ihmisiin reagoiminen on vaikeaa. Vauvan kehitystason mukaista on

pitää lasta sylissä. Ilman tälle ikäkaudelle ominaista suhdetta kasvokkain rakastavan aikuisen kanssa, eivät aivot todennäköisesti kehity hyvin. Tätä aluetta aivoissa vauva ei voi kehittää yksin, sillä se on sidoksissa muihin ihmisiin. (Gerghard 2007, 52–54.) Orbitofrontaalinen aivokuori säätelee huomiokykyä sekä tarkkaavaisuutta. Tämä aivokuoren osa on vahvasti sidoksissa sosiaalisen sopeutumisen, vastuuntunnon, mielialojen sekä vietti-impulssien hallinnan kanssa. Keho ja mieli yhdistyvät tällä aivojen alueella. Voimakkaimmillaan orbitofrontaalinen aivokuori kehittyy juuri lapsen solmissa tärkeimpiä ihmissuhteita eli lapsen ollessa noin 9–14 kuukauden ikäinen. Eriyisesti stressitilanteissa, tilanteissa, joissa on epävarmuustekijöitä ja tilanteissa joita ei voi ennakoida, tämä aivokuoren osa aktivoituu. (Sinkkonen 2001, 72–73.)

Katseen voimalla ja sen vaikutuksella on suuri merkitys aivojen kehittymisen kannalta. Vauvan katsoessa vanhempaansa ja kokiessa tämän tuntevan mielihyvää, myös vauva tuntee mielihyvää ja vauvan sydämen syke kiihtyy. Tästä käynnistyy biokemiallinen vaste, jolloin mielihyvän neuropeptidia vapautuu verenkiertoon, erityisesti orbitofrontaalialueelle. Tämän taas tiedetään lisäävän hermosolujen kasvua säätelemällä verensokeria ja insuliinia. Myös hyvänolon tunne lisääntyy. Mielihyvätunne on monimutkaisen tapahtumaketjun tulos, jonka kuitenkin alun alkaen saa liikkeelle rakastavat ja ihailevat silmäykset vauvan ja vanhemman välillä. (Gerghard 2007, 54–56.)

3.2 Varhainen vuorovaikutus kiintymyssuhteen perustana

Kiintymyssuhdeteoria (attachment theory) perustuu brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn tutkimuksiin 1960- ja 1970-luvulta. Moderni kiintymyssuhdeteoria perustuu sekä Bowlbyn ajatuksiin että Mary Ainsworthin tieteellisiin havaintoihin kiintymyssuhteista. Bowlby havaitsi tutkimuksissaan, että varhaisilla erokokemuksilla on yhteys antisosiaaliseen käytökseen ja muihinkin psyykkisiin ongelmiin. Kiintymyssuhdeteorian mukaan vauva muodostaa tunnesiteen eli kiintymyssuhteen häntä eniten hoivaaviin aikuisiin. (Silvén 2010, 68–70; Niemelä ym. 2003, 92.) Kiintymyssuhdeteorialla tarkoitetaan pohjimmiltaan sitä, että ihminen on sosiaalinen eläin, joka tarvitsee muita ihmisiä elääkseen ja pysyäkseen hengissä. Koska ihmislapsi syntyy melko keskeneräisenä, on tärkeää lapsen hengissä pysymisen vuoksi, että aikuinen lämmittää, ruokkii ja suojelee lasta. Ihmislapsen eloonjääminen sekä turvalli-

suuden kokemus ovat vahvasti sidoksissa suojaavan aikuisen fyysiseen läheisyyteen. (Broberg ym. 2005, 116–120.)

Odotusajan lasta kantavana vanhempana on äidillä ns. biologinen etuoikeus lapsen kiintymyksen kohteeksi, mutta itsestänselvyys tämä ei ole. Vauva kiinnittyy vain niihin ihmisiin, jotka ovat ajallisesti riittävän paljon läsnä. Suhde kehittyy erityisistä vuorovaikutuskokemuksista, joiden johdosta kiintymyssuhde voi olla erilainen äitiin kuin isään tai sisaruksiin. Lapsella on synnynnäinen kyky kiinnittyä useampaan kuin yhteen hoivaajaan. (Sinkkonen 2003, 46; Silven 2010, 71.) Kiintymyssuhde on vauvan ja vanhemman erityinen tunneside, joka sisältää molemminpuolista tyydytystä. Suhde rakentuu ensimmäisen vuoden aikana, mutta kehittyy vuorovaikutuksessa jatkuvasti, läpi elämän. Varhaisimmat vauvaa ja äitiä toisiin sitovat asiat ovat tuoksuja, ihokontakteja, kuulohavaintoja. Kerran syntynyt suhde ei katoa koskaan, vaan lapsi kaipaa poissaolevaa vanhempaa. Surullista mutta totta on tieto, että lapsi kiintyy myös kaltoin kohtelevaan vanhempaan ”paremman puuttuessa”. (Niemelä ym. 2003, 93.)

Kiintymyssuhteen tavoite on tuottaa lapselle tunne perusturvallisuudesta. Se syntyy arkisissa hoivatilanteissa, sylittelyssä, tarpeisiin vastaamisessa esimerkiksi lapsen ollessa nälkäinen, äiti antaa maitoa. Turvallinen kiintymys hoitavaan aikuiseen on pohja muille ihmissuhteille ja kyvyille toimia niissä vastavuoroisesti. (Sinkkonen 2003, 52–53.) Pelkkä vanhemman fyysinen läsnäolo ei riitä, vaan kiintymyssuhteen muodostumiseen tarvitaan vanhemman tarjoama riittävä varhainen vuorovaikutus. (Sinkkonen 2003, 45.) Kiintymyssuhteen rakentumista voi vaikeuttaa temperamenttieroit, lapsen sairaudet tai esim. keskossuus, vanhempien parisuhteen ongelmat tai yksinkertaisesti vanhemman väsymys. Ilman pysyvää aikuissuhdetta tai säännöllistä hoivaa lapsi ei kiinnity eikä muodosta kiintymyssuhdetta. (Niemelä ym. 2003, 99–100.)

Vauva hakee turvaa ja hoivaa jo varhaisessa vaiheessa ääntelyn, hymyn, katseen ja itkun avulla. Aikuisen näihin vauvan tarpeisiin vastatessa toistuvasti ja oikeaan aikaan, alkaa vauva luottamaan ja kiinnittymään hoitavaan aikuiseen. Syntyy kiintymyssuoja. Kiintymyssuhteen varhaisin tehtävä on tarjota vauvalle mahdollisuus luoda ensimmäinen emotionaalinen ihmissuhde, kiintymyssuhde. Bowlby kutsuu lapsen ensisijaiseksi huoltajaksi henkilöä, johon lapsi ensimmäisenä kiintyy. (Silven 2010, 70–71.)

Erot vauvojen käyttäytymisessä ja kiintymyssuhteen laaduissa voidaan jakaa kolmeen kiintymystyyppiin. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi uskaltaa tutkia ympäristöään ja ot-

taa kontaktia muihin, mutta hädän hetkellä tarvitsee vanhempansa eivätkä vieraan lohdutusyritykset kelpaa. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi ilmaisee ilon vanhemman paluusta lyhyenkin eron jälkeen. (Silvén 2010, 75; Keltikangas-Järvinen 2010, 153–154.) Lapsi uskaltaa ilmaista myönteisiä ja kielteisiä tunteita. Turvalliseen kiinnittymiseen vaaditaan vanhemman kyky tulkita vauvan viestejä ja vastata niihin oikealla tavalla oikeaan aikaan. (Sinkkonen & Kalland 2001, 112.)

Turvattomia kiintymyssuhteita on kahdenlaisia, välttelevästi kiinnittyneitä ja vastustavasti kiinnittyneitä. Välttelevästi kiinnittyneet lapset ovat tottuneet saamaan jonkin verran läheisyyttä, mutta toisaalta heidän on ollut pakko oppia luottamaan itseensä ja hyväksymään vieraan lohdutukset, koska oma vanhempi ei aina ole saatavilla. Tällainen lapsi leikkii mielellään myös yksin, eikä ilahdu eron jälkeen vanhemman näkemisestä kuin turvallisesti kiinnittynyt lapsi. Välttelevästi kiintynyt lapsi turvautuu itseensä, koska läheisyyttä ei ole ollut tarpeeksi. Lapsi jakaa tunteensa vain harvoin vanhemman kanssa. Hänen oletetaan selviytyvän yksin, ja näin hän vastaa ympäristön odotuksiin. Lapsella on vaikeuksia ilmaista kielteisiä tunteita, hän ei hae katsekontaktia, lähesty eikä pyri vanhemman syliin. (Silvén 2010, 76–77.)

Toinen turvattomasti kiintynyt tyyppi on vastustavasti kiinnittynyt lapsi. Lapsi ei ole saanut johdonmukaista huomiota ja on hyvin riippuvainen vanhemmastaan, turvallisuutta kuitenkaan kokematta. Hän ahdistuu ja reagoi voimakkaasti vanhemman poissaoloon ja ei välttämättä rauhoitu vanhemman läsnä ollessakaan. Lapsi sekä etsii lohtua että vastustaa sitä. Lapselle uudet kokemukset ja vieras ympäristö ovat stressaavia. (Silvén 2010, 77; Keltikangas-Järvinen 2010, 154.) Vanhemman epäjohdonmukaisuus varhaisessa vaiheessa on saanut lapsen hämilleen eikä lapsi voi kehittää kiintymyssuhdetta (Sinkkonen & Kalland 2001, 36). Varhaisen kiintymyssuhteen laatu on sidoksissa myöhemmin tapahtuvaan sosiaaliseen sekä emotionaaliseen kehitykseen. Turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä stressin- ja turhautumisen sietoon. Lapsi, joka on turvallisesti kiinnittynyt, pystyy vastavuoroisuuteen, hallitsee ylläkkaitaan melko hyvin sekä pystyy eläytymään toisten tunteisiin. Lapsi hyötyy näistä taidoista myöhemmin solmiessaan suhteita ikäisiinsä päiväkodissa tai koulussa. Ristiriitaisesti kiinnittyneen lapsen empatia kyky voi olla puutteellinen tai lähes olematon, mikä taas alentaa muun muassa aggressiivisen käyttäytymisen kynnyksiä. Kodista opittu epävakaa ja intensiivinen malli voi siirtyä myöhempään ihmissuhteisiin ja näkyä mustasuk-

kaisuutena, omistushaluisuutena, huomiontarpeena ja voimakkaina, kuohahtelevina tunteina. (Sinkkonen 2001, 52–58.)

4 KEINOJA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEKSI

4.1 Vauvahieronta: keino koskettaa

Vauvahieronnan keskeinen ajatus on rakkauden tunteen välittäminen. Hierojasta siirtyy vauvaan tunneravintoa, jonka avulla toivotetaan vauva tervetulleeksi maailmaan, joka on hyvä, ystävällinen ja vauvaa rakastava. Vauvahieronnassa ei ole kyse pelkäämistään lihasten ja ihon toimintojen vilkastuttamisesta, vaan samalla se vaikuttaa myönteisesti eri elinten toimintoihin vahvistaen niitä. (Rikala 2008, 75.) Vauvan koskettaminen on tärkeässä roolissa vauvahieronnassa. Vauvahieronta on yksinkertaista eikä tarvitse ylimääräisiä välineitä. Tärkeintä siinä on lapsen kanssa yhdessä vietetty aika ja silittäminen ja koskettelu. Vauvahieronnassa korostuu turvallisuus. Myönteisen kosketuksen avulla vauva tuntee, että häntä rakastetaan ja arvostetaan, hänen kehonsa on hyväksytty. Nämä asiat kehittävät vauvan itsearvostusta sekä itseluottamusta. On myös todettu vauvojen hellän kosketteluun vaikuttavan vauvan itkuun vähentävästi sekä sairastelua on vähemmän. Onkin totta, että vauvahieronta vilkastuttaa lapsen verenkiertoa sekä vahvistaa immuunijärjestelmää. Näin myös haitalliset aineet poistuvat elimistöstä joutuisammin. Hieronta kehittää ruumiinkuvaa, vahvistaa lihaksia sekä notkistaa niveliä. (Health & Bainbridge 2007, 12.)

