
Hyppään korkealle ja sukellan pinnan alle
vanhempien kokemuksia vauvauinnista



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2015

Mari Ekholm



LAHDENSIVU

sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen sosiaalityö

Tekijä	Mari Ekholm	Vuosi 2015
Työn nimi	Hyppään korkealle ja sukellan pinnan alle. Vanhempien kokemuksia vauvauinnista.	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat vanhempien kokemukset vauvauinnista. Tutkimus toteutettiin Hämeenlinnan uimahallissa, jossa tutkittavina oli Hämeenlinnan Uimaseura ry:n järjestämässä vauvauinnissa käyvät vauvat ja heidän vanhemmat. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää vauvauintia, jotta se vastaisi paremmin perheiden tarpeisiin.

Teoreettisena pohjana tutkimuksessa olivat aikaisemmat tutkimukset vauvauinnista, kirjallisuus vauvauinnista sekä alle 1-vuotiaan lapsen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehittyminen. Tutkimus oli kvalitatiivinen, jossa käytettiin apuna kvantitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmiä. Tutkimusaineisto hankittiin kyselylomakkeen avulla, joka lähetettiin kaikille syksyllä 2014 kurssilla käyneille vauvauimareiden vanhemmille. Analyysinä tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisältöanalyysiä.

Vauvauinnin koettiin heti vaikuttaneen lapsen kehitykseen ja perheen välisiin siteisiin. Vauvauinnin harjoitteiden uskottiin vaikuttavan myös kotona lapsen oppimiseen leikkien ja laulujen kautta, jotka olivat tulleet tutuksi vauvauinnista. Useimmat vastaajat olivat sitä mieltä, että vesi elementtinä sekä toimintaympäristönä edesauttaa uusille oppimistilanteille. Osalla vanhemmista oli enemmän kokemusta, mikä näkyi tutkimustuloksissa aineiston määränä sekä vanhempien laajempaan kokemukseen vauvauinnista.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että monet vanhemmat kokivat vauvauinnin vaikuttaneen positiivisesti lapsen kasvuun ja uskoivat tämän vaikuttavan kehitykseen sekä vesiturvallisuuteen myös myöhemmässä ikävaiheessa. Kaiken kaikkiaan vanhemmat kuitenkin olivat sitä mieltä, että vauvauinti on iloinen koko perheen yhteinen harrastus.

Avainsanat Vauvauinti, lapsen kehittyminen, harrastus, leikki, vesi

Sivut 40 s. + liitteet 11 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Social Services
Social Pedagogical Social Work

Author	Mari Ekholm	Year 2015
Subject of Bachelor's thesis	Jumping high and diving under the water. Parents experiences of baby swimming.	

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to examine parental experiences of baby swimming. The thesis was conducted in Hämeenlinna recreation centre and the target group were parents and babies attending baby swimming organized by Hämeenlinna Swimming Association. The thesis aimed at developing baby swimming so that it would better correspond to families' needs.


The theoretical basis for this thesis consisted of previous findings and literature on baby swimming and physical, psychological and social growth of an under one-year-old child. The research was qualitative, while analytical procedures of quantitative research were also used as support. The research material was gathered by sending a questionnaire to all parents who started baby swimming during autumn 2014. Inductive content analysis was used as the analysis method.

Baby swimming was found to have immediate influence on child's growth and the bond between family members. The parents believed the baby swimming exercises also affected the child's learning at home, through plays and songs which were familiar from the baby swimming. Most of the respondents thought that water as an element and environment of the baby swimming helps in new learning situations. Some of the parents had more experience of baby swimming which showed in the results as the quantity of research material.

Based on the results, many parents found that baby swimming has a positive impact on child's growth and believed that it will affect the child's development as well as water safety even at a later stage in life. Overall, the parents regarded baby swimming as a joyful, mutual hobby for the whole family.

Keywords Baby swimming, child's growth, hobby, play, water

Pages 40 p. + appendices 11 p.



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	HÄMEENLINNAN UIMASEURA TUTKIMUSPAIKKANA	2
3	MITÄ ON VAUVAUINTI.....	3
3.1	Vanhemmat uintia tukemassa.....	4
3.2	Vauvauinti käytännössä.....	4
3.3	Vauvauinnin toteutuksen vaatimukset	8
3.4	Allasveden laatuvaatimukset.....	9
4	LAPSEN KASVU JA KEHITYS VAUVAIKÄISILLÄ	9
4.1	Motorinen kehitys	10
4.2	Aistitoimintojen kehitys	12
4.3	Psyykinen kehitys.....	13
4.4	Sosiaalinen alkupääoma	15
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUSTULOKSET VAUVAUINNIN VAIKUTUKSESTA LAPSEN KEHITYKSEEN	16
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	18
6.1	Tutkimusaineiston hankinta	18
6.2	Aineiston esittely.....	20
6.3	Aineiston analyysimetodi ja analyysin toteutus	20
6.4	Tutkimuksen luotettavuus	23
7	TUTKIMUSTULOKSET	25
7.1	Hyödyllistä vauvauintia.....	25
7.2	Vauvauinti fyysisen kasvun tukena.....	30
7.3	Koko perheen yhteinen leikkihetki	31
7.4	Oppimalla veden ystäväksi.....	32
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33
	LÄHTEET	39

Liite 1	Turvallisen vauvauintipaikan diplomi
Liite 2	Infotilaisuuden esite vauvauinnista
Liite 3	Vauvauinnin toteutuksen runko
Liite 4	Motoriikan ja havaitsemisen kehitystaulukko
Liite 5	Saatekirje vanhemmille
Liite 6	Tutkimusaineistonhankintalomake
Liite 7	Neuvolan lapsuusiän terveystietokortin kehitystaulukko 0-1-vuotiailla

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Hämeenlinnan Uimaseura ry:n järjestämässä vauvauinnissa käyviä vauvauimareiden vanhempia sekä lapsia. Tutkimustehtävänä oli saada selville vanhempien kokemuksia vauvauinnista.

Sain innostuksen opinnäytetyön aiheeseen tyttäreltäni Sinalta. Sina aloitti vauvauinnin kolmen kuukauden ikäisenä ja jatkoi sitä aina kolmeen ikävuo-teen asti.

Vauvauintia on toteutettu Hämeenlinnan Uimaseurassa jo 1980-luvun loppupuolelta. Uimaseurassa koettiin tutkimuksen tekemisen tarpeelliseksi, koska seuralle ei oltu aikaisemmin tehty tutkimusta vauvauinnista. Vauvauinnin laatua on vaikea kehittää, jollei harrastajilta saada palautetta toiminnasta. Tutkimuksen suunnittelu ja aineiston keruu toteutettiin yhteistyössä Hämeenlinnan uimaseuran kanssa.

Tutkimuksessa keskityttiin vauvauinnin hyötyyn suhteessa vauvan kasvuun ja kehitykseen sekä perheen kokemuksiin yhteisestä tekemisestä. Aikaisempien tutkimusten perusteella vauvauinnin hyöty lapsen kehitykselle ja kasvulle on myönteinen. Jokaisessa lapsessa tapahtuva kehitys ja kasvu on yksilöllistä. Lapsen kasvu ja kehitys vaihtelee suuresti yksilöiden välillä. Kasvuun vaikuttavat myös ympäristötekijät. Lapsen kehitykselle on olennaista, että hän pääsee toteuttamaan ja suorittamaan liikkeitä, joihin hän kykenee itsenäisesti. Lapsen motivaatio toteuttamiseen syntyy positiivisten kokemusten sekä riemun ja ilo kautta. (Salpa 2007, 6–108.)

2 HÄMEENLINNAN UIMASEURA TUTKIMUSPAIKKANA

Hämeenlinnan Uimaseura ry, viralliselta lyhenteeltään HäUS, on perustettu 17.2.1923. Yhdistyksen nimi on Hämeenlinnan Uimaseura ry. Yhdistyksen apunimi on Swimming Club Hämeenlinna ja yhdistys on Suomen Uimaliitto - Finska Simförbundet ry:n jäsen. (HäUS säännöt, 2013.)

Yhdistyksen sääntöjen mukaisesti yhdistyksen tarkoituksena on edistää uinti- ja vesiurheilua sekä hengenpelastustaitoja. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys voi järjestää vauva- ja perheuintia, uimakouluja, tekniikkakursseja, kilpauintivalmennusta, uimahyppy ja vesipallotoimintaa, kuntoliikuntaa, uintikilpailuja sekä muuta vastaavaa yhdistyksen tarkoitusta edistävää toimintaa sekä välittää jäsenilleen voittoa tavoittelematta uintivarusteita. Yhdistys voi myös harjoittaa bingotoimintaa, arpajaisia, myyjäisiä, kioski- ja kahvilatoimintaa, kumpaakin yhdessä liikepaikassa sekä järjestää uintinäytöksiä varojen hankkimiseksi. Tästä toiminnasta saadut varat tulee käyttää yhdistyksen tarkoituksen toteuttamiseen. (HäUS säännöt, 2013.)

Uimaseura toimii edelleen samalla nimellä, minkä se on perustettaessa saanut. Uimaseuran historian alkuaikoina uimapaikkana oli vain Vanajavesi, jossa uinti tapahtui puu-uimalassa. Myöhemmin vuonna 1952 olympialaisia varten rakennettiin Ahvenistolle maauimala, joka kunnostettiin uudelleen käyttöön kesällä 2014. Hämeenlinna on uimahalli valmistunut vuonna 1976 ja se sijaitsee edelleen samalla paikalla Hämeensaarella Uimarintiellä. (Pellinen 2012, 8.)

Lasten uimakoulutoiminta on Hämeenlinnan Uimaseuran mittavin osa-alue osallistujamäärillä mitattuna. Kurssit alkavat neljä kertaa vuodessa; tammi-kuussa, huhtikuussa, elokuussa ja lokakuussa. Jokainen kurssi kestää keskimäärin yhdeksän kertaa ja yhdeksän viikkoa. Kursseja järjestetään Uimaseuran vuoroilla pääsääntöisesti viikonloppuisin. (HäUS toimintakertomus 2013.)

Uimaseura tarjoaa lukuisia lapsille suunnattuja kursseja, joissa opetellaan veden tutustumista sekä uinnin alkeita. Ryhmä valikoituu lapsen tason mukaan ja kehityksen myötä siirrytään seuraavaan ryhmään. (Lasten kurssit 2014.)

Uimaseura järjestää perhe- ja vauvauinteja, joiden tarkoitus on olla perheen yhteinen iloinen leikkihetki vedessä. Tavoitteena on saada lapsesta veden ystävä sekä opettaa häntä nauttimaan vedessä olemisesta. Vauvauinnissa edesautetaan uimataidon oppimista myöhemmässä vaiheessa, lisätään vesiturvallisuu- tta ja luodaan perheiden välisiä sosiaalisia kanssakäymisiä. Uimaseura järjestää aina ennen kurssinaloitusta infotilaisuuden, jossa valmennetaan vanhemmat tulevaa kurssia varten. Vauvauinnista jaetaan esite (Liite 1) kaikille infotilaisuuteen osallistuneille. Hämeenlinnan Uimaseura ry:lla on Suomen

uima- ja hengenpelastusliiton myöntämä diplomi (Liite 2) turvallisen vauvauinnin paikasta. Diplomi on nähtävissä Hämeenlinnan uimahallin seinällä. (Perheet ja vauvat 2014.)

Vesipeuhula on suunnattu 3–5-vuotiaille, joilla ei vielä ole uimataitoa. Kursilla on tavoitteena totuttaa lapsi veteen, päätavoitteena ei kuitenkaan ole varsinainen uimataito. Tavoitteena ryhmällä on myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton varhaistaitomerkkiin vaadittavat suoritukset, joka muodostuvat seuraavista: lapsi osaa tai uskaltaa kastaa korvat veteen selkääsennossa, itsenäinen liikkuminen vedessä, kenguruhyppely tai kävely 5 metrin verran vedessä, kastautuminen kokonaan ja itsenäinen altaaseen tulo reunalta. (Vesipeuhula 2014.)

Hämeenlinnan Uimaseuran alkeisuimakoulu 1:ssä ja alkeisuimakoulu 2:ssa harjoitellaan samoja asioita kuin Hämeenlinnan kaupungin järjestämässä uimakouluissa. Nämä kurssit antavat hyvät peruslähtökohdat uimaan oppimiselle. Varsinainen uimataito opitaan myöhemmissä jatkouimakouluissa ja vesiralleissa. (Lasten kurssit 2014.)

Vesirallien viimeisen kurssin, delfiinien, tavoitteena on saavuttaa Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukainen uimataito, joka määritellään siten, että veteen putoamisen jälkeen suoritetaan 200 metriä yhtämittaista uintia, joista 50 metriä selällään. (Lasten kurssit 2014.)

3 MITÄ ON VAUVAUINTI

Vauvojen uimisesta kehittynyt ajatus on lähtöisin USA:sta ja Australiasta. Vaikka Vauvauintia oli jo kehitetty pitkään muissa maissa, tuli se Suomeen vasta 1981. Vauvauinnin merkitys ei ole ensimmäisen puolentoista vuoden aikana opetella uimaan, vaan kyse on koko perheen yhteisestä leikkihetkestä puhtaassa ja lämmitetyssä vedessä. Leikkiä valvoo aina koulutettu ohjaaja. Päätavoitteena on saada lapsesta veden ystävä siten, että toiminta on iloista ja kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen perheen sisällä. Vauvauinnin aikana syntyy sosiaalisia kontakteja myös muihin harrastajiin. (Bresges 1983, 5–6; Sääkslahti & Numminen 1997, 7.)

Hämeenlinnan Uimaseura ry järjestää vauvauintia lauantaisin Hämeenlinnan uimahallissa. Jokaiselle vauvauintikerralle on suunniteltu oma ohjelma (Liite 3). Vauvauinti aloitetaan 3-kuukauden ikäisenä. Tällöin vauvan valveaika on jo tarpeeksi pitkä. Aloituspainona täytyy olla vähintään 5 kilogrammaa, koska vauvan ruumiinlämpö pysyy silloin paremmin normaalina ja täten vauva jaksaa liikkua enemmän. Vauvauinti tapahtuu lämmitetyssä +32 asteisessa vedessä ja uintiaika on maksimissaan 30 minuuttia. Aloitteleville pienille vauvoille voi ensikerraksi riittää jopa 10–20 minuuttia. Vauvauintihetkiin kuuluu aina iloinen laulu ja leikki. (Freedman 2001, 10.)