Parhaimmillaan vauvahieronta syventää vanhemman ja vauvan suhdetta, parantaa vuorovaikutusta, sekä vanhempi oppii tulkitsemaan vauvaansa paremmin. Ihonsively aktivoi mielihyvää tuottavia hormoneita, jolloin vauvan hyvinvointin tunne lisääntyy ja keho rentoutuu. (Rikala 2008, 78–79; Supinen & Anttonen 2006, 88–89.) Vauvahieronta tukee lapsen motorista kehitystä opettaen lasta tuntemaan ja hallitsemaan kehonsa ja hahmottamaan sen rajat. Vanhempi oppii vauvahieronnan avulla kunnioittamaan pienen lapsen kehoa ja toivottavasti näin ollen ehkäisee lapsen fyysistä kurittamista. (Rikala 2008, 79.)

4.2 Kantoliinassa lähellä ja turvassa

Ihmislapsi syntyy keskeneräisenä ja tarvitsee sylin lämpöä ja suojaa pitkään. Lasta on kanniskeltava, lohdutettava ja rauhoitettava. Kantoliina sitoo vauvan ja vanhemman

yhteen. (Supinen & Anttonen 2006, 80.) Jo muinoin vauvoja kannettiin tuohikoreissa selässä: suojeltiin villieläimiltä ja ehkäistiin paleltumiselta. Tämä oli välttämätöntä jos sen suhteen, että äidit palasivat pian synnytyksen jälkeen töihin pelloille vauvat sidottuina kehoon. Tätä voidaan sanoa varhaiseksi versioksi tämän päivän kantoliinailusta. Naisen vartalo on ollut aina ”luotu” kantamiseen, lapsen on helppo kulkea ensin sylissä ja myöhemmin lapsen kasvaessa lonkan päällä. Kantoliinan käyttö vapauttaa myös kädet äidin käyttöön, silti jättämättä lasta ilman kosketusta tai läheisyyttä. (Niemelä 2007, 11, 21.)

Kantoliinan käyttö jakaa mielipiteitä. Sen puolestapuhujat kehuvat tämän tekevän lapsen olon turvalliseksi, ja samalla hermo-, lihas- ja hengitysjärjestelmän saavan stimulaatiota. Tasapaino- ja liikeaisti kehittyvät ja lapsi on aktiivisena mukana askareissa, ei passiivisena etäältä seurailijana. Kantamisesta on sekä fyysisiä että psyykkisiä etuja lapselle. Kantoliinassa lapsi näkee enemmän asioita ympärillään, ja onkin sanottu ”maailman olevan lapsen mobile”. Hän pystyy seuraamaan kantajan kasvoja ja ilmeitä. Erityisesti keskoslasten kerrotaan hyötyvän kantamisesta ja sen jopa edistävän maidonnousua äidin rintoihin, koska vauvan läheisyys nostaa äidin prolaktiinihormonin tasoa. Vauva tuntee äidin sydämenlyönnin, sykkeen, joka on tuttu jo kohdusta. Tai toisaalta, ilman biologista äitiyttä, adoption jälkeistä suhteen syntyä voidaan edistää liinassa kantamalla. Kantamisen kerrotaan vaikuttavan vatsavaivoihin, ja jopa helpottavan koliikkia. Rohkeimmat puhuvat jopa kielen kehityksen puolesta; läheltä vanhemman puhetta seuraavat, liinassa kannetut lapset oppisivat nopeammin puhumaan. (Niemelä 2007, 21–29.) Kun vanhemmat pitävät lasta lähellä, he oppivat aistimaan itkua edeltävät pienet merkit nälästä ja epämiellyttävästä olostä viestivät liikkeet, ilmeet ja ääntelyt, ja vastata lapsen tarpeisiin heti nämä huomattuaan. Kantoliinan käyttö ja äidin kävely saattavat auttaa myös lapsen imemisvaikeuksiin ja auttaa lasta löytämään imemisrytmin. (Supinen & Anttonen 2006, 80–81.)

Kantoliinan käyttöä voidaan myös kyseenalaistaa mm. seuraavilla asioilla. Liinassa vauvalla voi pahimmillaan olla tukehtumisvaara. Vanhempi voi myös kaatua, tai vauva voi joutua puristuksiin ahtaissa tiloissa. Liinan käyttö etenkin talviaikaan aiheuttaa kuumuutta niin kantajalle kuin lapselle. Liinan käyttö vaatii harjoittelua, eikä liinan solmiminen ole aivan vaivatonta. Etenkin väärin käytettynä liina voi aiheuttaa selän kipeytymistä. (Niemelä 2007, 29–30.; Silvén 2010, 32; Not All Slings Are Created Equally: Baby Sling & Carrier Manufacturers Speak Out On Baby Sling Safety Warn-

ing 2010.) Viime vuosina liinan käyttö on kuitenkin lisääntynyt, ja liinoja myyviä net-tikauppoja löytyy paljon. Vanhemmat jakavat kokemuksiaan internetin keskustelu-palstoilla, ja solmimisoheja ja jopa tukihenkilöitä löytyy.

4.3 Sadut ja lorut

Lasten kiinnostus kirjoihin on sekä lukemisen edellytys että seuraus; suomalaistutki-muksen mukaan kirjoista kiinnostuneilla lapsilla oli laaja sanavarasto ja he jaksoivat keskittyä lukutuokioihin kauemmin kuin ne lapset jotka eivät olleet kiinnostuneita kir-joista. Merkityksellistä on lukea lapsen kanssa yhdessä niin, että molempien huomio keskittyy samaan asiaan, esimerkiksi kuvakirjaan. Kuvaan kiinnitetty huomio ja sen jakaminen opettaa molempia, ja kumpikin osapuoli on tietoinen mahdollisuudestaan vaikuttaa toiseen. Lapsi oppii uusia sanoja kun hän pystyy yhdistämään vanhemman katseen ja puheen samaan kohteeseen josta hän on kiinnostunut. Tärkeää on vastavuo-roisuus, lapsen kysymyksiin vastaaminen, äänensävyjen käyttö ja lapsen omiin koke-muksiin vetoaminen. (Sinkkonen 2003, 117–118.) Lukeminen edistää kielen kehitty-mistä, vaikkei lapsi tarinaa ymmärtäisikään. Jo aivan pienillekin vauvoille lukeminen stimuloi aivoja luomaan uusia hermoroja sekä vahvistaa jo olemassa olevia. (Mur-phy 2010, 15.)

Moni muistaa lapsuudestaan loruja, joita vanhempamme ovat kuulleet jo omilta van-hemmiltaan. Pahimmassa tapauksessa isovanhempien loruperintö on katkeamassa. Lo-rujen kieli on vaikeaa, niissä on käytetty murteita, sanat ovat tänä päivänä tuntemat-tomia (kolipää koira, laukkipää lammas ym.) ja uudet virikkeet ovat tulleet tilalle. Myös loruja historia kuulostaa hurjalta tänä päivänä. Ennen loruja käytettiin mm. kylvetysloruina saunassa sairauksia pois manaamaan tai tuutulauluina, jolloin niillä saatettiin laulaa pois pahoja tunteita, toivoa jopa sairaan lapsen kuolemaa. Tuudittaja oli se, jolla ei ollut muuta työtä, usein isovanhempi, joka saattoi myös lisätä lauluihin hellittelynimiä kuten ”Allin lapsi”, ”Tuomen kukka”. Loruja käytettiin viihdytyslorui-na ja –leikkeinä (”Körö körö kirkkoon”), puheenopetusloruina ja hoivaloruina. (Hauta & Leinonen 2009.)

Loruttelussa vuorovaikutus lisääntyy, lapsi jäljittelee sanoja, ennakoi toimintaa. Lorut-teluun liittyy yhdessäolo, vauva tuntee että hänestä välitetään ja häneen käytetään ai-kaa ja annetaan huomiota. Hän oppii havainto- ja kuuntelutaitoja ja kehittää äidinkieli-

tään. Lorujen sanotaan edistävän sarjajamuistia ja rytmittämisen kehittämistä, niillä taas on selkeä yhteys lukemaan ja kirjoittamaan oppimiseen. (Hauta & Leinonen 2009.)

Lorujen lukemisessa tärkeintä on vuorovaikutus, ei lorun sisältö tai vanhemman osaaminen. Loruttelua voi käyttää mukavan yhteishetken lisäksi mm. nukuttaessa, huomion kiinnittämisessä tai rauhoittamisessa. Lorun tai laulun avulla vanhemmat ovat voineet viedä vauvan ajatuksen pois ikävästä tilanteesta tai muuten pahasta mielestä. (Hauta & Leinonen 2009.)

4.4 Leikki

Lapsen halu ja kyky leikkiä syntyy ja kehittyy ensimmäisestä, vauvalle tärkeästä ihmissuhteesta (Sinkkonen 2003, 163). Leikki luo läheisen yhteyden lapsen ja aikuisen välille. Leikki lisää ruokahalua ja väsyttää terveellä tavalla. Se on lapsen perustarve ja tämän luontainen keino ilmaista itseään. Pienen vauvan leikki toteutuu perushoitotilanteissa tai erityisissä vuorovaikutusleikeissä. Aikuinen vetää lapsen huomion puoleensa esimerkiksi puhumalla vauvalle hempeästi vaippaa vaihtaessaan. (Murphy 2010, 11.) Vaikka vauva olisi vain muutaman viikon ikäinen, voi hänen kanssaan leikkiä erilaisia loruleikkejä, joissa on rytmi tai sävel. Vauva ei vielä siinä iässä ymmärrä sanojen sisältöä vaan hän kuuntelee äänen tunnesävyä ja sävelkulkua. (Juusola 2011, 37.)

Kontakti- ja vuorovaikutusleikkien taustalla ovat usein kansanperinteen mukaiset lorut ja riimitykset. Kielellisen kehityksen ja leikin lähteet piilevät varhaisessa vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Leikissä, loruissa, lauluissa on luonnostaan vauvan koskettamista, katsomista ja aistien aktivoimista. Iloa tuottavissa leikeissä lapsen aivot ja taidot kehittyvät, maailmankuva hahmottuu ja kyky leikkiä jatkossakin muodostuu. (Sinkkonen 2003, 168–169.) Leikki kehittää mielikuvitusta, sosiaalisia suhteita, kieltä ja ajattelua, keskittymiskykyä, sääntöjen oppimista ja kykyä asettua toisen asemaan. Toiminnallinen leikki alkaa kun vauva löytää varpaansa, heiluttaa helistintä tai kaataa palikat. Toiminnallisissa leikeissä lapselle tuottaa iloa välitön toiminta, ja hän huomaa itsessään uusia kykyjä. (Zimmer 2002, 69–71.) Toiminnalliset leikit jatkuvat läpi lapsuuden muuttuen myöhemmin liikunnallisemmiksi.

Leikeille on tyypillistä liike, toistuvuus ja sen tuoma harjoitus. Lapsi vertailee mikä on samanlaista ja mikä erilaista. Ns. tyttöjen ja poikien leikit eroavat oman ruumiin ero-

vaisuuksilla ja ympäristön suhtautumisella. Pojilla tuntuu olevan luontainen suuntaus esim. autoleikkeihin. (Sinkkonen 2003, 169.) Pienten lasten leikki ei ole vielä yhteisleikkiä, he leikkivät yksikseen, rinnakkain, mutta eivät toisten kanssa. Tällä voidaan kumota myös vallitseva keskustelu pienten lasten tarpeesta ”leikkikavereihin” ja ikäseensä seuraan.

4.5 Liikunta

Syntyessään vauvalla on vain muutama refleksi (imemis-, tarttumis-). Ensimmäisen ikävuoden aikana hän kehittyä ja itsenäistyy, ja liikkumiskyky lisääntyy. Ensimmäisten elinkuukausien aikana motoriikka kehittyä vauhdilla. Liikkumaan oppiminen on yksilöllistä ja erojen syyt johtuvat mm. lapsen kasvuympäristöstä. Alle vuoden ikäisen tärkeimmät motoriset toiminnot ovat määrätietoinen tarttuminen, pystyasento ja ensimmäinen itsenäinen eteenpäin liikkuminen. (Zimmer 2002, 56–60.) Motoristen taitojen pohjalla pidetään tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoja. Nämä perustaidot luovat perustan lajitaidoille. (Numminen 1996, 24.)

Leikki ja liikkuminen ovat perustoimintamuotoja ja peruskeino hankkia kokemusta ja ilmaisumuotoja. Liikkuminen alkaa jo kohdussa ja jatkuu elämän loppuun. Liikkumalla lapsi pääsee kosketuksiin ympäröivän maailman kanssa, kehollaan tuntemaan persoonaansa, näin ollen rakentamaan identiteettiään. (Zimmer 2002, 20.) Jokaisella on rytmitaju. Liikunnan perustaitojen oppimisen edellytys on rytmisen liikkeen oppiminen. Rythmi löytyy naputtelemalla, taputtelemalla, tömistelemällä (”Jos sull lysti on niin kädet yhteen lyö, napsuttele näin, tömistele näin..”) Liikuntaleikit ovat lapselle sopivaa ”kuntoliikuntaa”, kehittävät muistia, huomio- ja keskittymiskykyä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 139.)

Lapsen fyysinen ja liikunnallinen kehitys on kaiken varhaiskehityksen perusta, sillä on suuri vaikutus sosiaalisiin, psyykkisiin ja älyllisiin valmiuksiin. Varhaisvuosien liikunnan keskeisiä tavoitteita ovat lapsen luontaisen liikkumishalun tukeminen, omien rajojen kokeileminen ja onnistumisen elämyksien tarjoaminen. (Karvonen ym. 2003, 96.) Vauvan kanssa liikkumisesta on suuri hyöty myös äidille. Se on mukavaa yhdessä oloa, iloa ja hyötyliikuntaa.

5 SYLISSÄ JA SYDÄMESSÄ – LAPSI-VANHEMPI- RYHMÄ VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEKSI

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Toiminnallisen opinnäytetyömme konkreettinen tuote on ryhmä ja sen vetäminen. Aiheena työssämme on lapsen ja vanhemman varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Usein toiminnallisia opinnäytetöitä tehdään toteutustapojen ja laajuuden vuoksi parityönä (Vilka & Airaksinen 2003, 55). Päädyimme samoista syistä parityöskentelyyn, joka osoittautui hyväksi ratkaisuksi opinnäytetyössämme. Rajasimme aihealueemme tiukasti alle yksivuotiaiden lapsiin ja heidän vanhempiinsa. Täsmällinen määrittäminen on tärkeää sen vuoksi, että tapahtuman sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle idea on ajateltu. Ilman kohderyhmää työn rajaaaminen voi koitua hankalaksi, jolloin työ laajuudeltaan muodostuu liian suureksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.) Rajattuamme kohderyhmän alle yksivuotiaisiin ja heidän vanhempiinsa, oli hyvin helppoa rajata työmme sisältö juuri heille kohdistuvaksi. Näin ollen rakensimme opinnäytetyömme varhaisen vuorovaikutuksen ympärille. Pyrimme pitämään opinnäytetyön teoriakehyksen sellaisena, että se tukee mahdollisimman paljon toiminnallista osuuttamme. Hyvä tietoperusta, teoria tai määritellyt käsitteet toimivat apuvälineinä opinnäytetyössä, eivätkä suinkaan ylimääräisenä painolastina. (Vilka & Airaksinen 2003, 43).

5.1 Toiminnan tavoitteet

”Sylissä ja sydämessä”-toiminnan tavoitteena oli ennen kaikkea antaa vanhemmille tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, sekä auttaa vanhempia löytämään vanhemmalle ja vauvalle hyvälle tuntuva tapa olla vuorovaikutuksessa keskenään. Kertomalla asian tärkeydestä ja konkreettisesti erilaisia keinoja näyttämällä halusimme tukea lasten ja vanhempien varhaista vuorovaikutusta. Alatavoitteena meillä oli mahdollistaa vertais-tuen saaminen ja uusien, samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kohtaaminen.

5.2 Toiminnan suunnittelu

Maaliskuussa vuonna 2011 päätimme alkaa yhdessä tekemään opinnäytetyötä, jossa voisimme hyödyntää omaa osaamistamme ohjaajina sekä mielenkiintoamme ennaltaehkäisevää työtä kohtaan. Valitsimme kohderyhmäksemme vauvat ja vanhemmat ja heidän keskinäisen vuorovaikutuksen. Tällä aiheenrajauksella työelämän yhteistyöta-

hoksi valikoitui neuvola ja ennaltaehkäisevä perhetyö ja lähdimme tarjoamaan aihetta kotikuntamme Iitin ennaltaehkäisevään perhetyöhön huhtikuussa 2011. Iitin sosiaali- ja terveystyöpalvelut kuuluvat Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmään (PHSOTEY), jossa aihettamme pidettiin tärkeänä ja otettiin hyvin vastaan. Syyskuussa 2011 pidimme aloitusseminaarin, jossa esittelimme työmme, ja saimme vahvistusta omille ajatuksillemme ryhmän toteuttamisen ja sisällön suhteen. Työelämätaidon kanssa keskusteltuaamme päätimme kutsua ryhmään kaikki alle yksivuotiaat vauvat vanhempien vaikke alkuperäinen suunnitelma oli rajata ryhmä ennaltaehkäisevän perhetyön asiakasperheisiin. Päätöksellämme toivoimme saavamme ryhmän varmasti kasaan ilman kenenkään leimaantumista. Totesimme myös aiheen olevan tärkeä kaikille vanhemmille. Toimitimme neuvolan ennaltaehkäisevälle perhetyöntekijälle suunnittelemamme kutsukirjeen ryhmäämme, jonka hän lähetti iittiläisvauvojen vanhemmille. Vaikka kutsuimme vanhemmat omalla nimellämme ja opinnäytetyöstämme kertoen, jäi vastuu kutsujen lähettämisestä neuvolan työntekijöille yksityisyyssyistä. Meillä ei ollut oikeutta saada nimilistoja ja osoitteita tietoomme. PHSOTEY tuki työtämme postituskustannuksin.

Alkuperäisen suunnitelman tarkoituksena oli kokoontua seitsemänä kertana, kerralla noin 75 minuutin ajaksi sosiaalitoimen hallinnoimaan ”Olkari”-nimiseen tilaan. Kyseinen tila soveltuu toimintaan tilojensa puolesta sekä keskeiseltä sijainniltaan. Saamme myös tilan maksutta käyttöömme, ja se on monelle vanhemmalle tuttu vauvakerhon tai perhekahvilan kokoontumispaikkana. Ihanteellinen ryhmäkokoo olisi kuusi vanhempi-lapsiparia. Tällaisella ryhmäkoolla pyrimme pitämään tapaamiset tiiviinä ja turvallisina, mutta kuitenkin riittävänä vertaistuelle. Koimme tällaisen kerhotoiminnan sopivampana opinnäytetyömme toteuttamiseen kuin esimerkiksi koko päivän tapahtuman tai luennon. Viikoittainen pienen ryhmän tapaaminen luo jatkuvuutta sekä tukea ja toivottavasti myös uusia ihmissuhteita.

Olimme pyytäneet vanhempia ilmoittautumaan ryhmään tiettyyn päivään mennessä, mutta valitettavasti emme saaneet kuin yhden ilmoittautumisen. Mietimme mahdollista syytä vähäiseen osallistujien määrään ensin keskenämme, minkä jälkeen kysimme työelämätaidon mielipidettä. Heidän mielestään seitsemäksi illaksi sitoutuminen pienen vauvan kanssa on liian rankkaa. Perhetyötä tekevänä henkilönä hän arveli myös, että äidit kokevat helpommaksi lähteä lapsen kanssa liikenteeseen päivällä, kun illat halutaan viettää perheen parissa kotona. Emme kuitenkaan lähteneet muuttamaan kel-

lonaikaa, sillä ajatuksenamme oli se, että mahdollistetaan myös toisen vanhemman mukaan pääseminen. Olimme kuitenkin samaa mieltä työelämätahon kanssa ryhmän tärkeydestä, joten päätimme toteuttaa ryhmän uudestaan keväällä 2012 kokoontumiskertoja tiivistäen. Saimme asiaan varmistuksen myös ohjaavalta opettajalta.

Edellä mainituista syistä johtuen siirsimme opinnäytetyön toteutuksen maaliskuulle 2012. Yhdessä ohjaavan opettajan sekä työelämätahon kanssa päätimme tiivistää toiminnan kolmeen tunnin mittaiseen kokoontumiskertaan. Kokoontumispäivänä säilytimme keskiviikon, joka ei mene päällekkäin kunnan järjestämän perhekahvilan tai seurakunnan järjestämän perhekerhon kanssa. Ajankohtana pysyi ilta, klo 18–19.15, jolloin saisimme mahdollisesti molemmat vanhemmat mukaan. Kutsut lähetettiin uudelleen alle vuodenikäisten lasten vanhemmille helmikuussa 2012. Lähetyksestä vastasi jälleen PHSOTEY.

Jouduimme kertojen tiivistämisen vuoksi jättämään pois paljon konkreettista. Kattava teoriaosuus täytyi jättää suunnitelmaan, jotta pystyimme perustelemaan toimintamme. Muutoksista johtuen pois suunnitelmasta jäivät liikuntatuokio, kantoliinaa käyttävän äidin vierailu, taidekasvatus-osuus sormimaalauksineen sekä nallekortit, joilla olimme ilmentäneet lasten erilaisuutta. Jouduimme myös perumaan kirjasto-kulttuuritoimen johtajan vierailun ryhmässä. Alun perin olimme sopineet hänen tulevan kertomaan lukemisen ja kuullun kielen merkityksestä kielen kehityksessä. Kolmeen tiiviiseen kertaan sisällytettiin mielestämme tärkein teoriatieto varhaisesta vuorovaikutussuhteesta ja keinoista, joilla tätä voidaan tukea arjessa.

Olimme perehtyneet aiheisiin erilaisten kirjamateriaalien kautta. Koska tapaamiskertojen määrä oli rajallinen, katsoimme parhaaksi perehtyä aiheisiin itse ja välittää oppimaamme tietoa vanhemmille. Pidimme myös vanhemmat tietoisina tästä asiasta. Kerhokertojen tiivistäminen tuotti tulosta, ja saimme heti neljä ilmoittautumista. Näiden äiti-lapsiparien turvin aloitimme ryhmän toiminnan maaliskuussa 2012 seuraavanlaisella suunnitelmalla.

Keskiviikko 7.3.2012

Ensimmäisellä kerralla esittelemme itsemme ja kerromme, miksi olemme täällä. Alukahvien merkeissä jokainen saa esitellä itsensä ja lapsensa haluamallaan tavalla/laajuudella. Tämän jälkeen kysymme vanhempien mielipidettä siitä, mitä varhainen

vuorovaikutus on. Tämän jälkeen kerromme vanhemmille perustietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta. Käymme myös seuraavien kertojen aiheet läpi. Viimeiseksi paneudumme katseen merkitykseen pienen vauvan ja häntä hoivaavan vanhemman suhteessa.