3.1 Vanhemmat uintia tukemassa

Usein vanhemmat alkavat harrastaa lasten kanssa uintia (Kuva 1), koska ovat taitavia uimareita ja haluavat, että lapset oppivat uimaan varhain. Vauvauinnissa tulee kuitenkin muistaa, että tässä iässä vielä uinti tarkoittaa leikkiä. Leikkiminen ja uimaan opettelu kulkevat käsi kädessä. Siksi onkin tärkeää, että vanhemmat nauttivat uimassa olosta yhtä paljon kuin lapsi ja harrastavat tämän ehdoilla. Pienet lapset tarvitsevat vesiympäristössä erityisesti vuorovaikutustaitoja. (Freedman 2001, 12–41; Sääkslahti 1997, 30–32.)

Vauvat tuntevat olonsa turvallisiksi silloin kun aistivat sen omasta vanhemmastaan. Vanhemman tulee tarkkailla vauvaa ja osata hyvin kommunikoida tämän kanssa. Käyttöön kannattaa ottaa viisi perusilmettä, jotka ovat hämmästynyt, kulmien kurtistus, hymy, myötätunto sekä neutraali. Nämä ilmeet kannattaa tiedostaa, jotta niitä voisi käyttää tehokkaammin. Näillä ilmeillä vanhempi luo vuorovaikutusta yksinkertaisella ja ymmärrettävällä tavalla vauvaan. Vanhempi mukautuu vauvan toiminnan mukaan esimerkiksi liioittelemalla ilmeitään sekä muuttamalla puhettaan rauhallisemmaksi. Näin pystytään jäsentämään vauvan maailmaa vieraassa ympäristössä. (Freedman 2001, 12–41; Sääkslahti 1997, 30–32.)



Kuva 1. Sina vauvauinnissa isänsä kanssa

3.2 Vauvauinti käytännössä

Ensiksi vauvaa totutetaan allas- ja halliympäristöön, veteen ja sen ominaisuuksiin. Aluksi harjoitteluun kuuluu myös harjoitella vedessä käytettäviä otteita. (SUH 2008, 26–49.)

Vauvaa pidetään veteen mentäessä siten, että katse- ja ihokontakti molempien välillä säilyy. Samalla vauvalle puhutaan rauhallisesti ja keskitytään veteen kastautuen lopulta olkapäitä myöten. Vauvan vartaloa ja raajoja hieromalla

voi poistaa palelua ja jännittyneisyyttä. On hyvä pysyä liikkeessä kastautumisen jälkeen. Pystyasennossa on tärkeää, että vauvaa pidetään kevyesti sylissä ja riittävän syvällä vedessä. Selällään kellutaan korvatkin vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Selkäasennossa katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat tottumista. Ensimmäiset uintiretket taas mahdollistuvat vatsallaan ollessa, koska silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee raajojaan aktiivisemmin. (SUH 2008, 26–49.)

Kasvojen kastelu suoritetaan vatsa-asennossa ensiksi kostealla kädellä ylhäältä pyyhkien lisäten hiljalleen vesivirtaa, kuitenkin siten, että vesi virtaa aina otsalta alaspäin. Eri otteiden harjoittelu tapahtuu ensimmäisillä uintikerroilla. Pysty-, selin- ja vatsa-asentoja vaihdellaan yhdistettynä eri leikkeihin ja liikuen eri puolilla allasta. (SUH 2008, 26–49.)

Kuvassa 2 Sina liikkuu swimtrainer uinnin apuvälineellä, joka opettaa oikean uima-asennon ja mahdollistaa vauvan liikkumisen itsenäisesti ympäri allasta (Kuva 2). Harjoitusten edetessä vauva oppii olemaan vedessä luontaisesti ja leikkien aktiivisuutta voi lisätä. On muistettava kuitenkin välillä levätä, koska leikki on lapselle kovaa työtä. Mieluisaan kokemukseen päätettävä uintikerta luo pohjaa tuleville harjoituksille. (SUH 2008, 26–49.)



Kuva 2. Sina opettelee liikkumaan vedessä oikeassa uima-asennossa

Pikkuvauvat pitävät kellumisesta kovasti. Se on myös heille luontaista. Selin kellunnassa vauvaa tuetaan mahdollisimman vähän. Selin kellunnassa on tärkeää, että vauvan asento on oikea alusta alkaen, koska tämä luo hyvää pohjaa myöhemmin opittavalle uimataidolle. (Freedman 2001, 29–33.)

Kun vauva on yli viisi kuukautta vanha, toimivat refleksit siten, että hän yrittää nousta pystyyn. Vauvaa ei kuitenkaan tule missään tapauksessa pakottaa takaisin selin kelluntaan. Vaihtoehtoisesti voi vauvaa kelluttaa mahallaan turva-asennossa, joka tarkoittaa sitä, että vauva pidetään mahallaan rinnan alta kiinni pitäen selkä vanhempaan päin. Kelluttamisharjoituksia on erilaisia.

Näitä ovat muun muassa vuorottelukellunta, jossa lapsi siirretään kelluen vanhemmalta toiselle ja kävelykellunta, jossa vanhempi vetää vauvaa peräsään. Vauvaa voi myös vetää kahdeksikko perässä käsistä kiinni pitäen. Kaikkia kelluntatapoja voi myös muunnella lapsen ehdoilla ja näitä on hyvä vaihdella jokaisella uintikerralla. Vauva tuntee veden liikkeitä aktiivisen kellunnan aikana. (Freedman 2001, 29–33.)

Leikkeihin tulee mukaan kuplien puhaltelu vatsallaan kelluessa vauvan ollessa yli kuusi kuukautta vanha. Tässä kelluntaharjoitukseen on yhdistetty puhallusharjoitus, joka mahdollistuu, kun lapsi oppii pelkän nenähengityksen sijaan myös hengittämään suun kautta. Vatsallaan kannattaa vauvaa kannatella vain rinnan alta, jolloin mahdollistuu oikea uintiasento. Oikean uima-asennon edellytyksenä on, että altaassa ei käytetä uimavaippaa vaan mahdollisimman napakoita uimahousuja. Vatsallaan ollessaan vedessä vauva pystyy liikkumaan mahdollisimman vapaasti. Jos vanhempi on itse hyvä uimari, voi vauvaa kuljettaa siten, että ui myös itse. On myös hyvä harjoitella niin, että vauva on kellukkeiden varassa tai pitää itse kiinni jostain kellukkeeksi sopivasta esineestä. (Freedman 2001, 42–49.)

Istuin otteessa, eli turva-asennossa, pidettävää vauvaa kannatellaan istuma-asennossa selin vanhempaan päin tukien toisella kädellä pepun alta ja toisella rinnasta. Tämä asento mahdollistaa vauvalle hyvän ja turvallisen asennon leikkiä vedessä vahvistaen selkälihakia. Tavallisimpia harjoituksia turva-asennossa on vauvan edestakainen nostelu pinnan yläpuolelle sekä eteenpäin muita vauvoja ja vanhempia kohti. Vauva pitää erityisesti siitä, että hän voi turvallisesti vanhemman sylissä lähestyä harjoitustovereita. Yleensä vielä nostoihin liitetään sana "huiii", joka on vauvoista hyvin hauskaa. Tämä liike on hyvää hyötyliikuntaa myös vanhemmille. (Freedman 2001, 40–41.)

Alle puolivuotiaat vauvat eivät vielä pelkää olla vedessä ja pinnan alla. Vauvan sukeltamisen on oltava turvallista, mikä edellyttää vanhemmilta rentoa ja varmaa otetta. Sukeltaminen on edellytys lapsen uintitaidolle. Jossain vaiheessa lapsen opetellessa uimaan tulee hetki jolloin pää painuu pinnan alle. (Sääkslahti ym. 1997, 46–47; Freedman 2001, 51–61, 94.)

Alle viiden kuukauden ikäisten vauvojen on helppo sukeltaa. Mitä varhaisemmin sukellusharjoitukset aloitetaan, sen rohkeammin vauva tottuu veteen ja ottaa innokkaasti uudet kokemukset. Ensimmäiset sukellukset ovat vesikannusukelluksia (Kuva 3). Vanhempi, joka sukelluttaa vauvan, kannattelee vauvaa turva-asennossa ja toinen vanhemmista toimii avustajana. Avustaja kaataa pienellä ämpärillä vettä vauvan selkää pitkin pään laelle asti niin, että vesi valuu lapsen kasvoille. Näin vauvan sukellusrefleksi alkaa toimia ja voidaan suorittaa pienen hetken kestävä sukellus. (Sääkslahti ym. 1997, 46–47; Freedman 2001, 51–61, 94.)



Kuva 3. Sina harjoittelee kannusukelluksia

Ensimmäisestä sukelluksesta asti tulee käyttää jotain tuttua merkkiä, esimerkiksi "yksi, kaksi, sukellus". Näin vauva oppii pidättämään tietoisesti hengitystään sukelluksen alkaessa. Sukelluksia voidaan suorittaa vauvaa siirtämällä veden alla turvallisesti vanhemmalta toiselle tai tavalla, että vanhempi sukeltaa vauvan kanssa (Kuva 4). Sukellettaessa on aina muistettava, että vauva sukellutetaan tarpeeksi syvällä niin, ettei päälaki jää vedenpinnan yläpuolelle. (Sääkslahti ym. 1997, 46–47; Freedman 2001, 51–61, 94.)



Kuva 4. Sina sukeltaa vanhemman kanssa

Hieman isompaa lasta voi jo heitellä vedessä tai lapsi voi itse hypätä veteen altaan reunalta. Heittely on lapsesta yleensä todella hauskaa ja tämän kautta myös arat ja pelokkaatkin oppivat kuin huomaamatta sukeltamaan. Lapsi oppii olemaan pinnan alla ja päällä vuorotellen. Heittoharjoituksissa lapsi oppii potkimaan voimakkaasti vedessä, silloin kun kiinniotto tapahtuu vasta pinnalle noustaessa. (Freedman 2001, 62–65.)

Hyppäämisharjoituksia voi tehdä alusta alkaen, vaikka vauva ei osaisi vielä edes istua. Vauvaa voi tukea altaan reunalla istuma-asennossa ja antaa hänen pudottautua reunalta veteen. Harjoitusten edetessä voi vauvan antaa itse pudottautua reunalta veteen, ottaen kiinni juuri ennen veteen osumista, kuitenkin niin, että pudottautuminen päättyy sukellukseen. (Freedman 2001, 62–65.)

Harjoitusten kuluessa lapsi oppii itse hyppäämään veteen. Hyppäämisharjoituksiin yhdistyy piiloleikki veden alla, jossa lapsi menee pinnan alle vanhempien piiloon ja tulee taas esiin. Hypystä lapset usein alkavat pyrkiä eteenpäin uiden. Hypyissä on muistettava turvallisuus. Vanhemman on aina kehuttava lastaan sanoin ja hymyillen. (Freedman 2001, 62–65.)

3.3 Vauvauinnin toteutuksen vaatimukset

Vauvauinti ei saa aiheuttaa lapselle terveydellistä haittaa. Toiminnan terveydellisiä edellytyksiä seurataan tarkkaan. Suomessa on saavutettu erittäin turvalliset olosuhteet sekä toimintatavat harrastaa vauvauintia valvonnan vuoksi. (Sääkslahti ym. 1997, 7.)

Vauva- ja perheuinnin vetäjäksi aikovan tulee käydä ohjaajakurssi, joka on tarkoitettu uimaopettajakurssin käyneille, vauva- ja perheuinnin ohjaajiksi aikoville. Kurssi takaa valmiudet ohjata vauva- ja perheuintia johdonmukaisesti ja turvallisesti. Kurssi on kestoltaan noin 50 tuntia ja se sisältää harjoittelujakson, joka suoritetaan jaksojen välillä jossain Suomen uimaopetus- ja hengenvestusliiton, SUH:n suosittelemassa vauvauintipaikassa. (SUH 2008, 6.)

Syventävässä koulutuksessa tavoitteena on keskittyä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttaviin taustateorioihin sekä uinninohjaustyön laatukysymyksiin. Vauvauinnin vahvuudet ja kehittymismahdollisuudet ovat myös osa kurssin sisältöä. Koulutus on tarkoitettu ohjaajille, jotka ovat ohjanneet vähintään viisi vuotta vauva- ja perheuintia. (SUH 2008.)

Uimaopettaja kurssin vaatimukset SUH, 2014 mukaan ovat seuraavat:

- opetusharjoitus, johon vaaditaan hyväksytty suoritus
- etätehtävät hyväksytysti suoritettuina
- syvyysukellus, joka sisältää kahden esineen sukeltaminen n. 4 metrin syvyydestä yksi kerrallaan poimittuna. Arvioidaan periaatteella hyväksytty tai hylätty

- apuvälineellä kuljetetaan samanpainoista henkilöä vedessä: 25 metrin uinti sekä 25 metrin kuljetus ilman apuvälinettä. Testissä kuljetetaan henkilöä myös 50 metriä apuvälinettä käyttäen.
- hyppy pää edellä 1 metristä ja jalat edellä 3 metristä. Arvioidaan periaatteella hyväksyty tai hylätty
- 50 metrin matkalla arvioidaan tekniikkasuoritukset kolmesta uintitekniikasta (krooli-, selkäkrooli- ja rintauinti)
- teoriakoe hyväksytyllä arvosanalla.

3.4 Allasveden laatuvaatimukset

Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti on säädetty allasveden laatuvaatimuksista. Säädestä tulee noudattaa kaikissa uimahalleissa ja kylpylöissä, jotka ovat yleisessä käytössä. (Sote 315/2002 3 §.)