Keskiviikko 14.3.2012

Toinen tapaamiskerta koostuu kosketuksen merkityksestä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Konkretisoimme ensin kertomaamme teoriatietoa vauvahieronta harjoituksella. Tämän tarkoituksena on, että vanhempi ja vauva osallistuu hierontaan, sillä asteella, kun se heistä hyvälle ja luontevalle tuntuu. Toisen kokoontumiskerran päätämme rentoutushetkeen, jossa käytämme apuna mm. terapiapalloja ja siveltimiä. Tämän tarkoituksena on tarjota vanhemmille toisenlainen keino koskettaa lastaan. Viimeiseksi vinkkaamme kantoliinasta ja sen eduista.

Keskiviikko 21.3.2012

Viimeisenä kertana käymme läpi kielen merkitystä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Käymme läpi teoriatietoa, jonka jälkeen pidämme toimintatuokion lorujen ja leikkien avulla. Lopuksi juomme kahvia, sekä syömmme kakkua.

5.3 Toiminnan toteutus

Keskiviikko 7.3.2012

Kokoonnuimme puolta tuntia ennen kerhotiloihin, joissa toimintamme oli määrä alkaa. Vanhempia lapsineen oli ilmoittautunut neljä perhettä. Lasten iät vaihtelivat kahdesta kuukaudesta kahdeksaan kuukauteen, sekä myös äidit olivat eri-ikäisiä. Ilksemme ryhmään tuli myös mukaan erään lapsen kummitäti, sillä hän oli kiinnostunut asiasta. Odotimme mielenkiinnolla, saammeko yhtään isää ryhmään, mutta valitettavasti näin ei käynyt.

Olimme jakaneet illan vastualueet niin, että Tanja vastasi alkuesittelystä, syystä miksi olemme kokoontuneet kerhoon sekä aihevalinnastamme. Minnan vastualueena oli sen kerran teoriaosuus. Teoriaosuus sisälsi sen, mitä varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan, mikä merkitys varhaisella vuorovaikutuksella on vauvan aivojen kehityk-

sen kannalta sekä tietoa katseen merkityksestä. Ensimmäinen kerta oli hyvin teoriapitoinen. Vanhemmat kuuntelivat tarkkaavaisesti sekä esittivät kysymyksiä, ja saimme myös hyvää keskustelua aikaan aiheeseen liittyen. Tunnelma ryhmässä oli hyvin lämmin. Tähän varmasti vaikutti ryhmän koko, joka saattaa aluksi vaikuttaa vähän pieneltä, mutta huomasimme, että ryhmän koko tiivistä porukkaa sekä tunnelma oli rentoutunut.

Ilta-aika aiheutti pientä levottomuutta lapsissa, mutta lasten itkut eikä syötöt häirinnyt millään tavalla toimintaamme, päinvastoin, olimme sanoneet jo alussa, että menemme lasten ehdoilla. Ajan koimme riittäväksi ja juuri sopivan mittaiseksi lasten kannalta. Alle tunnin mittainen aika olisi ollut liian lyhyt kaikelle sille tiedolle minkä halusimme antaa vanhemmille kun taas yli tunti olisi ollut liikaa pienille lapsille. Oli oikein mukavaa kuulla, että äidit olivat ilahtuneet kutsusta ja pelänneet jopa, etteivät mahtuisi mukaan. Äideistä välittyi myös innostus aiheitamme kohtaan keskustelulla ja kysymyksillä.

Keskiviikko 14.3.2012

Äidit saapuivat paikalle yhtä äitiä lukuun ottamatta iloisin mielin. Tunnelma oli rentoutuneempi kuin viime kerralla. Tähän varmasti vaikutti se, että olimme jo tutustuneet viime kerralla eikä kenenkään tarvinnut erityisesti jännittää. Äidit antoivat palautetta ja kertoivat tuntemuksistaan viime keskiviikon jälkeen. Eräs äiti kertoi edelliskerän tiedon olleen mielenkiintoista sekä osittain myös uutta. Erityisesti vauvan aivojen kehitys oli ollut mieleen jäävä asia. Äiti myös mainitsi, että ei ehkä kuullut kaikkea täysin, sillä toisinaan lapsi itki ja äidin huomio luonnollisesti kiinnittyi niinä hetkinä lapseen.

Tämänkertaisia aiheitamme oli kosketuksen merkitys lapsen kehitykselle, vauvahieronta keinona koskettaa sekä kantoliinailu. Luonnollisesti kerroimme ensin kosketuksesta, jonka jälkeen pääsimme yhdessä kokeilemaan vauvahierontaa. Meillä oli nukke, jolle näytimme hierontaliikkeet sekä taustalla soi rentouttava musiikki. Jokainen äiti oli tuonut omalle lapselleen alustan, josta viime kerralla muistutimme. Äidit ottivat mallia ja tekivät samat liikkeet omille lapsilleen. Tarkoituksemme oli näyttää äideille muutamia hierontaliikkeitä, joita he voivat tehdä rauhassa omissa kodeissaan juuri silloin, kun se heille parhaiten sopii. Kävimme lapsen kokonaisvaltaisesti läpi. Kun olimme hieroneet vauvat, siirryimme kokeilemaan lapsen koskettamista pallolla

sekä siveltimellä. Toisille vanhemmille voi olla helpompaa koskettaa jonkin välineen kautta ja myös lapsesta riippuen, lapsikin voi nauttia enemmän välillisestä kosketuksesta. Tarkoituksemme olikin näyttää eri vaihtoehtoja. Lopuksi vanhemmille kerrottiin kantoliinailusta, joka on yksi kosketuksen ja läheisyyden muoto. Kukaan vanhemmista ei ollut kokenut kantoliinailua omaksi jutukseksi.

Viimeiseksi keskustelimme tunnelmista ja tuntemuksista. Eräs äiti olikin sitä mieltä, että näkee selvästi lapsensa nauttivan kosketuksesta. Vauvat viihtyivät ja tunnelma oli rauhallinen. Toimintakertamme jälkeen vanhemmat jäivät kanssamme jakamaan ja keskustelemaan kokemuksistaan. Oli oikein mukava huomata, että toimintamme herättää ajatuksia. Toisella kerhokerralla koimme itsemme varmemmiksi. Osaltaan tähän vaikutti vanhempien positiivinen palaute. Mutta myös se, että olimme saaneet käyntiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden vetämisen, madalsi kynnystä jatkaa tällä kertaa siihen mihin jäämme. Myös ensimmäisen kerran liika jännittäminen oli poissa ja pystyi keskittymään olennaiseen jännittämisen sijasta.

Vanhemmat toivoivat saavansa kaikista näistä kerroista jonkinlaisen koosteen teoria-tiedosta. Päätimme koostaa ja toimittaa vanhemmille viimeisen kerran jälkeen infopakettin sähköisessä muodossa. Tästä kerrasta jäi oikein positiivinen mieli meille molemmille. Oli ihanaa nähdä, miten hyvin äidit ja vauvat olivat keskenään vuorovaikutuksessa. Se, miten äidit kuuntelivat meitä, välittyi myös lapsen hellän koskettelun ja katseiden välityksellä.

Keskiviikko 21.3.2012

Tällä kertaa meitä oli paikalla myös kolme äitiä lapsineen. Eräs lapsi oli tullut sairaaksi ja tämän vuoksi heidän tulonsa estyi. Kyselimme aluksi viime kerran tunnelmia ja sitä, olivatko hieronta tai kantoliinailu päässyt jo kotona kokeiltavaksi. Yksi äideistä oli kokeillut kantoliinailua, mutta toistaiseksi oli sen kokenut itselleen vieraaksi ja aikaa vieväksi. Yksi äiti taas kertoi hieroneensa vauvaa ohjeidemme mukaan, mutta toivoi saavansa kirjalliset ohjeet hierontaan, jotta liikkeet tulisi tehtyä johdonmukaisessa järjestyksessä eikä tarvitsisi toimia niin muistin varassa. Lupasimmekin laittaa sähköisen version kaikkien kertojen yhteenvedosta sekä myös ohjeistuksen vauvahierontaan.

Alkukeskustelun jälkeen pääsimme kielen, lorujen ja liikunnan merkityksiin varhaisessa vuorovaikutuksessa. Äideiltä tuli esimerkkejä omista lapsestaan tai muista ko-

kemuksista ja tämän puitteissa syntyikin hyvää keskustelua aiheeseen liittyen. Mietimme yhdessä mm. poikien ja tyttöjen eroja kielenkehityksessä sekä leikeissä. Tämän viimeisen kerran ”vetovastuussa” oli Tanja. Lopuksi joimme pullakahvit sekä pyysimme kirjallisesti palautetta palautelomakkeella. Äidit kiittelivät myös mielenkiintoisesta aiheesta.

5.4 Toiminnan arviointi

Syllissä ja sydämessä-toiminta tuntui alusta asti loistavalta idealta. Tämän loistokkaan idean pohjalta oli helppo lähteä työstämään asiaa eteenpäin ja yhteistyökumppanin löytyminen sujui helposti. Koska toimintamme oli alun perin suunniteltu laajemmaksi kuin lopulta sen toteutimme, tuotti se syksyllä melkoisen takapakin. Emme saaneet syksyn ryhmään osallistujia, jonka vuoksi jouduimme jäädyttämään toimintamme siltä syksyltä. Mietimme, mikä mahtoi mennä pieleen, ja olimme yhteydessä yhteistyötoimintaan. Päädyimme lopulta siihen, että toiminta oli kestoltaan liian pitkä, jolloin se sitoi vanhemmat liian moneksi viikoksi. Päätimme, että elvytämme toiminnan keväällä uudestaan ja muokkaamme sisältöä ja toiminnan pituutta.

Keväällä 2012 lähetimme vanhemmille uudestaan kirjeet. Olimme muokanneet toimintaamme ja tämän vuoksi oletimme myös saavamme ryhmän kokoon. Pian meillä oli ryhmä koossa ja pääsimme aloittamaan toiminnan. Ryhmämme koostui neljästä vanhempi-lapsiparista, mikä osoittautui juuri sopivan kokoiseksi ryhmäksi toimintaamme ajatellen. Jos ryhmässä olisi ollut kuusi vanhempi-lapsiparia, niin kuin olimme suunnitelleet, olisi todennäköisesti tila voinut olla hiukan ahdas, vaikka aluksi olimme ajatelleet sen riittävän. Nyt jokainen äiti lapsineen pääsi asettumaan lattiatasolle niin, että tilaa jokaisen yksilösuorituksiin jäi riittävästi. Myös ryhmän koko oli senkin vuoksi sopiva, että toisinaan lapsista lähti melko kovasti ääntä, jolloin oma puhe oli ”hukkua” äänen alle. Pienen ryhmän ansiosta tunnelma oli lämmin ja saimme mukavia keskusteluja aikaiseksi niin, että kukin äiti pääsi halutessaan kysymään tai kommentoimaan asioita.

Toiminnan supistuminen seitsemästä kerrasta kolmeen kertaan aiheutti sen, että meidän täytyi tiivistää rankalla kädellä toimintaamme ja jättämään monia juttuja pois. Aika, jota alkuperäisessä suunnitelmassa oli varattu enemmän yhdessä puuhasteluun, tuntui jäävän uudessa suunnitelmassa vähäiseksi. Jotta aikaa tekemiselle olisi jäänyt enemmän, meidän olisi täytynyt karsia teoriaosuutta. Emme kuitenkaan näin tehneet,

sillä mielestämme oli tärkeää, että vanhemmat ymmärsivät, miksi teemme tiettyjä asioita. Halusimme teorian tukevan käytäntöä, ja näin se tukikin. Aika kuitenkin joka kerralla tuntui loppuvan kesken meidän mielestämme. Suhteessa aika ei kuitenkaan olisi voinut olla pidempi, sillä moni lapsista alkoi jo näyttää väsymyksen merkkejä. Olimme ajatelleet, että ehdimme tekemään vanhempien kanssa yhdessä hierontaa, loiruttelua ja muita käytännön juttuja enemmänkin, mutta ajan puutteen vuoksi, ehdimme vain näyttämään kertaalleen kunkin asian. Pyrimme kiireettömyyteen, mutta valitettavasti joitakin harjoitteita joutui jättämään enemmän vanhempien vastuulle kotiin yhdessä lapsen kanssa tehtäväksi. Kysyimme joka kerran jälkeen, olivatko vanhemmat kokeilleet lapsien kanssa kotona harjoitteita, ja iloksemme moni jatkoi kotona meidän alkuun saattamia asioita. Näin ollen voimme siis tyytyväisenä sanoa, että tieto ja käytäntö välittyivät myös kotiin saakka.

Toimintamme oli monipuolista. Aiheen laajuuden vuoksi, toiminnasta olisi voinut kasvattaa kuinka suuren tahansa. Vaikka olimme jo rajanneet aihetta melkoisesti, olisimme varmasti vältäneet kiireen tunnun sillä, että olisimme rajanneet aihetta vielä tiukemmin. Varmasti myös yhden lisäkerran lisääminen olisi saanut joustoa ohjelmaan. Tilojen valinta juuri tälle aihealueelle sekä ryhmälle oli onnistunut. Omakotitalomaisuus toi oman tunnelmansa ryhmään ja näin ollen ryhmä pysyi helposti lähestyttävänä. Myös tila sijainnin kannalta oli loistava ja mahdollisti saapumisen paikan päälle myös kävellen.

Koska olimme suunnitelleet toimintamme ajoissa ja hyvin, ei materiaalien hankinnassa tullut ongelmia. Saimme rauhassa miettiä, mistä saamme tarvittavat materiaalit, ja siltä osin asiat toimivat moitteettomasti. Myös vastuu alueiden jakaminen osoittautui kohdallamme hyväksi ratkaisuksi. Tällöin molemmat pääsivät paneutumaan omiin aiheisiin ja toiminnan vetäminen pysyi selkeänä sekä äideille että meille. Kumpikin meistä oli perehtynyt kokonaisuuteen, mikä varmisti sen, että jos toinen unohti jotakin, pystyi toinen auttamaan. Näin ollen yhteistyömme oli moitteetonta, joustavaa ja selkeää.

5.5 Palaute asiakkailta

Kerätyn kirjallisen palautteen perusteella vanhemmat kokivat ryhmän vastanneen odotuksia. Vanhemmat mielsivät ryhmän sen koon pienuuden vuoksi mukavaksi ja kotoisaksi. Kuitenkin ”toimintaa”, jonka tulkitsimme toiminnalliseksi osuudeksi, toivot-

tiin enemmän. Vanhemmat kokivat tiedon olleen uutta ja tarpeellista sekä jokseenkin tuttua, mutta täydentäneen tai vahvistaneen käsityksiä jo olemassa olevasta tiedosta.

Vanhemmat kokivat vauvahieronnan olleen sellainen opittu asia, jota he aikoivat myös jatkaa kerhon päätyttyä. Myös oman kirjaston kirjalikoiman hyödyntäminen nousi palautteesta esille. Lisää vanhemmat toivoivat toimintaa sekä vuorovaikutusta harjoittavia ja lisääviä niin sanottuja hoitopöytäleikkejä. Myös loruttelua toivottiin käytännön tasolla enemmän. Positiivista palautetta tuli kokonaisvaltaisuudesta sekä ”paketin” napakkuudesta sekä ”koko homman” hienosti vetämisestä. Saimme palautetta myös ryhmän vetämisestä, joka oli sujunut mukavalla ja rennolla otteella. Palautteessa muistutettiin meitä vielä kirjallisen opinnäytetyömme toimittamisessa heille.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme oli aiottua pidempi. Alkuperäisen suunnitelman muuttuessa olimme tietoisia, että työn valmistuminen viipyy. Työn ollessa toisinaan pitkällä tauolla tuntui, että siihen palaaminen työllisti meitä valtavasti. Teksti piti lukea joka kerta alusta ja paneutua uudelleen asiaan. Jos olisi ollut mahdollista tehdä työ esimerkiksi puolessa vuodessa, olisi työ ollut jatkuvasti mielessä ja myös sen työstäminen olisi ollut meille helpompaa. Mutta haluttuun lopputulokseen päästiin kun molemmat olivat valmiita joustamaan opinnäytetyöprosessissa. Esimerkiksi, jotta saimme aikaan mielekkään ohjaamiskokemuksen, oli meidän tehtävä lyhyessä ajassa suuria päätöksiä ja siirtää koko toiminnallinen osuus syksystä seuraavaan kevääseen. Tämä viivästytti luonnollisesti työmme etenemistä ja vaati meiltä suuria muutoksia työn sisällön suhteen. Lopulta kuitenkin saavutimme onnistuneen ohjauskokemuksen ja molemmin puolisen hyödyn meille ja vanhemmille. Opinnäytetyötä tehdessä molempien täytyi ajatella myös omaa jaksamista sekä jakaa aika koulun ja opinnäytetyön sekä työn ja perheen kesken. Yhtälö oli hyvin haastava, mutta siitä selvittiin.

Olemme oikein tyytyväisiä aiheeseemme. Oma aiempi koulutuksemme tuki alusta loppuun saakka työn tekemistä ja erityisen sujuvalta ja luontevalta tuntui ryhmän vetäminen. Mielenkiinto pysyi yllä työn eri vaiheissa, vaikka erinäisistä syistä työ oli tauolla muutama otteeseen. Tuntui mielekkäälle työskennellä mielestämme hyvän asian puolesta, ja lisävarmuutta työn tekemiseen toi vanhempien hyvä palaute sekä aito kiinnostus työtä kohtaan. Oma vanhemmuus oli myös ehdoton vahvuus työtä tehdessä, ja se näkyi vanhempien kohtaamisessa ja kokemusten jakamisessa. Työ vahvisti

omalta osaltaan ammatillisuuttamme mutta myös henkilökohtaisesti aihe herätti ajatuksia ja onnistumisen kokemuksia omasta vanhemmuudesta.

Opinnäytetyössämme ehdoton vahvuutemme oli ryhmään vetäminen. Tiedostimme kiireen, ja sen että osa tärkeästä tiedosta jäi pois ja mm. harjoitteisiin ei ollut aikaa. Tämä johtui kokoontumiskertojen vähentämisestä, asiaa oli pakko tiivistää. Pakettia kuitenkin kehitettiin tiiviiksi, vaikka meillä oli tunne, että ”tykitämme” tietoa jopa liikaa. Oli hienoa huomata, miten äidit heräsivät oman kunnankirjaston käyttämiseen. Kukaan ei ollut ajatellutkaan sieltä löytyvän esim. vauvahieronta-oppaita. Ilmeisesti ohjaamisemme oli hyvää, koska tunnelmaa ja ohjausta kehitettiin. Äitien mielipiteet tunnelmasta ja kotoisuudesta tukivat omaa mielipidettämme asiasta.

Eräänlaisena haasteena opinnäytetyössä pidimme tämän kirjallisen tuotoksen tekemisen. Pelkästään teorian tiedon rajaaminen oli haastavaa. Mielestämme teoriaosuuden laajuudelle on syynsä, sillä nämä kaikki osiot, joita työssämme on käsitelty, ovat vahvasti sidoksissa varhaiseen vuorovaikutukseen. Koska toiminnallinen osuus pohjautui teoriaan, täytyi meidän opiskella asia hyvin laajasti ennen toiminnallisen osuuden alkamista. Toisaalta halusimme myös työssämme tuoda esille oppimaamme ja myös sitä kuinka laajasti olemme asiaan perehtyneet. Toiminnallisen opinnäytetyömme rakenne vaati hyvin kokonaisvaltaisen teoriaosuuden ja äkkiseltään, voisi työmme vaikuttaa siltä, että toiminnallinen osuus jää teoriaosuuden varjoon. Mutta itse enemmän tarkastelemme työtämme kokonaisuutena, joka lopulta huipentuu siihen, että olemme voineet jakaa kaiken oppimamme myös vanhemmille, viimeistään siinä vaiheessa, kun tämä lopullinen opinnäytetyö lähetetään myös heille.

Mielestämme ohjaamamme ryhmä olisi hyvä työmuoto sosiaalialalla. Ryhmämuotoisessa toiminnassa on aina vertaistuen mahdollisuus. Ryhmässä on mahdollisuus laajempaan tukeen tai neuvon, mitä ohjaaja yksinään voi antaa. Ryhmässä on aina niin monta asiantuntijaa, kuin on ryhmäläisiä. Apu juuri omaan tilanteeseen voi löytyä toiselta vanhemmalta eikä aina ohjaajalta. Keskustelun lomassa saa tuotua tärkeää tietoa vanhemmille ja työntekijä voi tilanteen luontevuuden vuoksi nähdä ne vanhemmat ja lapset, jotka tarvitsisivat tukea. Mitä varhaisemmin päästään tukemaan ennaltaehkäisevässä muodossa vanhemmuutta ja lapsen kehitystä, sitä suurempi merkitys sillä on yhteiskunnallisesti tulevaisuudessa. Tämä työ vahvisti uskoamme ennaltaehkäisevän työn tärkeydestä ja tuki ajatustamme varhaisen puuttumisen merkityksestä. Vaikka

ennaltaehkäisevä työ tuntuu joskus näkymättömältä, sen vaikutukset ylettyvät pitkälle tulevaisuuteen ja näkyvät vasta siellä.

Tulevaisuudessa työmuotoa voisi liittää esimerkiksi neuvolatyössä käytössä olevaan VAVU-menetelmään. Varhaista vuorovaikutusta tukevan (VAVU) haastattelun tavoitteena on edistää lapsen ja vanhempien välisen varhaisen vuorovaikutuksen myönteistä sujumista (www.thl.fi). Mikäli työntekijä havaitsee haastatteluissa tuen tarvetta, voitaisiin vanhemmat ja lapsi ohjata varhaista vuorovaikutusta tukevaa ryhmään, missä kerrotaan laajemmin varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä sekä annetaan konkreettisia keinoja vanhemmille vuorovaikutuksen tukemiseksi. Syllissä ja sydämessä-ryhmä sisältöineen voisi olla hyvä pohja tämän tyyppiselle toiminnalle. Kuitenkin toimintaa tulisi muokata ryhmän tarpeita vastaavaksi. Meidän ryhmäämme valikoitui- vat vanhemmat, jotka olivat aidosti kiinnostuneita asiasta, eikä heillä ollut tietävästi ongelmia vuorovaikutuksessa vauvojensa kanssa. Eniten ryhmä palvelisi heitä, jotka selvästi tarvitsevat tukea varhaisen vuorovaikutuksen synnyttämisessä. Tätä ajatusta tukee valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (28.5.2009/380 15. §), jossa kirjoitetaan, että neuvonnan on tuettava lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta.

Kaiken kaikkiaan tämä opinnäytetyöprosessi on ollut äärimmäisen opettava. Tunteiden kirjo on ollut laaja näiden muutosten, epäonnistumisten ja jopa epätoivon keskellä, mutta nyt päällimmäisenä tunteena on onnistuminen, tyytyväisyys ja jopa ylpeys pitkästä prosessistamme. Tämän polun käveltyämme sosiaalialan työkentältä tulee olemaan tulevaisuudessa kaksi entistä vahvempaa sosionomia.