Allasvesi ei saa sisältää pieneliötä, loisia tai mitään aineita sellaisia määriä, joista voi olla haittaa ihmisen terveydelle. Veden tulee täyttää esitetyt laatuvaatimukset. Allasveden on oltava käyttötarkoitukseen sopivaa. Ensisijaisesti klooridesinfiointilla tulee turvata allasveden mikrobiologinen laatu. Allasveden fysikaaliset ja kemialliset laatuvaatimukset on määritelty siten, että klooridesinfiointille on riittävän hyvät edellytykset, eikä desinfiointin sivutuotteita muodostu enempää kuin desinfiointin onnistumisen kannalta on välttämätöntä. Klooridesinfiointia pystytään tehostamaan myös käyttämällä muita desinfiointimenetelmiä. Vauvauinnin aikana allasveden lämpötilan tulee olla vähintään +32 asteista, jolloin allasveden vapaan kloorin pitoisuuteen sovelletaan lämminvesialtaan laatuvaatimuksia. (Sote 315/2002 3 §.)

4 LAPSEN KASVU JA KEHITYS VAUVAIKÄISILLÄ

Kehitys, joka tapahtuu jokaisessa lapsessa, on yksilöllinen ja ainutkertainen vaiheiden ja tapahtumien ketju. Älyllinen, sosiaalinen ja tunne-elämän kehitys sekä liikkuminen ovat henkisen ja sosiaalisen kehityksen perusta. Lapsen normaalista kehityksestä on luotu kaavioita kehitysketjun pohjalta. Yksilöiden kehitysnopeus vaihtelee suuresti lapsen käyttäytymisestä sekä ympäristöteki-
jöistä. Lapsi tarvitsee ikätasolleen sopivia virikkeitä oppiakseen uusia asioita. Leikki voi poiketa tutusta toimintaympäristöstä (Kuva 5). Lapsen kehitys hidastuu, ellei lapsen pyrkimys vuorovaikutukseen ympäristön kanssa saa vastakaikua. (Salpa 2007, 6–9.)



Kuva 5. Sina leikkii vedessä

Britta Holle on kirjassaan tehnyt kaavion motoriikan ja havaitsemisen keski-vertomäärityksistä. Holle muistuttaa lasten vanhempia siitä, että lasten suhteen saattaa esiintyä suuria poikkeuksia, eikä taulukoita tulisi seurata liian tarkkaan. Liitteessä esitetty taulukko (Liite 4) on tiivistelmä vauvan kehityksestä, josta vanhemmat voivat katsoa, mitä toimintoja kuuluu eri ikävaiheiden kehitykseen. (Holle 1981.)

4.1 Motorinen kehitys

Lapsi rakentaa käsitystään omasta itsestään sekä ympäristöstä tulevan palautteen avulla aistitiedon kautta. Hänen on pystyttävä suunnittelemaan ja suorittamaan liikkeitä, joiden avulla hän pääsee itsenäisesti liikkumaan. Hänen on myös ymmärrettävä näkemänsä ja kuulemansa merkitys. Uutta oppiakseen lapsen on toimittava taitojensa ylärajoilla. Aluksi jokainen uusi asia on vaikea, mutta liikkeistä tulee automaattisia jokaisten toistojen myötä. Edellisen vaiheen kokemukset ja taidot rakentavat liikunnallisen kehityksen etenemisen. Kehityksessä ei ole oikopolkua, joten jokaista uutta taitoa edeltää valmiuksien opettelu. (Salpa 2007, 11–13.)

3–4-kuukauden ikäinen lapsi on jo liikunnallisesti aktiivinen. Opittujen liikkeiden toistaminen luo lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä parantaa koordinaatiota. Vahingossa toteutuneet kokemukset muuttuvat ajan myötä tahdonalaisiksi. Kehon keskilinja on tullut tutuksi lapselle ja hän tunnistaa erot kehonsa molemmilla puolilla. Lapsen kaikki liikkeet tapahtuvat keskipisteessä suhteutet-

tuna kehoon. Kun raajalla on tukipiste vartalossa, liikkeiden ajoitus ja tarkkuus paranevat. (Salpa 2007, 51–52.)

Vartalon lihakset toimivat yhdessä, mikä näkyy asennon hallinnassa. Lapsen hallitessa pään liikkeitä, kehittyvät samalla niskan, hartian ja silmien lihakset. Alaraajat myötäilevät yläraajoja voimakkaan symmetrian vuoksi. Eriytyneet liikkeet lantiossa ja alaraajoissa ovat edellytys istumisen ja kävelyn oppimiselle. Tämän vuoksi lapsi potkii useita toistoja mielellään jaloillaan nauttien liikkeestä sekä vahvistaen lihaksiaan. Lapsi kääntyy selin makuulta mahalleen, joka on valmius tasapainoreaktioiden kehittymiselle. Silloin kun lapsella on tietous kehostaan tasapainoistuin, näön, ihotunnon sekä asentotunnon kautta, kehittyä tietoisuus omasta kehosta. Lapsi opettelee tuntemaan ympäristöä myös suun kautta. Tämä kehittää myös suun ja kielen tuntoaisteja. (Salpa 2007, 52–56, 62.)

Oppimisen halu on kaiken kasvun ja kehityksen edellytys 5-kuukauden ikäisestä eteenpäin. Ympäristö mahdollistaa mielenkiinnon heräämisen. Motivaatio yrittämiseen ja kokeiluun säilyy ilon ja riemun kautta. Lapsi oppii yhdistelemään opittuja taitoja ja liikkeitä kehittäen edelleen kehon ja raajojen liikkeitä, jolloin lapsen tietoisuus omasta kehosta kasvaa. Lapsi osaa jo murtaa kokonaisliikemalleja ja yhdistellä uusia. Symmetria ja koukkuasennot eivät ole enää hallitsevia. Lapsi venyttelee alaraajojaan ojentaen polvet suoriksi. Lapsen vetäessä alaraajat vatsan päälle ylemmäs rintarangan suuntaa, venyttelee hän niskan ja koko selkärangan ojentajalihaksia. Lapsi viihtyy hyvän lihashallinnan avulla vatsallaan. Hän kääntyy itsenäisesti sekä kykenee istumaan. Lapset, joilla on matala lihasjänteisyys, viiptyvät mielellään paikoillaan selin makuulla pidempiä aikoja. (Salpa 2007, 65–108.)

Leikki kuuluu lapsen perustarpeisiin ja on lapsen kokonaisvaltaista toimintaa. Lapsi oppii monimutkaisempia toimintoja yhdistelemällä hieno- ja karkeamotoriikkaa sekä oppii yhä vaikeampia toimintoja. Lapsi oppii hallitsemaan kehoaan liikunnallisen leikin kautta. Lapsen tulee päästä liikkumaan ja leikkimään erilaisiin paikkoihin, jotta tilan hahmottamisen kehittyminen vahvistuu. Lapsi pyrkii kohti mielenkiintoisia kohteita. (Salpa 2007, 65–108.)

Motoristen toimintojen kehittyessä lapsi alkaa liikkua enemmän. Ensin ryömimällä. Ryömistyylejä on monenlaisia riippuen lapsen lihasjänteyydestä. Ryömisestä näkee, miten lapsi harjoittelee symmetrisiä taitojaan. Ryömistä harjoitellessaan hakee lapsi valmiuksia konttausasentoon, mikä johtaa lopulta varsinaiseen konttaamiseen. Konttaaminen muistuttaa liikemalleiltaan ryömistä, mutta on huomattavasti sitä vaativampi motorinen tapahtumasarja. (Salpa 2007, 65–108.)

9–12-kuukautisella lapsella on kova halu nousta seisomaan ja silloin lapsella on sitä vastaavat motoriset toiminnot jo olemassa. Aluksi seisominen on hyvin jäykkää. Seisomisen harjoittelu vaatii rohkeutta sekä ongelmanratkaisutaitoa ja on vaativa motorinen toiminta. Lapsi harjoittaa seisomaan noustessa vatsalihasten ja lantion ojentajalihasten yhteistoimintaa, sekä venyttää reisili-

haksia. Taitojen edetessä lapsi alkaa liikkua huonekaluja pitkin yhdistäen lantion ja alaraajojen liikkeitä uudella tavalla. Lapsi haluaa innokkaasti liikkua eteenpäin ja lähtee kävelemään ilman tukea. Askeleet ovat leveät, mutta vievät kuitenkin eteenpäin. (Salpa 2007, 65–108.)

Lelun käsittelytaidot paranevat. Ote on monipuolinen ja siirto kädestä toiseen onnistuu. Peukalo-etusormiote vakiintuu yhteen ikävuoteen mennessä. Ulko- ja sisäkiertoliike kyynärvarressa mahdollistaa lelun tarkastelun monelta puolelta. Kahden lelun pitäminen käsissä onnistuu ja lapsi kykenee vertailemaan leluja keskenään. Käden ja sormien liikkeiden paraneminen, äänen ja lelun yhdistäminen, mielikuvituksen kehittyminen, tilan hahmottaminen ja monet muut asiat kehittyvät leikin ja käsien käytön myötä. (Salpa 2007, 65–108.)

4.2 Aistitoimintojen kehitys

Aistitoiminnoista puhuttaessa tarkoitetaan näkö-, kuulo-, tunto-, maku- ja hajuaisteja. Tärkeimpänä aisteista on näkö, koska aistihavainnoista useimmat ovat visuaalisia, mikä tarkoittaa näköön perustuvaa. Vastasyntynyt lapsi kykenee jo reagoimaan valoon. Hän kääntää päänsä valoa kohden, mutta häikäistyessään kykenee kääntämään päänsä pois. Muutaman viikon ikäisenä vauva kykenee havaitsemaan äidin silmät. Vähitellen vauva alkaa katsella isoa ja pintoja. (Holle 1981, 105, 107, 111–13, 123.)

Muutaman kuukauden ikäinen vauva kykenee seuraamaan hänen ohitsensa kävelevää ihmistä ja alkaa tutkia käsiään. Puolivuotiaina näkö seuraa pään liikettä ja vauva voi seurata esineitä kaikkiin suuntiin. Näön voimakkuus on hyvä sekä verkkokalvo täysin kehittynyt. Vuoden ikäisenä silmät ovat anatomisesti täysin kehittyneet. Lapsi pitää ensimmäisen elinvuotensa aikana punaista väriä muita parempana. Tämän jälkeen tulee keltainen. Viimeisimpänä tulevat sininen ja vihreä. Tästä on päätelty, että silmän verkkokalvo havaitsee värit edellä mainitussa järjestyksessä. (Holle 1981, 105, 107, 111–113, 123.)

Vastasyntyneen kuuloelimet voivat ottaa vastaan voimakkaita ärsyksiä. Reaktiot perustuvat kuitenkin reflekseihin, eikä voida puhua havaitsemisesta ennen kuin keskushermosto on kehittynyt. Parin viikon ikäisenä vauva reagoi ääniin, jotka tulevat läheltä. Äidin äänen vauva reagoi noin kuuden viikon ikäisenä. Vauvan ollessa kolme kuukautta, kääntyy pää refleksisesti jokaiseen mielenkiinnon herättävään ääneen. Näköaistia käytetään kuuloaistin tukena. Nyt aivokuori on niin kehittynyt, että lapsi etsii äänilähteitä kuuntelemalla ja kääntämällä päätään. Usein toistuvat äänet tulevat tutuiksi ja lapsi reagoi merkkiääniin. Lapsen ollessa vuoden ikäinen loppuu taustääänien häiritseminen ja keskittyminen tiettyyn ääneen onnistuu. (Holle 1981, 140–141.)

Tuntoaistit voidaan jakaa kolmeen käsitteeseen: kosketus-, kipu-, ja lämpöaistiteihin. Tuntoaisti saa riittävän ylläkkeen, kun ihoon kohdistuu painetta. Ensimmäisistä elinviikoista asti vauva kykenee reagoimaan ihon ärsykkeeseen.

Imemis- ja nielemisrefleakseissä kosketaan suun ihoa ja limakalvoa, jolloin aistitoiminnot toimivat. Ihon rauhallinen sively rauhoittaa lasta. Sormenpäiden tuntoherkkyys paranee keskushermoston kehityksen myötä. Kosketuksen aiheuttajaa sekä kosketuspisteen pystyy aistimaan. Lähes kaikki limakalvot sekä iho sisältävät aistisoluja, jotka aistivat kipua. Kipuaisti toimii suojaavasti, koska vauva vetää raajansa pois päin siitä, mikä kipua on aiheuttanut. Lapsi pystyy osoittamaan kipeän kohtansa vasta ensimmäisen ikävuotensa loppupuolella. Kokemuksesta lapsi oppii muistamaan lämpötilojen erot. (Holle 1981, 149–155.)

Kielessä sijaitsevien makusilmujen avulla tapahtuu aistinta. Lapset kykenevät aistimaan voimakkaammin makuja kuin aikuiset, koska heillä on makusilmuja myös suulaessa ja poskionteloiden sisäpinnoilla. Nenäontelon yläosassa sijaitsevat hajusolut toimivat hajuaistimusten välittäjinä. Vastasyntynyt kykenee aistimaan makuja ja hajuja. Vauva kykenee kuitenkin ymmärtämään vasta kolmen kuukauden ikäisenä, että on olemassa erimakuisia ruokia. Vuoden ikäisenä lapsi kykenee muistamaan makuelämyksiä jonkun aikaa. (Holle 1981, 156–157.)

4.3 Psykkinen kehitys

Vauva reagoi hyvin herkästi vanhempien mielentilaan. Vauva tarkastelee yhdessäolon laatua jokaisessa erilaisessa vuorovaikutustilanteessa, jossa molemmat osapuolet ovat vaikuttajia. Jatkossa kumpikin osapuoli säilyttää muiston, joka muodostaa odotuksia ja säätelee reaktioita jatkossa. Vauva kehittää itselleen kyvyn säädellä tunnetilaansa saamansa hoivan perusteella, mikäli hoiva on tarpeeksi riittävää. Alusta asti vauva on valmis tajuamaan, millaiseen maailmaan on syntynyt. Vauvalla on kyky ennakoida tulevia tapahtumasarjoja, joten hän pystyy ennakoimaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Aikuisen tunnetila vaikuttaa vauvan tunnetilaan, koska vauvan kyky havainnoida aikuista on niin tarkka. Turvallisuuden tunteen vauvan perusoloon luovat usein koetut positiiviset kokemukset. Erityisen tärkeää on, että äidin kasvoilta välittyvät tunneviestit ovat selkeästi tulkittavissa. (Brummer & Enckell 2005, 11–27; Takala & Takala 1980.)