LÄHTEET

- Alijoki, E. 1998. Pesästä pieni ponnistaa. Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Broberg, A., Almqvist, K. & Tjus, T. 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Cacciatore R., Korteniemi-Poikela E. & Huovinen M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. 2. painos. Juva: WSOY.
- Gerhard, S. 2007. Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: EDITA.
- Gylden, O. (toim.) 2004. Suomalainen vauvakirja. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo: Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hauta, M. & Leinonen, S. 2009. Kun on oikein pieni - Lorut ja laululeikit varhaisen vuorovaikutuksen tukena. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4535/Hauta_Leinonen.pdf?sequence=1. [viitattu 7.10.2012].
- Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. 2011. Jokapäiväiset ilonaiheet: vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo. Helsinki: Basam Books.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihurinen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kehittymistä vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. 2012. Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivut. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/vuorovaikutus/. [viitattu 7.10.2012].

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, S. 2003. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kuosmanen, S. 2009. Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Nykypaino.

Launonen, K., Korpijaakko-Huuhka, A-M. & Lehtihalmes, M. (toim.) 2008. Varhainen vuorovaikutus ja sen tutkiminen – Puheen ja kielen tutkimuksen yhdistyksen julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino.

Mattila, K. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Murphy, A. 2010. Lastenleikkiä. Helsinki: Schildts Kustannus Oy.

Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti 14/2005 60.

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Duodecim lääketieteellinen aikakauskirja- internet sivut. Saatavissa:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo93467&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinumero. [viitattu 8.10.2012].

Niemelä, M. 2007. Kantoliina ja kestovaippa. Helsinki: Helmi Kustannus.

Niemelä, P., Siltala, T. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Not All Slings Are Created Equally: Baby Sling & Carrier Manufacturers Speak Out On Baby Sling Safety Warning. 2010. PRWeb- Online Visibility from Vocus- internet sivut. Saatavissa: <http://www.prweb.com/releases/2010/03/prweb3718984.htm>. [viitattu 8.10.2012].

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rikala, K. 2008. Koliikki opas- Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki: vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus.

Silven, M. (toim.). 2010. Varhaiset ihmissuhteet - Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Saarijärvi: Minerva Kustannus Oy.

Sinkkonen, J. 1995. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. Juva: WSOY.

Sinkkonen J. 2001. Lapsen puolesta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY.

Sinkkonen, J. (toim.) 2003. Pesästä lentoon- kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Vantaa: WSOY.

Sinkkonen, J. 2005. Elämäni poikana. Helsinki: WSOY.

Supinen & Anttonen. 2006. Baby blues – perhekirja. Helsinki: Arktinen Banaani.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Juva: WSOY.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveyden huollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 28.5.2009/380.

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

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: LK-KIRJAT.

Hei sinä alle vuodeniikäisen lapsen vanhempi/vanhemmat!

Oletko koskaan ajatellut:

Miksi pidämme lasta sylissä?

Miksi silitämme vauvaa?

Miksi juttelemme vauvalle?

Miksi katselemme vauvaa?

*Usein teemme näitä asioita aivan huomaamattamme, sillä näin on tar-
koitettu. Mutta mihin kaikki tämä perustuu?*

Olemme kaksi sosionomi opiskelijaa Kymenlaakson Ammattikorkeakoulusta ja haluamme olla opinnäytetyömme avulla mukana tukemassa sinun ja lapsesi varhaista vuorovaikutusta, sekä kertoa asian merkityksellisyydestä. Erialaisten harjoitteiden kautta pyrimme vahvistamaan entisestään Sinun ja lapsesi suhdetta sekä antaa Sinulle mahdollisesti uusia keinoja lujittaa suhdetta lapseesi.

*Kokoonnumme kolmena kertana; 7.3.2012, 14.3.2012 ja 18.3.2012 klo 18.00-19.15. Toiminta järjestetään "Olk-
karilla", joka sijaitsee Kausalan S-marketin takana, osoitteessa Rautatienkatu*

*Koska mukaan mahtuu vain kuusi ensimmäistä lapsi/vanhempi paria, otamme vastaan ilmoittautumisia nume-
roon 040 733 2532/Tanja 2.3.2012 mennessä.*

Olet ystävällisesti tervetullut lapsesi kanssa mukaan toimintaamme.

Sosionomi opiskelijat Tanja Lehtimäki ja Minna Puntti



*"Sylissä, sydämen alla
turvaisaa on aina.
Siellä on lapsen hyvä olla,
ei murheet, huolet paina"*

PALAUTEKYSELY

21.3.2012

"Sylissä ja sydämessä"

1. Vastasiko ryhmä odotuksiasi?

2. Saitko uutta/tarpeellista tietoa?

3. Siirtyikö joku oppimasi/kuulemasi asia arkeen? Kerro halutessasi esimerkki!

4. Mitä jäi puuttumaan, mitä olisimme voineet tehdä toisin?

5. Muu palaute, sana on vapaa!

♥ Sydämellinen kiitos mukana olostasi! ♥

Tanja&Minna

SYLISSÄ JA SYDÄMESSÄ



Varhainen vuorovaikutus

- Lapsen ja vanhemman välistä yhteistä olemista, kokemista ja tekemistä
- Kyse antamisesta ja saamisesta.
- Sekä kielellistä, että ei- kielellistä
- Perustuu vastavuoroisuuteen. (Esim. lapsi itkee (itku tehokkain keino saada huomiota) -> äiti tulee ja ottaa lapsen syliin
 - o Vastavuoroisuus antaa mahdollisuuden peilata minuutta ja sen kautta saada tietoa omasta itsestään ja muista ihmisistä
- Suurin osa vuorovaikutuksestamme tiedostamatonta
- Vauvan vuorovaikutus perustuu kosketukseen ja näkö- ja kuulohavaintoon
- Vastuu vuorovaikutuksesta vanhemmalla, vauva voi toimia aloitteen tekijänä. Vanhempi luo puitteet vuorovaikutukselle
- Vuorovaikutuksen keinoja ovat katsekontaktit, ilmeet, eleet, liikkeet, ja kieli.
- Vuorovaikutus tapahtuu arkisissa asioissa
 - o Pukemisessa, syömisessä, vaipanvaihto tilanteissa, ympäristöä havainnoidessa ja keskusteltaessa
- Alkaa jo raskausaikana
- Vauvalla ensimmäisestä päivästä lähtien vahva pyrkimys vuorovaikutukseen

- Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin.
 - o vuorovaikutuksen avulla lapsi oppii sekä itsestä, että muista ihmisistä.
- Vauvan ja vanhemman yhteinen aika -> vanhempi oppii tuntemaan vauvansa paremmin -> havainnointi ja vauvan merkkien vastaanottaminen, niiden ymmärtäminen, tulkitseminen itselle ja tätä kautta vauvalle. Vauvan ja vanhemman ymmärrys toisiaan kohtaa voimistuu-> saavutetaan toistensa mielempilat.
 - o Hyvä vuorovaikutus edellyttää että vanhempi ymmärtää ja tunnistaa vauvan ilmaiset tunteet, jakaa ja nimeää ne ja reagoi niihin juuri oikealla hetkellä sekä oikealla tavalla.
- Lapsi oppii havaitsemaan omia tunne tilojaan vanhemman esimerkin kautta
- Vastatessa johdonmukaisesti ja herkästi lapsen viesteihin
 - o Autetaan lasta vähitellen tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetilojaan.
 - o Lapselle välittyy tunne siitä, että on hyväksyttävää viestittää omia tarpeitaan ja tunnetilojaan.
- ➔ vauvalle syntyy mielikuvan itsestään ainutkertaisena ja rakastettavana ihmisenä, jolla vaikutus itsetunnon sekä luottamuksen rakentumiseen.
- Keinoja vuorovaikutukseen monia, joista vanhempi ja lapsi löytävät omansa

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitymiselle

Varhaisella vuorovaikutuksella on merkittävä vaikutus lapsen aivojen kehittymisen kannalta

- Varhaisen vuorovaikutuksen johdosta kehittyvä keskeinen osa aivoissa:
 - ➔ Orbifrontaalinen aivokuori
 - Ihmissyyden tekijä, joka kehittyy vasta syntymän jälkeen.
 - Ei kehity automaattisesti ilman toisia ihmisiä -> vaatii ainutlaatuisia kokemuksia ihmisten kanssa.
 - Keskeinen aivojen alue tunne-elämän hallinnassa -> vauvan aivokapasiteetti ei ole kehittynyt heti syntymän jälkeen, jotta vauva voisi hillitä tunteitaan.
 - Jos jostain syystä tämä alue aivoissa ei kehity, se vaikeuttaa huomattavasti sosiaalisen elämän kehittymistä
 - ihminen ei pysty reagoimaan toisiin ihmisiin herkästi eikä käsittelemään ympäristön viestejä.
- Empatia- mahdollisuus kokea jonkinasteista toisten rinnalla sitä mitä he kokevat, taito päätellä heidän mielensä tilaa, edellyttää kehittyneitä orbifrontaalista aivokuorta.
- Kehittynyt orbifrontaalinen aivoalue tärkeä myös tunneperäisten reaktioiden kontrollissa
 - kontrolli tärkeä tuskallisia sosiaalisia kokemuksia kohdatessa.
 - tämä alue aivoista kertoo nimenomaan sen onko jokin käytös sopivaa vai ei.
- Yksinkertaisinta pitää vauvaa sylissä ja nauttia hänestä.
- Ilman suhdetta kasvokkain rakastavan aikuisen kanssa orbifrontaalinen aivokuori ei kehity hyvin. Jos sosiaaliset suhteet estetään tämän aivojen osan normaalissa kehitysvaiheessa, on tulevaisuudessa miltei mahdotonta saavuttaa saamatta jääneitä sosiaalisia taitoja tai kehittää tätä aivojen osaa riittävästi.
- Orbifrontaalisen aivokuoren kehittyminen tärkeää tunne-elämän kehittymisen kannalta
 - Tunteet ovat ensimmäisiä ja tärkeimpiä oppaitamme toimimaan
 - Ohjaavat lähestymään asioita tai etääntymään niistä
- Useimmat vanhemmat vaistomaisesti antavat vauvalleen riittävästi huomiota turvatakseen lapsensa tunne-elämän. Tärkeintä olla lapselle läsnä, tunneperäisesti lapsen saatavilla, kyky havaita lapsen viestejä sekä säädellä lapsen tilaa



VAUVA KIINNITETÄÄN SOSIAALISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN

- mielihyvän avulla. (Äidin katseen, kosketuksen ja äänen kautta vauva saa aistielämyksiä, joiden avulla hän suuntaa huomiokykyään kahdenkeskiseen vuorovaikutukseen.)
- Mielihyvän lähteet: nautus, kosketus, ääni

- Kun äiti kokee mielihyvää suhteessa vauvaansa, suhdetta hallitsevat mielihyvää lisäävät vuorovaikutukset, tavallaan jo ollaan tiedostamatta rakentamassa vauvan otsolohkon etuosan aivokuorta sekä kehittämässä hänen kykyään itsesäätelyyn ja monimutkaiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen
- Ja kun äiti kokee mielihyvää, (välittyy äidin laajentuneista pupilleista) tämä saa myös vauvan kokemaan mielihyvää.
Vauvan kehossa lähtee liikkeelle hyvinolon neuropeptidia -> hyvinolontunne lisääntyy -> sosiaalisten aivojen kasvu lisääntyy.