Sisäisen maailman rakentumisen merkkejä näkyy jo parikuukautisessa vauvassa. Jokeltelu on merkinä siitä, että vauvan kanssa ollaan oltu vuorovaikutuksessa. Hyvistä kokemuksista kertoo puolestaan hymy. Hyvä äidin ja lapsen välinen suhde luo luottamuksellisen suhtautumisen toiseen. Ilman luottamuksellista suhdetta jää vauvalle paljon kokemuksia, joista vauva ei kykene luomaan mielikuvia. (Brummer & Enckell 2005, 11–27; Takala & Takala 1980.)

Fyysinen kehitys luo uusia mahdollisuuksia tutkia maailmaan. Vauva on kuitenkin vielä hyvin riippuvainen äidistään. Rajoitukset ja kiellot ovat arkipäivää ja mietitään, kuka määrää ja ketä totellaan. Äidin ei tule kuitenkaan täysin tukahduttaa oman tahdon ilmenemistä. Kun vauvan itsenäistymisentahdot voimistuvat, tulee niitä tukea eikä tukahduttaa. Lapselle äidistä erossa oleminen on vaativa psyykinen tapahtuma. Lapsen on hyvin vaikea kestää eroa seitsemän kuukauden iästä eteenpäin. (Brummer & Enckell 2005, 11–27; Takala & Takala 1980.)

Psyykkisen kehityksen voi jakaa kolmeen osaan: ensin äiti tekee kaiken lapsen puolesta, seuraavaksi lapsen kanssa, joka jälkeen lapsi tekee yhä enemmän itsenäisesti. Myöhemminkin elämässään lapsi on joustava ja pystyy vastaanottamaan ymmärrystä vaativia kokemuksia hänelle merkittävältä henkilöltä. Kun lapsi kokee itsensä vastavuoroisesti kohdelluksi ja tuntee tullessaan ymmärretyksi, rakentaa hän minuuden kestäväksi ja vahvaksi. Varhaislapsuuden kokemukset muokkaavat lapsen omia haluja, tunteita, minäkuvan muodostumista sekä mielikuvien kehittymistä. Lapsi ei muista alle kolmen ikävuoden ajoista mitään. Muistot ovat kuitenkin tallennettuina alitajunnassa. Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat toimintaan tiedostamattomina. (Brummer & Enckell 2005, 11–27; Takala & Takala 1980.)

Yksilökäsitys omasta itsestään, eli minäkuvasta, on aikuiselle hyvin selvä. Aikuisen on joskus vaikea ymmärtää, miksi lapselle sen oppiminen on niin vaikeaa. Lapsi tarvitseekin valtavasti arvostusta, jotta hän pystyy muodostamaan positiivisen minäkuvan. Vanhemman on myös vahvistettava hänen itsetuntoaan sekä kiinnitettävä aina huomiota enemmän hyviin kuin huonoihin puoliin. (Tanner 1999, 174–177.)

Seuraavassa taulukossa on esitetty, miten vanhemman tulee tukea lapsen kehityksalueita (Taulukko 1). Vanhemmalla ja lapsella on joka vuorovaikutustilanteessa oma osa. Lapsen harjoitellessa taitoja, tulee vanhemman vastata siihen omalla käytöksellään tukeakseen lasta parhaalla mahdollisella tavalla. Seitsemään ikäkuukauteen asti on helppo nähdä lapsessa minän kehitystä. Tästä eteenpäin havainnointi on vaikeampaa, koska lapsen oppimat asiat näkyvät enemmän jo taidoissa. (Tanner 1999, 174–177.)

Taulukko 1 Vanhemman tehtävät kiintymyssuhteessa ja niitä vastaavat lapsen kehitys tehtävät (Emde 1989).

Vanhemman tehtävät	Lapsen kehitystehtävät
Sitoutuminen	Kiintymys
Suojelu	Valppaus ja itsesuojelu
Fyysisiin tarpeisiin vastaaminen	Fyysisten tarpeiden säätely
Tunteiden jakaminen, niihin vastaaminen ja myötätunto	Tunteiden säätely
Rajojen ja sääntöjen asettaminen	Oman toiminnan säätely, itsekontrolli
Opettaminen	Oppiminen
Leikki	Leikki

4.4 Sosiaalinen alkupääoma

Sosiaalinen alkupääoma koostuu lapsen kasvuympäristössä kolmesta vaikuttavasta tekijästä: arvot ja normit, luottamus sekä yhteisön tuki sisältäen erityisesti sosiaaliset verkostot. Lapsen sosiaalisessa alkupääomassa saattaa olla huimia eroja. Eroja saattaa esiintyä myös yhteisön tuessa sekä luottamuksessa. Yksinkertainen sosiaalinen alkupääoma on syli. Suuri merkitys kehitykselle on sillä, kuinka monen aikuisen syli on avoinna lapselle. Perusluottamuksen rakentaminen vaatii lapsen huomioonottavaa hoivaa. (Pulkinen 2002, 44–47.)

Erot lapsien kasvuympäristössä aiheuttavat sosiaalisen kehityksen eroja, jotka heijastuvat mahdollisuuksissa omaksua tietoja, sosiaalisia taitoja sekä moraalista luotettavuutta. Nämä vaikuttavat myöhemmällä iällä mahdollisuuteen toimia oman sosiaalisen ympäristönsä rakentajana. Sosiaaliset taidot sekä persoonallisuus vaikuttavat siihen, miten kukin kykenee tekemään aloitteita sosiaalisten suhteiden solmimiseen. Lasten yhteisöissä tulee olla vahvoja sekä heikompia siteitä. Perheenjäsenten sekä ystävien välillä on vahvoja siteitä. Tuttavien kesken on heikompia siteitä. Näitä kumpiakin tarvitaan, jotta verkostoituminen olisi monipuolista. Sosiaalisuus kehittyy vastavuoroisesti. Sosiaalisuus luetaan hyvän elämän ihanteeseen, mihin sisältyy myös identiteetti,

ilo, yhteisö, käytännön harjoittelu, terveys, mielihyvän kokeminen, tuskien välttäminen, aistien käyttäminen, mielikuviutus ja ajattelukyky sekä kiintymyssuhteet. (Pulkinen 2002, 44–47.)

Kolmen ensimmäisen vuoden aikana lapsessa tapahtuu kaikilla osa-alueilla huimaa kehitystä nopeammin kuin koskaan enää ihmisen elinaikana. Näiden ikävuosien aikana kehitys rakentaa eräänlaisen persoonallisuuden perusrakenteen. Tästä jää eräänlainen kivijalka myöhemmälle kehitykselle. Jos tänä aikana lapsella on kehityksessä vakavia puutteita, voi siitä joutua kärsimään myöhemmin aikuisiällä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.)

Näiden kolmen vuoden aikana lapselle kehittyy tunne omasta minuudestaan, ainutkertaisuudestaan ja yksilöllisyydestään. Perustaju muodostuu myös siitä, miten ihmiset toimivat keskenään. Lapsi oppii, kuinka voi säädellä omia tunteita ja reagoida toisten mielialoihin. Lapsi oppii kontrolloimaan käytöstään sekä reagoimaan muiden viesteihin. Jotta lapsi kykenee oppimaan tämän kaiken, vaatii hän läheistä vuorovaikutusta sensitiivisten ja lapselle emotionaalisesti tärkeiden hoitajien kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.)

Vuorovaikutus on ikätovereiden kanssa vaikeampaa kuin aikuisen kanssa. Lapset eivät hakeudu ensimmäisenä elinvuonna kanssakäymiseen ikäistensä kanssa, mutta osoittavat kuitenkin kiinnostusta toisiaan kohtaan. Vauvat rakastavat ihmisiä. He ovat mielellään vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Pieniltä lapsilta puuttuvat vuorovaikutustaidot ihmisen kanssa, joka ei kykene arvailemaan ja tulkitsemaan heidän aikeita. (Tanner 1999, 190–195.)

Kanssakäymisessä varhaisessa vaiheessa lapsi ei kykene valitsemaan kuka toisista lapsista miellyttäisi häntä eniten. He hyväksyvät seuraansa kenet tahansa. Toisilleen vieraat lapset eivät tappele keskenään. Tappelut lasten välillä merkitsevät, että he ovat hyvin tuttuja toisilleen. Tappelaminen on vuorovaikutustaitojen harjoittamista. Kun perheessä on enemmän kuin yksi lapsi, kehittyvät vuorovaikutustaidot yleensä nopeammin. (Tanner 1999, 190–195.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUSTULOKSET VAUVAUINNIN VAIKUTUKSESTA LAPSEN KEHITYKSEEN

Vauvauinnin vaikutuksesta lapsen kehitykseen on saatavilla vähän aiempia tutkimustuloksia. Etenkin Suomesta saatuja tuloksia vauvauinnin hyödyistä on yllättävän vähän.

Vauvauinnin historiaa löytyy jo 1800-luvun lopulta, jolloin lääkärit ja kehityspsykologit alkoivat kiinnostua aiheesta, koska vedessä voitiin tutkia vauvojen liikkumista ja sen avulla saada uutta tietoa keskushermoston kehitysalueista. Jo varhaisten tutkimusten mukaan on voitu näyttää toteen, että lapsen ensimmäisien 22 elinkuukauden aikana veteen liittyvät liikeharjoitukset edistävät lapsen liikuntavalmiuksia. (Bresges 1983, 5.)

Sääkslahti on tutkinut vauvauinnin vaikutusta vauvan kehitykseen kohderyhmässä, missä harjoiteltiin uintia kaksi kertaa viikossa. Ryhmässä näkyi eroa vauvoihin, jotka eivät harrastaneet uintia. Vauvoissa, jotka harrastivat uintia, näkyi eroja kehitystekijöissä, joissa vaaditaan vartalon ojennusta, jolla on taas merkitystä lisääntyneen lihasvoiman kanssa. Lihasvoiman lisääntyessä uimariuivat pystyivät pitämään itseään pystyasennossa muita aikaisemmin. (Sääkslahti 1997, 58–60.)

Uinti vatsallaan aktivoi lapsen hermostoa. Lapsen konttaamisajankohdassa ei taas ole ollut eroja vauvauimareiden ja muiden vauvojen välillä. Vauvauimarit kehittyivät verrokkejaan paremmin käsittelytaidoissa selkeästi aikaisemmin. (Sääkslahti 1997, 58–60.)

Tutkimuksessa pohditaan osasyiksi veden nostetta, jolloin vauvalla oli mahdollisuus kontrolloida käsiään näkökentässä. Tämä on edellytyksenä myöhemmin silmien ja käsien yhteistyön kehitykselle. Tässäkin tutkimuksen osassa tuli esille lihaskasvun merkitys positiivisesti. (Sääkslahti 1997, 58–60.)

Veden nosteen ja lihasten kasvun merkitys vaikutti myös askeltamiseen tuetuna ja ilman. Vedessä askelluksen refleksi pysyy yllä, mutta varsinaiseen kävelyyn tällä ei katsottu olevan merkitystä. Aloitusiällä oli merkitystä kehitysmuuttujien suhteen. Aikaisin vauvauinnin aloittaneet voivat saada lisättyä hermostollista ärsytystä sellaisessa vaiheessa, jolloin siihen voidaan tehokkaimmin vaikuttaa. Uintien kertamäärät vaikuttivat sellaisiin tekijöihin, joissa lihasvoima oli hallitseva. Tutkimuksessa todetaan, että vaikka uinti vaikutti lapsen motoriseen kehitykseen, se ei kuitenkaan ole edellytys lapsen normaaliin kehitykseen. (Sääkslahti 1997, 58–60.)

Igor Tjarkovski (1984), on tutkinut vauvauintia, koska hänen keskostyttärensä syntyi sairaana ja alipainoisena. Tjarkovski kellutti tyttärtään päivittäin vedessä ja sai tämän voimistumaan. Hän sai vaikuttavia tuloksia, etenkin erityistukea tarvitsevien lasten kanssa ja nimesi tämän kelluntaharjoituksen terapeutiseksi kellunnaksi. Tutkimuksessaan hän perusteli tuloksiaan veden parantavan vaikutuksia siksi, että kommunikointi vedessä on erilaista. Usein viestintä on intuitiivista ja sanatonta. Vesi vapauttaa kehon, koska se kannattelee. Vesi on elementtinä sellainen, että siellä on vain helppo olla. (Freedman 2001, 33.)

Jyväskylän yliopistossa Pirkko Karvosen ja Arja Sääkslahden tekemässä tutkimuksessa todettiin, että vauvauinnista on selvää hyötyä uimataidon oppimisessa lapsuusiässä myöhemmin. Lapset, jotka osallistuivat vauvauintiin, oppivat uimaan jo ennen kouluun menoa. Lisäksi suhtautuminen veteen on luontevaa. Tämä hyödyttää tilanteissa, joissa joudutaan yllättäen veden varaan. Tämä takaa vesiturvallisuuden paranemista. Tutkimus vahvistaa vauvauimariaperheiden olevan aktiivisia uimahallin käyttäjiä myös vauvauinnin jälkeen. Vauvauimarit haluavat myös tulevaisuudessa viedä omat lapsensa vauvauintiin. (Karvonen & Sääkslahti 2004.)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tehtävänä oli tutkia vanhempien kokemuksia vauvauinnista. Tutkimuksen erityinen kiinnostus oli siinä, miten vauvauinti on vaikuttanut lapsen kehitykseen. Tutkimuksen tulosten perusteella oli tarkoitus tarkastella ja kehittää vauvauintia Hämeenlinnan Uimaseurassa, sekä tuoda uutta tietoa vanhemmille ja ohjaajille.

Tutkimus oli kvalitatiivinen. Osa tutkimusaineiston kysymyksistä oli numeerisesti vastattavia ja näiden kysymysten tuloksia esitetään kvantitatiivisesti taulukoimalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset kokevat ja näkevät reaali maailman. Kvalitatiivinen tutkimus antaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä ja mahdollistaa tutkittavan aiheen syvällisemmän tutkimisen. (Kananen 2014, 19.)

Tutkimustehtävän tutkimuskysymys oli:
Millaisia ovat vanhempien kokemukset vauvauinnista?

6.1 Tutkimusaineiston hankinta

Opinnäytetyö saadaan koostettua erilaisia menetelmiä käyttäen. Menetelmien käyttämisen tarkoituksena on tuottaa tutkimusongelman ratkaisu, joka on uskottava, luotettava ja totuudenmukainen. Aineiston hankintana voidaan käyttää erilaisia dokumentteja. Näitä voivat olla kirjat, tilastot, muistiot, kirjeet, äänitteet ja videot. Kaikilla näillä on suuri merkitys laadullista tutkimusta tehtäessä. Osa aineistosta tulee kerätä suoraan tutkimuskentältä havainnoimalla, haastatteleamalla ja kyselyjen avulla. (Kananen 2014, 64–65.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston hankintamenetelmäksi muodostui kysely, jossa tiedonkeruuvälineenä käytetään kyselylomaketta. Kysely voidaan toteuttaa myös verkko- tai postikyselynä, eikä vain kasvotusten haastattelutilanteessa. Tehtäessä laadullista tutkimusta voidaan tarvita kyselyn tuottamia yksityiskohtaisia faktatietoja. Vaihtoehdot, esimerkiksi kyllä ja ei, ovat valmiina strukturoidussa kyselyssä. Silloin kun kysymykset laaditaan vaihtoehtoisine vastauksineen, tulee kysymyksen laatijan tuntea ilmiötä ja sen selittävää teoriapohjaa. Hyvällä kysymysten asettelulla tutkija voi vaikuttaa saamaansa tietomäärään sekä sen laatuun ja syvyyteen. (Kananen 2014, 73–75.)

Kyselylomakkeeseen sisältyi strukturoituja sekä avoimia kysymyksiä 22 kappaletta. Avoimia kysymyksiä oli 11 ja vaihtoehtoisia kysymyksiä oli 11. Ilmiön ymmärtämiseen voidaan käyttää strukturoituja kysymyksiä ja faktatiedot voivat auttaa erojen ymmärtämisessä, miten tietty ryhmä toimii tietyllä tavalla. Selitys voi löytyä luokittelun avulla. Näihin kysymyksiin on yleensä help-

po vastata. Tutkijan tulee kuitenkin kiinnittää huomiota kyselyn laatimiseen, koska vastausvaihtoehdoista muodostuu helposti sellaisia, joita tutkijan tekijä olettaa vastausten olevan. Enemmän ja laajempaa tietoa sekä ymmärrystä tuottavat avoimet kysymykset. Tutkija pyrkii avartamaan omaa ymmärrystä avoimien kysymysten avulla tutkittavasta maailmasta. (Kananen 2014, 75,79.)

Varsinaista opinnäytetyön aihetta eli vanhempien kokemuksia vauvauinnista, selvitettiin tammikuussa 2015. Hämeenlinnan Uimaseura ry lähetti sähköpostiviestin (Liite 5), joka sisälsi webropol- linkin kyselylomakkeeseen (Liite 6) vastaamista varten. Kysely lähetettiin kaikille syksyllä 2014 vauvauintia harrastaneille perheille. Tutkimukseen käytettiin vastauksia, jotka saatiin vanhemmilta, jotka olivat käyneet vauvauintikursseja lapsensa kanssa enemmän kuin yhden kurssin. Hämeenlinnan Uimaseura ry halusi kaikkien vastaajien lomakkeet kehittääkseen toimintaansa vauvauimareita paremmin palvelevaksi. Webropol- ohjelma mahdollistaa vastaamisen anonyymisti. Sähköpostit lähetettiin Hämeenlinnan Uimaseuran vauvauinnin ohjaajien puolesta, joten osoitteet jäivät opinnäytetyöntekijälle salaisiksi. Saatekirjeessä mainittiin, että vastaaja antoi kyselyyn vastaamalla suostumuksen käyttää tietoja opinnäytetyön tekemiseen. Kopio saatekirjeestä on tämän tutkimuksen liitteenä 5.

Verkkolomakkeet ovat yleistyneet ja niissä on hyviä puolia. Verkossa tehtävä kysely ei ole niin paljon aikaa vievä kuin paperilomakkeen teettäminen vastaajilla. (Vehkalahti 2014, 48.)

Vanhemmille lähetettiin kirje sähköpostilla. Kirjeessä kerrottiin tämän olevan opinnäytetyö, mutta samalla myös mahdollisuus kehittää vauvauintia. Vanhemmilta toivottiin rehellisiä ja avoimia vastuksia. Kirjeessä tuli myös esille, että vastaajan henkilöllisyys ei tule esille kenellekään. Kirjeeseen sisältyi ohjeet kyselylomakkeen täyttämiseen sekä aikataulu.

Tutkimuksen saatekirje kertoi perustiedot siitä, mistä tutkimuksessa oli kysymys. Saatekirjeessä tulee ilmetä, kuka tutkimusta on tehnyt, miten vastaajat on valittu ja miten saadut tulokset käytetään. Kirjeen avulla saadaan vastaaja motivoitumaan kyselyyn ja kirje edesauttaa kyselyn luotettavuutta. Kirje itsessään ei motivoi vaan aiheen tulee jo itsessään kiinnostaa vastaajaa. (Vehkalahti 2014, 47–48.)

Hämeenlinnan Uimaseura ry lähetti sähköpostiviestin 48 vauvauimariperheeseen. Vastaus saatiin 25 vanhemmalta määräaikaan mennessä. Vastauksien sisältö oli yllättävän samankaltaista. Avoimien kysymyksien vastauksien laajuudet vaihtelivat siten, että jotkut eivät olleet vastanneet ollenkaan ja toiset olivat kirjoittaneet pitkiäkin tekstejä.

6.2 Aineiston esittely

Tutkimusaineistona oli kyselylomake, johon vastasivat vauvauintiin osallistuneet vanhemmat, jotka olivat harrastaneet vaivauintia vähintään kaksi kurssia. Kopio kyselylomakkeesta on opinnäytetyön liitteenä 6. Vanhemmat pystyivät vastaamaan omin sanoin kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin ja vaihtoehtoihin kysymyksiin, joihin oli annettu vastausvaihtoehdot valmiiksi. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot oli valittu opinnäytetyön teorian perusteella ja ne liittyivät lapsen kehitykseen ja vauvauintiin. Vastauksia tuli yhteensä 25. Vastanneista 19 oli käynyt lapsensa kanssa enemmän kuin yhden vauvauintikurssin. Vastauksista 18 soveltui ja valittiin varsinaiseksi opinnäytetyön tutkimusaineistoksi. Yksi vastaus oli kokonaisuudessaan sellainen, että opinnäytetyöntekijä jätti tämän huomioimatta, koska vastaus oli asiaton, eikä vastannut opinnäytetyön tutkimustehtävää.

Opinnäytetyötä tehtäessä tutkittavien määrän lisäksi vaikuttaa materiaalin määrä. Materiaalin tarvittavasta määrästä ei voida antaa tarkkaa lukua. Sellainen tutkielman päämäärä on väärä, missä kerätään materiaalia ilman tarkkaa perehtymistä aineiston sisältöön. Analyysi ja tiedon kerääminen kulkevat käsi kädessä laadullista tutkimusta tehtäessä. Tämän vuoksi aineistoon tulee perehtyä sitä mukaan kun sitä kerätään. (Kananen 2014, 98.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei koskaan pidetä havaintoja tuloksina vaan niitä pidetään johtolankoina, joita tulkitsemalla jollakin tavalla päästään havaintojen "taakse" . (Alasuutari 2014, 78)

6.3 Aineiston analyysimetodi ja analyysin toteutus

Laadullisessa analyysissä aineistoa tutkitaan kokonaisuutena. Kaikki tutkittavat seikat tulee tarkastaa niin, että ne eivät ole ristiriidassa esitetyn tulkinnan kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa ei kelpaa johtolangoiksi tilastolliset tutkimukset. Laadullinen analyysi voi tarvittaessa sisältää kvantitatiivisia tarkasteluja. Ennen varsinaisen analyysin aloittamista on saatava aineisto sellaiseen muotoon, että analyysia on mahdollista tehdä. (Alasuutari 2014, 38 ,54; Metsämuuronen 2008, 48.)

Laadullinen analyysi koostuu vaiheista, joita on kaksi. Toinen on havaintojen pelkistäminen ja toinen arvoituksen ratkaiseminen. Käytännössä nämä kuitenkin nitoutuvat yhteen. Aineistoa tarkastellessa kiinnitetään huomiota vain siihen, mikä on kysymyksen asettelun osalta olennaista. Erot eri ihmisissä, kuten esimerkiksi sukupuolessa, ei laadullisen tutkimuksen osalta ole tärkeitä. Tärkeänä voidaan kuitenkin pitää sitä, onko tutkimuksen kohteilla jotain yhteistä. Laadullisessa tutkimuksessa on oltava varovainen erottelujen ja tyypittelyjen tekemisessä. Laadullista analyysiä tehtäessä on tärkeää pelkistää havainnot mahdollisimman suppeaksi ryhmäksi. (Alasuutari 2014, 40–48.)

Laadullisessa tutkimuksessa vuorotellaan tiedonkeruun ja analyysin välillä. Kun aineistoa on analysoitu, kerätään lisää uutta aineistoa, joka analysoidaan. Opinnäytetyössä näitä syklejä voi olla useita, koska laadullista työtä tehtäessä ei voi etukäteen määrittellä kuinka paljon ja mitä tietoa siihen vaaditaan. Aineiston keruu ja tutkimus tapahtuvat samanaikaisesti, koska aineiston sisältö määrää kerättävän aineiston määrän. Aineistoon perehtymällä tutkija pyrkii löytämään aineistoon kätkeyn salaisuuden, jolla tutkimusongelma ratkeaa. (Kananen 2014, 99–100.)

Tutkimusaineiston analyysimenetelmänä oli aineistolähtöinen sisältöanalyysi. Siinä aineistoa tarkastellaan yhtäläisyyksiä ja eroja etsien sekä tiivistäen. Sisältöanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan tekstimuotoisia aineistoja. Tutkittavat tekstit voivat olla mitä vain. Laadullista tutkimusta tehtäessä sisältöanalyysillä voidaan tarkoittaa niin laadullista analyysia kuin sisällön määrällistä erittelyä. Kumpaakin on mahdollista hyödyntää samaa aineistoa analysoidessa. Laadullisessa sisältöanalyysissä tutkimusaineisto ensin paloitellaan pieniin osiin ja järjestellään uudestaan kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–116.)

Tutkimustuloksien analysointiin käytettiin numerointia, taulukointia, laskeamista sekä kategoria-analyysia. Kategoriointia ei tehdä vain kategorioinnin vuoksi vaan sillä tehdään asioita ihmisen keskinäisessä toiminnassa. Kategoria on ihmistä tarkoittavaa, eräänlaisten sosiaalisten tyyppien luokittelua, jota käytetään tilannekohtaisesti ihmistä kuvatessa. (Jokinen & Juhila & Suoninen 2012, 45–60.)

Kategorioinnilla tarkoitetaan ihmisten ja asioiden nimeämistä ja luokittelua. Keskeisessä roolissa kategoria-analyysissä on kulttuuria tutkivan toiminnan kategoriointi. Ihminen ottaa eri kategorioita eri tilanteissa käyttöönsä, sekä luokittelee esimerkiksi terveydentilan perusteella ihmiset päätelemiinsä kategorioihin. Yleisimpiä kategorioinnin käyttöaiheita ihmisillä ovat asioihin liittyvät merkitykset ja tunnuspiirteet arkielämässä, eli toiminta tässä ja nyt. Kategoriointia tehdään ihmismielentutkimisesta ja keskeisestä toiminnasta. (Jokinen ym. 2012)

Kategoria-analyysin oikeaoppisen käytön mukaisesti tutkimusaineistoa analysoitaessa kategorioita ei suunniteltu etukäteen tai päätelty tutkijan toimesta, vaan kategoriat muodostuivat kyselylomakeaineistosta saatujen vastausten perusteella.

Aineiston analyysi aloitettiin lukemalla vastauslomakkeet läpi useaan kertaan. Analyysia tehtäessä aluksi kirjoitettiin puhtaaksi vanhemmille esitetyn tutkimuslomakkeen avoimien kysymyksien vastaukset. Analyysin seuraavassa vaiheessa vastauksia tiivistettiin niin, että sieltä löytyi samankaltaisuuksia. Ne pelkistettiin yksittäisiksi lauseiksi, muuttamatta kuitenkaan asiasisältöä. Tämän jälkeen analysoitiin vaihtoehtoiset kysymykset.

Kategoria-analyysin avulla etsittiin vastaajien antamia kategorioita vauvauinnille. Käytännössä kategorioita etsittiin aineistosta tutkimuskysymyksen avulla siten, että vastauksissa kiinnitettiin huomiota vanhempien vauvauinnille antamiin synonyymeihin, metaforiin tai muihin sanallisiin kuvauksiin. Analyysin seuraavassa vaiheessa kategorioista muodostettiin kategoriaryhmiä. Lopuksi kategoriaryhmille valittiin otsikot aineistosta löytyneiden lainausten avulla. Otsikoiksi muodostuivat: Vauvauinti fyysisen kasvun tukena, Koko perheen yhteinen leikkihetki ja Oppimalla veden ystäväksi. Analyysin kriittisin vaihe on kategorioiden muodostaminen, koska tutkija päättää miksi aineiston analyysin tulokset kuuluvat mihinkin kategoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 101).