Katse

- Pikkuvauvalla positiiviset katseet ja hymyt auttavat aivoja kasvamaan
- Katseiden ja katsomisen ihmisten ensimmäinen äidinkieli
 - o kulkee läpi elämän ja tämän vuoksi vuorovaikutuksen tärkein tekijä
- Vauvan katsoessa vanhempaa silmiin tarkoittaa sitä, että vauva näkee vanhemman ja samalla vauva näkee vanhemman katsovan vauvaa. Samalla vauva näkee sen mielikuvan, joka vanhemmalla on vauvasta ja joka vanhemman silmistä heijastuu takaisin vauvaan.
- Silmät sielun peili
 - o varhaisessa vuorovaikutuksessa toimivatkin kaksisuuntaisena peilinä
 - o Peilaus tarkoittaa katseen kautta tunteen jakamista
 - o Äiti välittää vauvalle omien silmiensä kautta sen mitä äiti kokee vauvansa tuntevan
- Silmien kautta vauva lisää käsitystä itsestään.
- Katsekontaktista tulee tärkein keino saada tietoa toisten tunteista ja aikomuksista
- Usein puolen vuoden jälkeen lapsi käyttää katsetta myös sosiaalisena varmistuksena oman toimintansa säätelyä apuna
 - o Vauva varmistaa katseellaan vanhemmalta voiko tietyn lehluokse mennä.
 - o Vanhempi katseellaan, joko kieltää, tai antaa lapselle luvan
- Katseleminen vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä yhteydentunnetta

KUULUMME TOISILLEMME <3

- Kasvot, katse ja silmät tärkeä olemassaolon tunteen ja itsekokemuksen ylläpitäjä.
- Kasvot läpäisevät merkityksiä sanojen taivoiin.
- Kasvokkaiset vuorovaikutustilanteet, seurustelu ja leikit tärkeimpiä emotionaalisia huippukokemuksia vanhemman ja vauvan elämässä
 - o Lapsen ollessa äitiensä rinnalla, vauva saa äitiensä katseyhteyden. Katseyhteys yhdessä kosketusyhteyden kanssa saa lapsen tuntemaan olevansa harmoniasa oman kehonsa kanssa ja näin ollen sävyttää vauvan itsekokemuksen syntymistä
- Vanhempi ja vauva uppoutuvat toisiinsa pitkän katsekontaktin avulla
 - o Äidin katse rakkauden värittäjä -> vauva kokee olevansa tärkeä.



- o Kokemus itsestä syntyy äidin kanssa toimivasta vuorovaikutuksesta. Äidin kokemuksensa kyllin hyvänä äitinä olemisesta syntyy vauvan tyytyväisyydestä ja halukkuudesta olla katsekontaktissa.
- Vauvalla kääntää kasvonsa luontaisesti kohti vanhemman kasvoja
 - o erityisesti vanhemman ilmeikkäät ja valppaat kasvot tärkeässä roolissa
- Ensimmäisen tärkeää on, että vanhempi ymmärtää ilmeillä kommunikoimien merkityksen. Vanhempi peilaa, vahvistaa ja korostaa vauvan ilmeitä, joka puolestaan auttaa lapsen sosiaalista kehitystä myöhemmässä kehityksessä. Vauva oppii ja näkee, että hän voi erilaisilla viesteillä esim. itkulla, jokatelulla ja hymyillä vaikuttaa toisen käyttäytymiseen. Pikkuhiljaa vauva oppii näin ymmärtämään oman ja toisen toiminnan välisiä yhteyksiä. Erilaisten kasvoilmeiden ymmärtäminen on edellytyksenä toisen ihmisen tunnetilojen ja sisäisen todellisuuden ymmärtämisessä.

Kosketus

- Lapsi herättää vanhemmissaan halua koskettaa lasta pehmeällä iholtaan, tuoksullaan ja tuhinallaan. Vauvan tapa varmistaa, että vanhempi pysyy lähellä ja saa tarvitsemansa läheisyyden.
- Kosketus vahva ja tärkeä kommunikaatiomuoto vauvalle
 - o vauvalle välittyy tieto tunteista
- Hellä ja turvallinen kosketus kertoo vauvalle luottamuksesta vanhempia kohtaan
- Kosketuksen avulla lisätään yhteenkuuluvuudentunnetta, mutta se myös vähentää vauvan stressiä ja ahdistusta.
- Kosketus ja koskettaminen, nähdäksi tuleminen ja katseleminen, kuuliksi tuleminen ja kuunteleminen
- ➔ Vuorovaikutuksen väyliä, joiden kautta vauva oppii, kehittyä sekä rakentaa kuvaa niin itsestään kuin toisista.
- Iho kehon suurin tuntoelin,
 - o Lapsen tunnistama ja ymmärtämä tunneperäinen kieli luodaan kosketuksen kautta.
 - o Lapsi saa rakkautta, hellyyttä ja kosketusta -> edellytykset kasvaa ja kehittyä fyysisesti ja psyykkisesti
- Kosketuksen avulla positiivinen kuva itsestään ja kehostaan
 - o yhteyksiä myöhemmin vahvan itseturmon saavuttamiseen
 - o Lapselle sanoja enemmän merkitsee se onko oma keho hyvä, onko omassa kehossa mukava olla.
- Kun lasta kannetaan sylissä kantokopan sijaan, puetaan, riisutaan ja syötetään sylissä, lapsi saa monipuolisia liikunnallisia- ja aistikokemuksia
- Vanhemman sylissä, turvassa ja lämpimässä, lihakset rentoutuvat ja hengitys syvenee
- Vauvan syke tahdistuu vanhemman sykkeen mukaan -> jos vanhempi rauhallinen ja tuntee olonsa eheäksi, vauva kokee samoin. Kun kehoamme pidellään, tiedetään toisen tukevan meitä -> tulee turvallinen olo, ei jää yksin, joku huolehtii.
- Kosketuksella fyysisiä vaikutuksia vauvan kehitykseen

- o painon nousu, pituuden lisääntyminen, lihashalliman kasvu, lihaskoordinaatio paraneminen sekä puheen kehityksen edistyminen.
- Fyysisen läheisyys vähentää pötkölapsille tyypillisiä hengityskatkoksia, itkua ja lisäävlapsen päivittäistä kasvua. **LÄHEISYYS LAPSEN RAVINTOA!**
- Kosketus saa ihmiset kokemaan itsensä rakastetuksi, iästä riippumatta. Se saa lapset kasvamaan, nuoret kukoistamaan ja pitää vanhuksat virkeinä.
- Kosketuksen voima säilyy läpi aikuiselämän.

VAUVAHIERONTA

1. Ydinajatus --> rakkauden tunteen välittyminen.
2. Vauvahieronta vilkastuttaa verenkiertoa, hengitys syvenee ja ruoansulatus vahvistuu. Terveenä pysyvä vauvan kehitys etenee hyvin.
3. Hieronnasta sekä fyysistä, että psyykkistä voimaa: se auttaa elämän jännittävästä vaatimuksista selviytymiseen.
4. Hieronta lisää turvallisuuden tunnetta, itseluottamusta ja vakautta.
5. Vauvahieronta syventää ja vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä yhteyttä.
6. Antaa vanhempien tuntea ja kokea pystyvänsä auttamaan vauvaansa.
7. Hieronta laukaisee myös kehossa olevia mahdollisia jännitystiloja. Hieronnassa opetellaan rentoutumisen jalo taito jolla on yhteyksiä mm. levolliseen nukkumiseen.
8. Hieronnan avulla luodaan parasta mahdollista vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välille.
9. Hieronta antaa molemmille, sekä vauvalle, että vanhemmalle hyvän mielen.
10. Hieronta ja sitä kautta tuleva kosketus lisää äidinmaidon eritystä.
11. Hieronnan avulla edesautetaan lapsen motorista kehitymistä opettaen lasta tuntemaan ja hallitsemaan kehoaan ja sen osat.
12. Aikuisen oppii tunnustamaan lapsen kehoa!

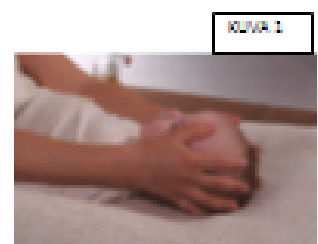
TÄRKEÄÄ!

Oikeanlainen rauhallinen ympäristö, ei häiriötekijöitä (esim. puhelin pois päältä), hyvä asento vanhemmalla sekä pehmeä alusta vauvalla, rauhallista hiljaista musiikkia, lämmin ja vedoton paikka ja vauva sopivan kylläinen. Otteiden täytyy olla hyvin varovaisia, höyhänenkevyitä. Hieronnan olisi hyvä tapahtua aina samaan aikaan päivästä. Kaikki hierontaliikkeet toistetaan kolmeen kertaan. Toisen käden tulee olla jatkuvasti kosketuksessa lapseen.

Tässä muutamia liikkeitä:

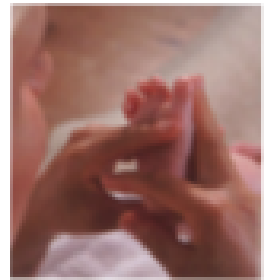
PAA

- Vauvan pää kämmenien väliin, sormenpäillä pieniä pyöriviä liikkeitä (kuval)



KUVA 1

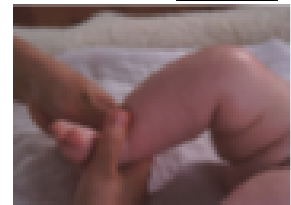
KUVA 2



JALAT

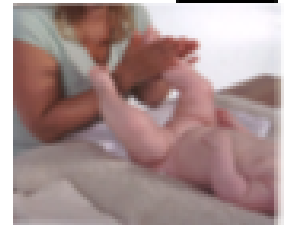
- Aloitetaan oikeasta jalasta.
 - o Lypsäminen. -> lonkasta varpaisiin päin
 - o Korkkiruuvi -> "ruuvaten ja kiertäen" lonkasta nilkkaan kohti,
 - o Varpaiden pyörittely isovarpaasta pikkurvarpaaseen
 - o Etusormella sively jalkapohjasta -> varpaista kohti kantapäitä (kuva 2)
 - o Pyöriteitä peukalolla jalkapohjaan -> pelkkiä painalluksia
 - o Sivelyt nilkan yli -> varpaista ylöspäin (kuva 3)
 - o Lypsäminen varpaista lonkkaan päin
 - o Säären leipominen -> kämmenien väliin sääri ja pyöritellään (kuva 4)

KUVA 3



KUVA 4

Vaihda jalkaa ja toista liikkeitä

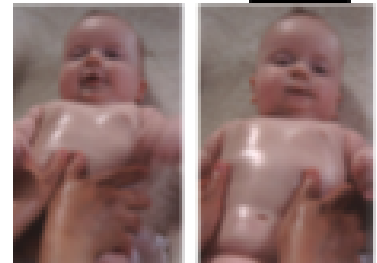


VEDOT KÄMMENILLÄ KYLJISTÄ VARPAISIIN

VATSA

- o Siipiras- vasen käsi navan yläpuolelle, liuta käsi navan alapuolelle -> toista oikealla kädellä
- o Peukalot navanpäälle ja siitä kylkiin (kuva 5)
- o Sormet yli vatsan kävellen vasemmalta oikealle

KUVA 5



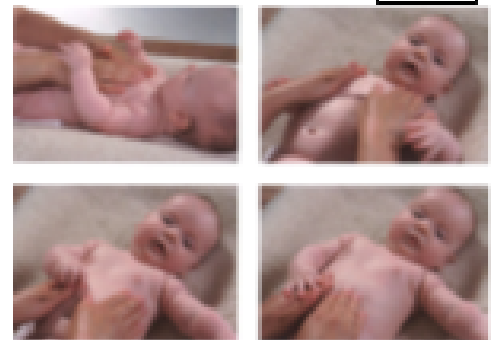
RINTA

- Kirjan aukaisu -> kädet lapsen rintakehällä (peukalot yhteen), liutetaan käsiä kainaloita kohti, siitä alaspäin ja takaisin keskelle ja ylös. (Kuva 6)

KADET

- Aloitetaan oikeasta kädestä, ravistetaan kevyesti. -> pidetään lapsen käsi ylhäällä ja toisella kädellä kainalokuopan yli. (Kuva 7)
- o Lypsäminen -> olkapäästä kämmentä kohti
- o Korkkiruuvi
- o Kämment -> ranteesta peukaloilla sormia kohti
- o Sormien pyörittäminen (Kuva 8)
- o Sivelyt ranteen yli sormista olkapäitä kohti
- o Lypsäminen -> ranteesta olkapäähän päin
- o Käsivarren leipominen

KUVA 6



SELKÄ

- Niskasta pakaraan, kämmenellä silitellään
- Pyöriteitä ylös ja alas selkärangan molemmin puolin

KUVA 7



- kampa selkää (kuva 9)

Lopuksi

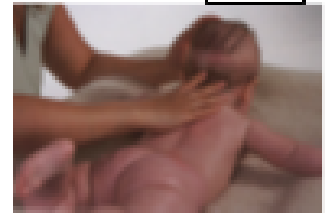
Tee rauhallisin liikkein olkapäistä varpaisiin koko kämmenellä lapsen molemmin puolin pitkät vedot.