Analyysin toteutus jakautui opinnäytetyössä kahteen osioon. Ensimmäisessä osiossa käytiin tutkimuslomakkeen vastaukset läpi yksitellen, käyttäen laskemista, taulukointia sekä numerointia. Tutkimuslomakkeesta valittiin kysymykset, jotka valikoituivat sen mukaan, mitkä vastasivat sisällöltään opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Lomakkeessa oli myös mukana kysymyksiä, jotka Hämeenlinnan Uimaseura halusi liittää tutkimuskyselyyn parantaakseen toimintaansa.

Ensimmäiseen osioon muodostuivat kysymykset, joihin oli vastattu annetun vaihtoehdon mukaan. Kysymyksien tuli myös vastata opinnäytetyön aiheesta. 10 kysymyksen analysointiin käytettiin laskemista, taulukointia sekä numerointia. Kyselylomakkeessa nämä kysymykset olivat: 1–5, 7, 11 ja 13–15.

Taulukoinnin avulla analysoidut kysymykset olivat:

1. Lapsen sukupuoli?
2. Lapsen ikä?
3. Montako vauvauintikurssia lapsenne on käynyt?
4. Ovatko vauva ja vanhemmat nauttineet uinnista?
5. Onko vauvauinti ikään nähden sopivaa virikettä?
7. Jos vanhemmillä on vertauskuva lapsen fyysisestä kehityksestä, niin onko vauvauintia harrastanut lapsi kehittynyt nopeammin seuraavissa asioissa vanhemman arvioimana? Vanhempien tuli arvioida neuvolakortin kehitystaulukon mukaisesti lapsen kehitystä.
11. Onko uintitilanne sellainen, että se mahdollistaa hyvään vuorovaikutustilanteeseen?
13. Miten uinti on kehittänyt lapsen aistitoimintoja?
14. Tärkein alkupääoma on syli. Miten uinti on vaikuttanut tähän kehitykseen?
15. Onko sosiaalisista tilanteista ollut hyötyä lapselle?

Edellä esitettyjen kysymysten tutkimustuloksia esitellään kappaleissa Hyödyllistä vauvauintia.

Toiseen osioon käytettiin kategoriointia. Tutkimustulokset muodostuivat neljästä avoimesta kysymyksestä lomakkeelta, jotka olivat: 6, 12, 20 ja 22. Aluksi niistä etsittiin kaikki vastaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen mitä vauvauinti on. Nämä kirjoitettiin papereille allekkain. Tämän jälkeen vastaukset jaoteltiin erillisille papereille, yhdistäen samankaltaiset asiat samaan ryhmään, joista muodostui kategoriaryhmät.

Kategoria-analyysiä käyttämällä analysoidut kysymykset olivat:

6. Mitä uusia asioita lapsenne on oppinut vauvauinnin myötä?
12. Miten uinti on vaikuttanut perheen välisiin suhteisiin?
20. Miten arvioisit kokemuksen vauvauinnista lapsen kehityksen kannalta?
22. Kerro tähän omin sanoin kokemuksia vauvauinnista.

Lauseet kirjoitettiin selkeytettynä uudestaan paperille. Samansisältöiset lauseet yhdistettiin toisiinsa. Näistä muodostui alakategoriat, joihin tuli sisällöltään samanlaiset arviot vauvauinnista. Kategoriaryhmien nimiksi muodostui kutakin ryhmää parhaiten kuvaava aineistolähtöinen otsikko. Valitut kategoriaryhmät olivat: Vauvauinti fyysisen kasvun tukena, Koko perheen yhteinen leikkihetki ja Oppimalla veden ystäväksi.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tarkoituksena tutkimuksessa oli selvittää Hämeenlinnan Uimaseuran järjestämässä vauvauinnissa käyvien vanhempien arvioimana kokemuksia vauvauinnista. Tarkoituksena ei ollut saada ainoaa näkökulmaa sekä lopullista totuutta asiaan, vaan tulosten avulla kehittää vauvauintia vauvojen ja vanhempien näkökulmasta heidän tarpeitaan paremmin palvelevaksi.

Tutkimustehtävää toteutettaessa on tutkijan näytettävä toteen, että johtopäätökset ovat oikeita ja luotettavia. Kuitenkin tehtäessä laadullista tutkimusta, tutkimustulokset jäävät arvion varaan, sillä luotettavuutta ei voida laskea ja arvioida samalla tavalla kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Luotettavuus on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen 2014, 145–147.)

Tutkimusaineistoa käsiteltiin nimettömästi ja luottamuksellisesti. Tutkimusaineiston käsittelyssä ei ollut mukana muita henkilöitä kuin tutkimuksen tekijä. Kyselylomakkeiden analysointiin käytettiin 18 vastaajan tutkimuslomaketta. Niistä etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavat asiat ja tulkittiin niitä sellaisenaan. Tutkimuksen tekijän omakohtainen kokemus vauvauintiin osallistumisesta tyttären kanssa saattoi vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen näkyvässä osiossa johtopäätökset ja pohdinta. Tämän vuoksi haluttiin käyttää kyselylomaketta, joka oli suunniteltu vauvauintien ohjaajien kanssa. Tutkimuksessa pyrittiin myös avoimet vastaukset kirjaamaan selkeästi ilman, että asiasisältö muuttui. Avoimien kysymysten vastaukset kategorisoitiin aineistolähtöisesti pitäytymällä vastaajien antamiin kuvauksiin. Tutkijan omakohtainen

tuntemus tutkittavaan asiaan auttoi ymmärtämään vastauksia sekä nostamaan tutkimuskysymyksen kannalta tärkeimmät asiat esille.

Tutkimustuloksiin käytettiin niiden vanhempien vastauksia, jotka olivat käyneet enemmän kuin yhden vauvauintikurssin. Useamman kurssin käyneitä haluttiin käyttää siksi, että näillä vanhemmilla on jo enemmän kokemusta siitä, mitä vauvauinti on ja miten se on vaikuttanut heidän lapseensa. Tosin tutkimustulokset ovat varmasti positiivisemmat, koska perheet ovat halunneet käydä kurseja enemmän kuin yhden.

Laadullisen tutkimuksen tekijä päättää ketä tutkitaan, mitä kysytään ja miten kerätty aineisto tulkitaan ja analysoidaan. Luotettavuustarkasteluun ja riskien hallintaan tulee varautua jo työn suunnitteluvaiheessa. Riittävä dokumentointi on edellytys luotettavuuteen. (Kananen 2014, 151.)

Tutkimuksen luotettavuutta paransi tiedonkeruu eri lähteistä sekä eri tietolähteiden vertailu omaan tulkintaan. Aiempien tutkimusten käyttö lisäsi oman tutkimuksen ristiriidattomuutta. Mitä useampi todiste saadaan puoltamaan väitettä sitä pitävämpi on annettu tulkinta. (Kananen 2014, 152.)

Tutkimusta tehdessä pyritään siihen, että virheitä ei syntyisi. Arvioidessa tutkimuksen luotettavuutta voidaan käyttää monia erilaisia tutkimustapoja. Puhuttaessa tutkimustulosten toistettavuudesta, tarkoitetaan, että tutkimus antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksessa tutkimustulosten pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoitettu. Tässä työssä toistettavuutta on vaikea mitata, koska tutkittavilta ei kysytä samoja kysymyksiä uudelleen. On vaikea tietää, vastaisivatko he kysymyksiin samalla tavalla uudelleen. Pätevyys tulee ilmi siinä, että analysointi vastaa tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 231–233.)

Tutkimuksen peruslähtökohtana on, että tutkijalla on aikaa tarpeeksi tehdä tutkimus. Tutkimuksen julkisuus parantaa tutkimustulosten luotettavuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija ja tutkimusta arvioivat tutkijakollegat raportoivat tutkimuksen perusteellisesti. Usein on mahdollista, että kvalitatiivinen analyysi johtaa uusien ongelmien jäljille, mikä on kuitenkin osoitus tehdyn analyysin luotettavuudesta. Onnistunut sekä luotettava tutkimus johtaa uusien näkökulmien sekä ajatusten jäljille. Tutkimustehtävän tekijälle jääkin päätettäväksi, noudattaako vanhoja menetelmiä ja pelaa varman päälle jo valmiiksi tehtyjen tutkimuksien avulla, vai uskaltautuuko pois tieteen valtaväylältä, joka voi joissain tapauksissa johtaa harhaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 140–141; Eskola & Suoranta 2008, 208–224.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksia syntyi tulostettuna kahdeksan sivua. Tulokset olivat hyvin samankaltaisia. Tutkimustuloksessa käytettiin 18 vastaajan arviointia vauvauinnista. Tutkimustulokset jakautuivat kahteen eri osioon.

Ensimmäisessä osiossa tutkittiin taulukoiden avulla vanhempien vastauksia vauvauinnista. Vastauksista nousi esille pääosin kyllä-vastauksia ja en osaa sanoa -vastauksia. Tässä tutkimustulosten osiossa käsiteltiin kyselylomakkeen kysymykset 1–5, 7, 11 ja 13–15. Näihin kysymyksiin oli annettu vaihtoehtoinen vastaus. Osassa oli kuitenkin avoimen kysymyksen mahdollisuus, johon vanhemmat olivat voineet sanallisesti käyttäen muitakin sanoja, kuin kyllä tai ei, mutta vastaukset pystyivät esittämään taulukoiden avulla.

Toiseen osioon käsiteltiin tutkimustuloksia kategorioinnin avulla. Kategoriaryhmiä muodostui kolme, jotka otsikoitiin niiden sisältöä parhaiten kuvaamalla tavalla. Tähän osioon käytettiin kyselylomakkeen kysymyksiä 4, 12, 20 ja 22. Kysymykset oltiin muotoillut niin, että niihin ei ollut vaihtoehtoisen vastauksen mahdollisuutta vaan vanhemmat olivat vastanneet kysymyksiin omin sanoin kokemuksiensa pohjalta.

Tutkimusaineisto lajiteltiin alla olevan taulukon (Taulukko 2) mukaisesti kategoriaryhmiin. Tähän laskettiin kuinka monta kertaa aineistossa esiintyy kuhunkin kategoriaan viittaava vanhempien arviointi vauvauinnista.

Taulukko 2. Tutkimusaineistosta esiin nousseet kategoriaryhmät

Kategoriat	Lukumäärä
Vauvauinti fyysisen kasvun tukena	14
Koko perheen yhteinen leikkihetki	24
Oppimalla veden ystäväksi	25
Yhteensä	63

7.1 Hyödyllistä vauvauintia

Vauvauintiin osallistuneiden vauvojen sukupuoli jakautui hyvin tasaisesti uimareiden kesken (Taulukko 3). Uintiin osallistuneista vauvoista 10 oli tyttöjä ja 8 poikia.

Taulukko 3. Vauvauintiin osallistuneiden vauvojen sukupuoli

Sukupuoli	Lukumäärä
Tyttö	10
Poika	8
Yhteensä	18

Vauvauinti aloitetaan tutkimustulosten perusteella varhain. Kysymyksessä kysyttiin lapsen tämänhetkistä ikää. Kaikki vastanneet ovat käyneet enemmän kuin yhden vauvauintikurssin. Tuloksien mukaan vastaushetkellä lapsien ikä painottui alle yhteen ikävuoteen (Taulukko 4). 3–6 kuukautisia lapsia oli 4. 6–9 kuukautisia lapsia oli 5. 9–12 kuukautisia lapsia oli 4 ja yli yhden vuoden ikäisiä lapsia oli vastaajilla 5.

Taulukko 4. Vauvaiimareiden ikäjakauma vastaushetkellä

Ikä	Lukumäärä
3–6 kk	4
6–9 kk	5
9–12 kk	4
Yli 1 v.	5
Yhteensä	18

Vastaajista enemmistö oli käynyt kaksi vauvauintikurssia, yhteensä 10 vastaajaa. Kolme vastaajaa oli käynyt 3 kurssia. Vastaajista 5 oli käynyt enemmän kuin kolme kurssia (Taulukko 5).

Taulukko 5. Kuinka monta vauvauintikurssia vastaajat ovat käyneet

Kurssien määrä	Lukumäärä
2	10
3	3
yli 3	5
Yhteensä	18

Kyselylomakkeen kysymyksessä 4, kysyttiin, että ovatko vauva ja vanhemmat nauttineet uimisesta (Taulukko 6). Vastaajista 17 oli sitä mieltä, että ovat nauttineet joka kerta uimisesta. Vastaajista yksi oli vastannut, että nauttii uimisesta lähes joka kerta. Vanhempien kokemukset uimisesta ovat hyvin positiiviset vastauksen perusteella.

Ensimmäisten kertojen jälkeen vauva on todella nauttinut uimisesta ja on nykyään melkoinen vesipeto. Muutama kerta alkuun oli haastavaa ja pohdimmekin uinnin lopettamista, mutta onneksi jatkoimme. Vauva vain lämpeni uintiharrastukseen hienman hitaasti. Me vanhemmat olemme myös ihastuneet perheen yhteiseen harrastukseen.

Vauva nauttii selvästi jokaisesta uintikerrasta. Alkuun vauvan ollessa 3-kuukautta vanha, vaikutti väsymys enemmän, mutta aina jaksoi kuitenkin olla alusta loppuun asti. Vanhemmat nauttivat vauvan näkyvästä ja kuuluvasta ilosta.

Taulukko 6. Ovatko vauva ja vanhemmat nauttineet uinnista

Nautitaanko uinnista	Lukumäärä
Kyllä	17
Lähes aina	1
Ei	0
Yhteensä	18

Vastaajista kaikki olivat sitä mieltä, että uiminen on lapsen ikään nähden sopivaa virikettä (Taulukko 7).

Taulukko 7. Onko uiminen lapsen ikään nähden sopivaa virikettä?

Hyvä virike	Lukumäärä
Kyllä	18
Ei	0
Yhteensä	18

Tutkimuslomakkeessa kysyttiin vanhempien kokemuksia siitä, miten uiminen on vaikuttanut lapsen kehitykseen (Taulukko 8). Apuna kysymykseen oli käytetty neuvolakortin kehitystaulukkoa (Liite 7). Vastauksista ilmeni, että suurin osa oli sitä mieltä, että eivät osaa sanoa, onko uinti vaikuttanut lapsen kehitykseen. Vastauksista ilmeni kuitenkin, että osa vanhemmista oli selkeästi huomannut uinnin vaikuttaneen etenkin ääntelyyn, pystyyn nousemiseen sekä tukien kävelemiseen. Yhteensä pisteytys muodostuu siten, että 18 vastaajaa ovat vastanneet 11 kohtaan. Yhteispistemääräksi kaikista kohdista muodostuu 198. Kyllä-vastauksiin muodostui 20 pistettä. Jossain määrin vastauksiin muodostui 30 pistettä. Ei-vastauksiin muodostui 43 pistettä ja en osaa sanoa -vastauksiin muodostui 105 pistettä.

Taulukko 8. Uinnin vaikutus lapsen kehitykseen vanhempien arvioimana

Kehityksen alueet	Kyllä	Jossain määrin	Ei	En osaa sanoa
ääntelee	3	2	4	9
kannattelee päätään	2	5	4	7
tarttuu esineeseen	2	4	4	8
kääntyy vatsalleen	2	3	5	8
nousee istumaan	1	2	6	9
pinsettiote	1	1	6	10
nousee pystyyn	4	3	1	10
kävelee tukien	4	3	1	10
seisoo tuetta	0	4	3	11
kävelee tuetta	1	3	2	12
jokin merkittävä sana	0	0	7	11
Yhteensä	20	30	43	105

Lomakkeessa kysyttiin kysymys, onko uintitilanne sellainen joka mahdollistaa hyvään vuorovaikutukseen (Taulukko 9). Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että vauvauintitilanne on sellainen, että se mahdollistaa hyvään vuorovaikutukseen.

Taulukko 9. Mahdollistaako uintitilanne hyvään vuorovaikutukseen

Hyvä vuorovaikutus	Lukumäärä
Kyllä	18
Ei	0
Yhteensä	18

Kyselylomakkeessa kysyttiin, miten uinti on vaikuttanut aistitoimintoihin. Esimerkeiksi oli annettu näkö ja kuulo. 18 vastaajasta kohtaan oli vastannut 14 vastaajaa. 9 oli vastannut, että ei osaa sanoa. Yksi vastaaja vastasi, että ei mitenkään. 4 vastaajista oli sitä mieltä, että uinti on kehittänyt lapsen aistitoimintoja (Taulukko 10).

Koen sen kehittäneen vauvan tuntoaistia, vesi kun on oma elementtinsä. Näkö- ja kuuloaistia siinä mielessä, että uimahalli paikkana sekä suihku-, allas-, ja saunatilojen omat äänet ja haikut ovat sellaisia mistä vauva tietää tulleensa uimaan.

Ainakin laulut ja lorut ovat kehittäneet vauvan puheen ymmärtämistä ja mahdollisesti tulevaisuudessa verbaalista kehittymistä.

Uimahallissa on erilaisia ääniä ja liikkeitä, kuin mihin lapsi on yleensä tottunut. Tarkkaavainen ja oppivainen lapsi seuraa vierasta ympäristöä eri tavalla kuin tuttua ympäristöä. Allasympäristö tarjoaa uudenlaista virikettä.

Taulukko 10. Onko uinti mahdollistanut aistitoimintojen kehittymisen

Aistien kehittyminen	Lukumäärä
Kyllä	4
En osaa sanoa	9
Ei	1
Yhteensä	18

Tutkimuslomakkeen kysymyksessä, miten syli on vaikuttanut lapsen sosiaaliseen kehitykseen, oli vastaajien määrä 13. Vastaajista 8 oli arvioinut, että uinti tukee hyvin lapsen sylin tarvetta. 5 oli vastannut, että ei osaa sanoa (Taulukko 11).

Uimassa vauva on sylissä koko ajan ja kokee olevansa turvassa. Näin ollen on varmempi uinnissakin kokeilemaan uusia asioita rohkeammin kuin toinen vanhemmista on koko ajan lapsessa kiinni tai lähellä.

Vauvauinnissa lasta pidetään koko ajan lähellä vanhemman kehoa ja altaalla luodaan läheisyydellä turvallinen olotila lapselle. Lapsi luottaa vedessä vanhempaan, joka pitää häntä sylissään.

Uinnissa lapsi saa olla sylissä koko ajan ilman, että äidillä olisi kiire tehdä muuta. Lapsi saa olla sylissä ja samalla saa äidin tai isän jakamattoman huomion ja leikkihetken.

Taulukko 11. Onko uintitilanne tukenut vauvan tarvetta olla sylissä

Sylin vaikutus	Lukumäärä
Kyllä	8
En osaa sanoa	5
Ei	0
Yhteensä	13

Kyselylomakkeen kysymykseen, onko lapselle ollut hyötyä sosiaalisista tilanteista vastauksia tuli 17. Vastaajista 16 oli sitä mieltä, että on ollut. 1 vastaajista oli vastannut, että jossakin määrin on ollut hyötyä sosiaalisista tilanteista (Taulukko 12).

Taulukko 12. Onko lapselle ollut hyötyä sosiaalisista tilanteista

Sosiaalisuuden hyöty	Lukumäärä
Kyllä	16
Jossain määrin	1
Ei	0
Yhteensä	17

7.2 Vauvauinti fyysisen kasvun tukena

Seuraavien kappaleiden tutkimustulokset kertovat kyselylomakkeen avoimien vastausten analyysin tuloksista.

Vauvauinnin koettiin vaikuttavan myönteisesti lapsen fyysiseen kehitykseen jossain määrin. Monen vastaajan mielestä uinti on kehittänyt lapsen motorisia toimintoja sekä lisännyt lihasvoimaa. Vanhemmat kokivat uinnin tukeneen varhaista liikkeelle lähtöä alkaen jo viiden kuukauden ikäisestä ensin ryörimällä ja kuudenkuukauden iässä seisomalla. Uinnin vaikutus lihasvoiman kasvuun oli tutkimuksen mukaan kehittänyt keskivartalon hallintaa. Vauvauinnin oli todettu olevan hyvää ja ikään nähden sopivaa liikuntaa.

Uiminen tuki hyvin todennäköisesti aikaista liikkeellelähtöä. Vauvamme oppi ryömimään jo 5 kuukauden ikäisenä sekä nousi seisomaan 6 kuukauden ikäisenä.

Yksi vanhemmista oli kokenut uinnin olleen kehitykselle hyödyksi silloin kun lapsella oli todettu lapsireuma. Uinnin katsottiin olleen paras mahdollinen harrastus. Vanhemman arvioimana lapsi kykeni liikkumaan vedessä ilman kipuja ja on voinut edesauttaa normaalin kehityksen jatkumista. Lapsen vanhempi oli uskonut, että vauvauinti oli miellyttävä liikunta lapselleen, koska maalla liikkuminen oli ollut hankalaa ja kivuliasta.

Pojallamme todettiin lastenreuma kun hän oli reilu vuoden vanha ja uskon, että silloin, kun tulehdukset olivat pahimmillaan, oli uinti harrastuksena paras mahdollinen. Vedessä poika pystyi liikkumaan kevyesti ilman kipuja, mikä saattoi osin edesauttaa siihen, ettei liikkuminen täysin pysähtynyt, vaan hän jatkoi normaalia kehitystä. Toki mitään todistettua tietoa ei ole, mutta uskon, että vauvauinti oli silloin helppo ja miellyttävä liikunta pojalle. Maalla liikkuminen oli hankalaa ja kivuliasta, kunnes tulehdukset saatiin kuriin.

Vauvauinnin koettiin edesauttavan koko kehon hallintaa. Tutkimuksen mukaan lapset istuivat varmemmin, sekä oppivat käyttämään käsiä ja jalkojaan paremmin. Vauvoilla todettiin hyvän kehon hallinnan lisäksi myös oman kehon tuntemuksen kehittyminen. Vauvauinnin katsottiin mahdollistavan liik-

kumisen myös sellaisilla vauvoilla, joilla se maalla oli vaikeampaa. Tutkimuksessa monelta vastaaja löytyi vahva uskomus siitä, että vauvauinti on vahvistanut lapsen motorisia toimintoja.

7.3 Koko perheen yhteinen leikkihetki

Monessa vastauksessa luonnehdittiin vauvauintia koko perheen yhteiseksi harrastukseksi. Leikit olivat vauvojen mielestä mukavia ja vanhemmatkin niistä pitivät. Laulut ja leikit olivat siirtyneet harrastuksesta kotiin, jossa niitä leikittiin ja laulettiin yhdessä vanhempien kanssa.

Leikit ja laulut ovat olleet mieluisia. Lapsi on oppinut lähes kaikki laulut ja lorut ja laulelee lauluja muulloinkin kuin vain uimahallissa.

Vauvauinnin miellettiin yhdistävän koko perheen yhteisiä siteitä, sekä arvioitiin sen kehittäneen niin vauvan kuin vanhempienkin sosiaalisia taitoja. Perheille uinti oli todella tärkeä osa normaalia arkea. Vanhemmat tunsivat, että oli todella mukavaa päästä tekemään jotain mielekästä ja hauskaa yhdessä harrastuksen parissa. Vauvauinnissa syntyi vahva luottamus vanhemman ja vauvan välille. Uintiharrastus on tukenut muiden sukulaisten yhteisiä uinti hetkiä, koska he ovat luottavaisempia veden äärellä vauvan kanssa vauvauinnin ansiosta.

Vauvauinti on vaikuttanut positiivisesti perheen välisiin siteisiin. Vauvauinti on koko viikon ainoa koko perheen yhteinen harrastustuokio, jolloin koko perhe pitää hauskaa yhtä aikaa.

Lapsien koettiin saaneen paljon positiivisia sosiaalisia kokemuksia vauvauinnin myötä. Vanhemmat tunsivat myös, että uintitilanne on sellainen, jossa voi antaa vauvalleen jakamattoman huomion. Vauvauinti on luonut mukavaa erilaista virikettä vauvoille, joka on luonut vaihtelua perusarkeen edesauttaen kehitystä. Vauvauinnin arvioitiin lisänneen mielenvirkeyttä niin vauvoilla kuin vanhemmillakin.

Mukavaa ja erilaista virikettä, jossa vauva saa jakamattoman huomion.

Vanhemmat tunsivat, että lapset olivat oppineet jokaisella kurssilla jotain uutta. Haasteiden vaativuustaso on noussut iän ja kokemuksen myötä. Vauvojen uskottiin pitäneen rutiineista, jotka muodostuivat tutuista loppu- ja alku-leikeistä.

Lapsi on oppinut joka kurssilla jotain uutta ja haastavampaa aina kun ikää on tullut lisää. Vauvat tykkäävät rutiineista, tutut leikit alussa ja lopussa kertovat selkeästi vauvalle, koska uinti

alkaa ja loppuu. Vauva on reipas ja sosiaalinen sekä uskaltaa tehdä vieraitakin asioita rohkeammin.

Vastaajista muutama oli ottanut esille, että vauvat ovat oppineet uintiharrastuksen myötä olemaan lapsiryhmässä, sekä oppineet toimimaan uudenlaisessa ympäristössä. Yksi vastaajista oli maininnut vauvauinnin vaikuttaneen positiivisesti psyykkiseen kehitykseen. Vauvauinnin todettiin luovan rohkeutta vauvoihin.

7.4 Oppimalla veden ystäväksi

Vauvauinnin myötä vesi oli tullut tutuksi niin vanhemmille kuin vauvoillekin. Uinnin koettiin helpottaneen arkea myös kotona siten, että vauvat olivat tottuneet suihkuun sekä hiustenpesu sujui paremmin.

Lapsi ei pelkää vettä. Kotona tuskin olisi tullut vietyä tyttöä suihkuun, mutta uinnin kautta sekin on tullut tutuksi. Kotona kylvetyksessä pään kastelu ei tuota minkäänlaisia vastaväitteitä.

Tuloksissa lähes kaikki vauvojen vanhemmat olivat sitä mieltä, että suhtautuminen veteen oli muuttunut huomattavasti. Vauvauinnin koettiin lisäävän vesiturvallisuutta. Veteen suhtautuminen oli tutkittavilla luontevaa, mutta vastaajien mukaan lapset ovat oppineet ajan myötä myös varovaisuutta veden äärellä.

Tulokset osoittavat, että vauvat olivat oppineet uimataitoa tukevia asioita. Vauvat olivat oppineet sukeltamaan, polskimaan, pidättämään hengitystä ja loiskuttelemaan. Vauvoista oli tullut pelottomia sukeltajia.

Tärkein asia minkä lapsi on oppinut, on suhtautuminen veteen. Hän osaa sukeltaa ja pidättää hengitystä, nauttia vedestä, mutta osaa myös olla varovainen. Vauvauinnin avulla suhtautumisesta veteen on tullut luontevaa.

Lapsi on tottunut leikkimään ja peuhaamaan vedessä ilman pelkoa, mutta tuntien myös riskit, esimerkiksi sukeltaessa ja hypätessä.

On oppinut, että vettä ei tarvitse pelätä, mutta myös sen, ettei sinne saa rynnätä suin päin ilman aikuista. Eli osaa varoa vettä, mutta ei pelkää sitä. Viimeisin taito on ollut uimaan oppiminen ilman kellukkeita ilman, että kukaan pitää kiinni.

Uinnin koettiin kokonaisuudessa antaneen vauvoille rohkeutta olla vedessä. Harjoituskertaan sisältyvien leikkien arvioitiin olleen tukena veteen tottumiselle. Vauvat olivat oppineet olemaan selällään vedessä.

Vauvasta on kehittynyt peloton vesipeto.

Vauva on reipas ja uskaltaa tehdä erilaisia asioita vedessä rohkeammin kuin lapset, jotka eivät ole käyneet vauvauinnissa.

Meidän lapsi on vedessä huomattavasti luontevampi, eikä pelkää olla vedessä. Päinvastoin nauttii siellä olosta. Näin ollen pidän vauvauintia hyvänä lapsen kehityksen kannalta.