(Rikala Kirsi. 2008. Kolikkioapas – vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi)

KUVA 9



KUVA 8



KANTOLIINAILU

Historiaa

- Ennen muinoin vauvoja kannettiin tuohikoreissa selässä, suojeltiin villieläimillä ja ehkäistiin paleltumiselta
- Äidit palasivat pian synnytyksen jälkeen töihin pelloille vauvat sidottuina kehoon
- Naisen vartalo ollut aina "tuotu" kantamiseen, ensin sylissä, sitten lonkan päällä

Plussaa

- + "koko maailma on mobile"
- + oman kehon tunteminen
- + vaikutus motoriseen kehitykseen
- + Edistää maidonnousua
- + tuntee kantavan vanhemman sydämen, on mukana liikkeessä
- + Kannetut oppivat puhumaan nopeammin?
- + Rauhallisuus, turvallisuus (vrt. kapaloimä)
- + Keinuttaminen vähentää stressiä
- + Vuorovaikutuksen kehittyminen (erit adoptiossa)

Miinusta

- Tukehtumisvaara
- Kaatumisvaara
- Alkuvaikeus
- Kuumuus
- Selän kipeytyminen



Lisätietoa:

<http://www.kantoliinakanava.fi/>

<http://www.babyidea.fi/kantoliinoista/sidontoja/sidontojaX.html>

Kielen kehitys

- Vauva tunnistaa äidin äänen ja äidinkielen syntymässään
- varhainen vuorovaikutus alkaa odotusaikana, äidin ääni toimii vauvan tunteiden kielenä, sen avulla kehittää mm. tunteitaan ja minäkuva
- vauva tunnistaa äidin äänen muiden naisten joukosta
- vauvalle puhuttu "vauvalieli" erityisen tärkeää, tunne että puhe on osoitettu juuri hänelle

Vauvan äidinkielen pystyv erottamaan jo vauvan jokohtehusta, vaikka tämä ei olisi lausunut yhtään sanaa. Ensimmäisinä elinkuukausina vauvan halu jokohtaa ja päästellä ääniä on symynnäistä. Myöhempi halu jokohtelusta puhekieleen siirtymiseen perustuu jäljittelyyn. Kolmikuisena vauva tuottaa vaistomaisesti yksitavuisia vokaaliäänteitä, seitsemänkuisena kaksitavuisia omaehtoisesti. Kahdeksankuinen vauva alkaa oppia sanoja. Ensimmäisen sanansa vauva lausuu kymmenkuisena ja 12 ikäkuukauteen mennessä vauva osaa noin kolme sanaa. Ensimmäisen ikävuoden lopulla vauvan jokohteluun liittyy mukaan yhä enemmän ilmaisuvoimaa. Yksivuotias ymmärtää puhetta enemmän kuin itse sitä tuottaa. (Gylden 2004, 280.)

- kieltä tuotetaan itse (motorinen eli puhuminen), mutta sitä myös vastaanotetaan (sensorinen eli kuuleminen). Jotta kieli siis voisi ilmetä, pitää näiden kahden toimia yhdessä. Jotta lapsi oppii nimeämään asioita, on hänen ensin vastaanotettava asian nimi, näin siis olla valmis puheen kuulemiseen.
- lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus luo lapsen puheen kehitykselle perustan. Kielen kehittyminen alkaa äidin ja vastasyntyneen luodessa katsekontaktin. Aluksi varhainen vuorovaikutus on sanatonta keskustelua.
- Vauvan kielen oppimiselle tärkeää on kielen kuuleminen. Aluksi vauva omaksuu kieltä passiivisesti. Vauva välittää ja vastaanottaa tietoa ilmeillä ja eleillä. Aluksi vauvalla ei ole sanoja kuvaamaan tunteita, joten tunneviestit kulkevat kasvoista kasvoihin. Jo vastasyntynyt hakee aktiivisesti katseyhteyttä. Tämä on varhaisessa vuorovaikutuksessa erityisen tärkeää niin sanotun peilifunktion takia. Vauva käyttää katsettaan kaksisuuntaisena peilinä
- Katsoessaan vanhempansa kasvoihin ja vanhemman ilmeisiin hän samalla näkee millainen hän itse on. Noin kolmenkuukauden iässä vauva alkaa kehittää katsekontaktia lisäämällä sinne vastavuoroista ääntelyä ja hymyn! Vauvan keskustelua ensimmäisinä elinkuukausina on myös kehonkieli.
- Kieli on vuorovaikutusta- aina vastavuoroista (lapsi ei opi kieltä telkkarista)

Sadut

Luettu sana aina parempi kuin kuultu

Kipinä lukemiseen ja kieleen pienestä pitäen, vähentää lukihäiriöitä?

Sadutus

Saduttaa voi vauvasta vaariin

Lapsi kertoo tarinaa, aikuinen kirjoittaa rehellisesti, muuttamatta ylös

Sadutus on suomalainen menetelmä, myö kriisityön väline

Lorut

Varhaisimmat lasten lorut Kantelettaresta (1849), tunnetuin Kirsi Kunnas (Hanhiemon iloinen satulipas 1954, Tiitiäisen satupuu 1956).

Suomen kielen perussanakirjan (2004) mukaan loru= näppäräsana, ajatukseton hokema, tyhjänpäiväinen, pöty puhe

Isovanhempien loruperintö katkeaa? Lorujen vaikea kieli, murre, sanat, (Kolipää koira, laukkipää lammas ym) , uudet virikkeet tulleet tilalle

- Kylvetyslorut (saunassa, sairauksien pois menaus)
- Tuutulaulut (tunnittaja se jolla ei ollut muuta työtä, ilmaisivat myös raskaita mielialoja, hellittelynimet "Allin lapsi", "Tuomen kukka")
- Viihdytyslorut ja -leikit ("Körö körö kirkkoon")
- Puheenopetuslorut
- Hoivalorut (lohdutukseen, myös pelottehi)

Loruttelussa vuorovaikutus lisääntyy, lapsi jäljittelee sanoja, ennakoii toimintaa. Sinkkosen mukaan vauvan mielihyvä johtuu siitä että vauva tunnistaa leikin kaavan ja osaa ennakoida sen.

Yhdessäolo, vauva tuntee että hänestä välitetään, oppii havainto- ja kuuntelutaitoja ja kehittää äidinkieltä

Lorujen sanotaan edistävän sarjamuistin ja rytmittäjän kehittymistä, niillä taas on selkeä yhteys lukemaan ja kirjoittamaan oppimiseen.

Toiston merkitys

Tärkeintä vuorovaikutus , ei lorun/runon sisältö tai vanhemman osaaminen

Kun on oikein pieni

Kun on oikein pieni

voi lentää linnun untuvalla,

nukkua orvokilehden alla,

kun on oikein pieni.

Kun on oikein pieni

voi keimua heinässä heiluvassa,

levätä kukassa tuoksuvassa,

kun on oikein pieni.

Kun on oikein pieni

voi istua lumhiutaleille,

liittää maailman tuulien teille,

kun on oikein pieni.

(Perkiö & Huovi 2002, 11.)

Leikki

Leikki luo läheisen yhteyden lapsen ja aikuisen välille. Leikki lisää ruokahalua ja väsyttää terveellä tavalla. Leikki on perustarve.

Pienen vauvan leikki on aikuisen leikkiä ja vuorovaikutusta, joka vetää lapsen huomiota aikuista kohti ja jotka toteutuvat perushoitotilanteissa tai erityisissä vuorovaikutusleikeissä.

Kontakti- ja vuorovaikutusleikkien taustalla ovat usein kansanperinteen mukaiset lorut ja riimitykset. Kielellisen kehityksen ja leikin lähteet pälevät varhaisessa vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Jäljittely, johon lapset jo pienestä pitäen pyrkivät, on oppimisen varhaisin muoto.

Leikki kehittää mielikuvitusta, sosiaalisia suhteita, kieltä ja ajattelua, keskittymiskyky, sääntöjen oppiminen ja kyky asettua toisen asemaan.

Leikki on iloa, ei pakkopullaa.

Perusasioita; palloiden kasaaminen, lelujen ojentelu edestakaisin (pallon vierittäminen), vispilälaatikon tyhjännäminen.

Onko tyttöjen ja poikien leikeissä eroja?

LEIKKEJÄ

- heijaus lakanan päällä
- lentokone (vauva äidin jalkojen päällä)
- vauvahieronta
- laululeikit
- pikku makkara (kieritä vauvaa lapaluista)
- keinuminen
- vauva-aerobic (jumpat, zumbat ym)

Liikunta

Rytmin merkitys

Jokaisella on rytmittäjä. Liikunnan perustaitojen oppimisen edellytys on rytmisen liikkeen oppiminen, rytmi löytyy naputtelemalla, taputtelemalla, tömistelemällä ("Jos sull lysti on niin kädet yhteen lyö, napsuttele näin, tömistele näin.")

Lapsen fyysinen ja liikunnallinen kehitys on kaiken varhaiskehityksen perusta, suuri vaikutus sosiaalisiin, psyykkisiin ja älyllisiin valmiuksiin. (->kansansairaudet, tietokoneet, pelikonsolit ym, auto, ravinto.)

Tässäkin toistot takaavat oppimisen

Hyöty myös äidille (yhdessä olo, ilo, hyötyliikuntaa)

Sinkkonen ohjeistaa, että vauvojen

kehitystä tukee parhaiten olemalla lähellä, katsomalla kauniisti, silittelemällä,

laulelemalla, loruttelemalla ja leikiilemällä yksinkertaisilla leikeillä.

LASTEN LORUJA:

Körö körö kirkkoon,
papin muorin penkkiin,
ruskealla ruunalla,
valkealla varsalla,
kolipäällä koiralla,
kirjavalla kissalla.

Veetään nuottaa, saahaan kaloja,
kissoille kiisket, koirille kuoret,
isot kalat syödään, pienet kalat myydään,
sai sai sai sai...

Aurinko, aurinko lettuja paistaa,
hauska on auringon lettuja maistaa,
kiipeän puuhun, pistelen suuhun,
lopun voin heittää ukolle kuuhun.

Sitten käynkin nukkumaan,
pikkuinen massuni pullollaan.

Silmä, silmä, nenä suu... poski, poski ja leukaluu,
Käsi, käsi, masu ja napa...jalka, jalka ja varpaat!
Silmä, silmä, nenä ja suu -sinuun äiti rakastuu!