Suhtautuminen veteen muuttui täysin vauvauinnin ohessa. Nykyisin hihkuu ilosta jo vettä nähdessäänkin. Vauvamme oppi sukeltamaan ja nauttimaan vedessä olosta myös selällään korvat vedessä.

Vedestä pidettiin elementtinä, koska se mahdollisti normaalista arjesta poikkeaviin asioihin. Vauvat nauttivat veden loiskuttamisesta. Vesi elementtinä on antanut vauvoille miellyttävän tavan liikkua. Yhden vastaajan mielestä oli hyvin tärkeää antaa lapselle kokemuksia vedestä. Yksi vastaaja oli taas arvioinut, että vesi on rauhoittava.

Vesi elementtinä tarjoaa vauvalle miellyttävän tavan liikkua. Vedessä vauvan liikuttelu on helppoa.

Kokonaisuudessaan vastaajat pitivät vauvauintia hyödyllisenä ja mukavana harrastuksena. Kaikkein tärkeimpänä vanhemmat pitivät vesiturvallisuuden lisääntymistä. Myös useassa kohtaa esille nousi innokkuus siitä, että uimatilanne on normaalista arjesta poikkeavaa.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat vauvauimareiden vanhempien kokemukset vauvauinnista. Kokemuksia arvioitiin lapsen kehityksen, perheen yhteisen harrastuksen sekä arjesta poikkeavan toimintaympäristön näkökulmista.

Tutkimusaineisto jakautui kahteen osaan, jossa ensimmäisessä osiossa on tulokset esitetty numeraalisesti sekä taulukointia käyttäen. Ensimmäisen osion kysymykset ja niiden tulokset muodostuivat vanhempien arvioista vauvauinnin hyödyistä lapsen kehityksen näkökulmasta. Toisessa osiossa tarkasteltiin tuloksia kategoria-analyysin avulla, jossa kysymykset olivat avoimia. Kategoriaryhmiä muodostui kolme. Avoimet kysymykset viittasivat perheen yhdessä oloon, uimataitoon sekä lapsen fyysiseen kasvuun. Kategoriaryhmien nimet muodostuivat sen perusteella, miten vanhemmat olivat kokeneet vauvauinnin vaikuttaneen heidän lapsensa sekä perheen yhteiseen arkeen.

Osaltaan tutkimustuloksiin vaikutti se, että tutkimuksessa käytettiin niiden vanhempien arvioiteja, jotka olivat osallistuneet useampaan kuin yhteen vauvauintikurssiin. Vastaajilla oli selvästi kokemusta siitä, mitä vauvauinti on. Vastauksista voidaan päätellä, että niiden myönteinen sävy perustuu osittain siihen, että vanhemmat ja vauvat ovat jo innokkaita harrastajia. Vain yhden kurssin käyneet vauvauinti perheet on karsittu tutkimustulosten analysoinnista pois, koska lyhyen kokemuksen omaavien on vaikea arvioida vauvauinnin merkitystä lapsen kehityksen kannalta. Kaikki tutkimustulokset luovutettiin Hämeenlinnan Uimaseura ry:lle sellaisenaan, jotta he voivat kehittää myös seuran toimintaa perheiden tarpeita paremmin palvelevaksi.

Tutkimustulosten perusteella oli selvää, että vanhemmat ovat tyytyväisiä vauvauinnin tuottamiin tuloksiin lapsissaan. Vastaustuloksissa näkyi hyvin saman luonteinen piirre. Vanhemmat kokivat vauvauinnin vaikuttaneen lapsen kehitykseen eri osa-alueilla.

Tutkimuksessaan Sääkslahti toteaa, että uimarivauvoissa näkyy selkeästi olevan eroa sellaisiin vauvoihin, jotka eivät harrasta uintia. Vauvojen lihasvoima oli selkeästi lisääntynyt, mikä näkyi motoristen toimintojen nopeampana kehityksenä. Vauvauimarit kehittyivät verrokkejaan nopeammin myös kädentaidoissa. Sääkslahti arvioi syiden johtuvan veden nosteesta. (Sääkslahti 1997, 58–60.)

Tuloksista voidaan päätellä, että osallistuneiden vauvojen sukupuoli jakautui tasan tyttöjen ja poikien kesken. Tutkimuksen tulosten perusteella voitiin todeta, että vauvauinti vaikuttaa samoin kumpaankin sukupuoleen. Vauvauimareiden ikäjakauma suhteutettuna käytyjen kurssien määrään on havaittavissa, että vauvauinti aloitetaan varsin aikaisin eli vauvan ollessa kolmen kuukauden ikäinen.

Tutkimuksesta selviää, että vauvauinnin aloitus pienen vauvan kanssa ei aina ole helppoa. Nälkä ja väsymys ovat haitanneet uintiharrastusta, mutta vauvan kasvaessa on uimisesta tullut todella nautittavaa. Vanhemmat ovat nauttineet uimisesta siinä kuin vauvatkin.

Freedman sekä Sääkslahti korostavat molemmat kirjoissaan vanhempien merkitystä vauvauinnissa. Vanhempien tulee vauvauinnissa muistaa, että se ei kuitenkaan tarkoita sinänsä uimista vaan leikkimistä vedessä. Vauvat kokevat olonsa turvalliseksi vedessä kun he aistivat sen omissa vanhemmissaan. Vanhemmat voivat omilla ilmeillään ja eleillään luoda uintitilanteesta vieläkin nautittavamman. (Freedman 2001, 12–41; Sääkslahti 1997, 30–32.)

Tutkimuksen tulosten perusteella on ilmeisen selvää, että vauvauintia pidetään vauvoille ikään nähden sopivana virikkeenä. Vaikkakin jokaisen lapsen kehitys tapahtuu omassa tahdissaan, on vauvauinnin hyöty mittavaa kaiken ikäisille ja kehitysvaiheissa oleville lapsille.

Salpa kirjoittaaakin lapsen kehitykseen pohjautuvassa teoksessaan jokaisen yksilöllisestä kehityksestä. Hänen mukaansa lapsen kehityksestä on luotu kaaviota, mutta yksilöiden kehityksen nopeus voi vaihdella suurestikin. Ikätasolle lapsi tarvitsee ikäänsä nähden sopivia virikkeitä oppiakseen uusia asioita. Lapsen kehitys hidastuu, ellei lapsen pyrkimys vuorovaikutukseen ympäristön kanssa saa vastakaikua. (Salpa 2007, 6–9.)

Vaikkakin vanhemmilla on hyvä näkemys oman lapsen kehittymisestä, oli heidän vaikea arvioida lapsen kehittymistä yksittäisissä kehittymisen osaluissa. Suurin osa vanhemmista oli vastannut, että ei osaa sanoa onko vauvauinti vaikuttanut lapsen kehitykseen neuvolakortin kehitysalueiden mukaisesti. Kyllä- ja jossain määrin -vastauksia oli kuitenkin enemmän kuin ei-vastauksia, mistä voi todeta, että vauvauinti on kuitenkin vaikuttanut lapsen kehitykseen.

Vauvojen vanhemmat olivat arvioineet vauvauinnin vaikutusta näön ja kuulon kehittämiseen. Uinnin todettiin jossain määrin vaikuttaneen kehittävästi vauvan tuntoaistiin. Vanhemmat olivat myös sitä mieltä, että jo uimahalli paikkana on vauvaa positiivisesti kehittävä. Uimahallissa todettiin olevan normaalista arjesta poikkeavia hajuja, ääniä ja liikkeitä.

Tutkimustuloksissa ilmenee, että vauvauinti mahdollistaa lapsen perustarpeen tyydyttämisen, mikä on syli. Vauvauintitilanteessa vauva on koko ajan vanhemman sylissä. Vanhemman sylin ja läsnäolon koettiin tuovan vauvalle turvallisuutta ja näin ollen vauvat olivat itsevarmempia ja rohkeampia. Tuloksien perusteella voisi päätellä, että vanhemmilla ei normaalissa arjessa ole mahdollisuutta pitää vauvaa sylissä näin pitkää aikaa keskittymättä muuhun kuin vain omaan vauvaansa. Tutkimustuloksista käy ilmi myös, että vauvauinti mahdollistaa sosiaalisen oppimisen.

Tutkittavat kokivat vauvauinnin vaikutuksen fyysiseen kehitykseen myönteisenä. Vanhemmat kokivat vauvauinnin vaikuttaneen lapsen motorisiin toimintoihin kehittävästi. Vanhemmat kokivat myös, että vauvojen lihasvoima oli kehittynyt, joka ilmeni hyvänä keskivartalon hallintana. Uinnin koettiin tukeeneen vauvojen aikaista liikkeelle lähtöä ja harrastuksena olevan ikään nähden sopivaa liikuntaa. Tutkimustulosten perusteella on havaittavissa, että uinti mahdollistaa sellaisia liikeratojen harjoitteita, mitä muut vauvoille suunnatut harrastukset eivät pysty mahdollistamaan.

Kuten Salpa kirjassaan kertoo, että 3–4-kuukauden ikäinen lapsi on liikunnallisesti hyvin aktiivinen. Hänen mukaansa motoristen toimintojen kehittyessä lapsi alkaa liikkua enemmän. Kehon hallinnan lapsi oppii liikunnallisen leikin kautta. (Salpa 2007, 51, 65–108.)

Yksi tutkittavista arvioi uinnin vaikutusta sairaalle vauvalle. Vauvan vanhemman kokemukset vauvauinnista hänen arvioimanaan olivat erinomaiset. Tutkittava arvioi uinnin olleen paras mahdollinen harrastus liikkumisen tuke-

miseen, koska vesi mahdollisti kivuttoman tavan harjoittaa liikeratoja. Tutkittava arvioi, että vauvauinti tuki lapsen normaalin kehityksen jatkumista.

Freedman kirjassaan esitti vakuuttavan tuloksen Igor Tjarkovskin (1984) tutkimuksesta, jossa hän kellutti keskostytärtään päivittäin saaden vaikuttavia tuloksia tämän voimistumisesta. Tjarkovski sai erinomaisia tuloksia veden vaikutuksesta etenkin erityistukea tarvitsevien lasten kanssa. Hän myös nimesi harjoitteet terapeuttiseksi kellunnaksi. (Freedman 2001, 33.)

Yhtenä tärkeimpänä vauvaiimareiden vanhemmat kokivat, että vauvauinti on koko perheen yhteinen harrastus. Tutkimustulosten mukaan vauvauinti yhdisti koko perheen yhteisiä siteitä. Vauvauinnin arvioitiin kehittäneen niin vanhempien kuin vauvojenkin sosiaalisia taitoja, koska harrastus mahdollisti hyvään vuorovaikutukseen. Uinti oli perheille todella tärkeä osa arkea ja kaikille mielekästä tekemistä yhdessä. Uinnin todettiin luoneen vahvan luottamuksiteen vanhempien ja vauvojen välille. Oletettavaa on, että vauvauinti sitoo niin vanhemmat kuin vauvankin yhteiseen tekemiseen, joka on normaalista arjesta poikkeavaa.

Vauvauinnin leikit ja laulut olivat tutkimustulosten mukaan perheiden suosiossa. Lapsien kerrottiin oppineen lorut, leikit ja laulut, joita vanhempien kanssa leikittiin ja laulettiin myös kotona. Vauvat ovat oppineet olemaan lapsiryhmissä, sekä toimimaan uudenaikaisissa ympäristöissä. Yhdessä tutkimustuloksessa oli myös mainittu, että vauvauinti on vaikuttanut lapsen psyykkiseen kehitykseen myönteisesti.

Tärkeimpänä vanhemmat pitivät sitä, miten vauvat olivat tottuneet veteen. He kokivat, että vauvauinti on helpottanut perusarjen sujumista kotona. Vanhempien arvioista käy ilmi, että ilman vauvauintia ei vauvojen suihkussa käyminen olisi niin helppoa. Vaikkakin vauvojen suhtautuminen veteen oli muuttunut, arvioitiin, että myös vanhemmilla oli veteen suhtautuminen luontevampaa.

Vauvaiimareiden vanhempien mukaan vauvat olivat oppineet taitoja, jotka edistävät uimataidon oppimista. Vauvat olivat oppineet sukeltamaan, hyppäämään veteen, loiskuttamaan sekä kellumaan. Tuloksista ilmenee, että kokeneemmat ja varttuneemmat vauvaiimarit olivat oppineet uimataidon hyvin varhain. Vauvauinnin todettiin parantaneen vesiturvallisuutta. Vaikkakin veteen suhtautuminen lapsilla oli pelotonta, oppivat he myös sen, että veteen ei saa rynnätä suin päin, eikä ilman aikuista.

Sääkslahti sekä Karvonen tekivät Jyväskylän yliopistossa tutkimuksen, jossa todettiin, että vauvauinnista on selkeästi hyötyä uimataidon oppimiselle lapsuusiässä myöhemmin. Tutkimuksessa todettiin, että vauvaiimareilla on myös myöhemmällä iällä luontevampi suhtautuminen veteen. Tästä katsottiin olevan hyötyä muun muassa yllättäen veden varaan joutuessa. He ovat vahvasti tutkimuksessaan sitä mieltä, että vauvauintia harrastaneet oppivat nope-

ammin uimaan kuin lapset, jotka eivät ole uintia harrastaneet. (Karvonen & Sääkslahti 2004.)

Tutkimuksessa nousi esille veden mahdollisuudet elementtinä. Vauvojen todettiin nauttineen veden loiskuttamisesta. Yhden vastaajan mukaan vauvalle tulee antaa mahdollisuus saada kokemuksia vedestä. Vedessä uskottiin vauvan liikuttelun olevan helpompaa kuin maalla. Yksi vastaajista oli maininnut veden rauhoittavan vaikutuksen. Freedman kirjassaan esittää, että vauvoille vesi ja kelluminen on hyvin luontaista (Freedman 2001, 29).

Tutkimustuloksista kokonaisuudessaan voidaan todeta, että vauvauinti on hyvää ja monipuolista ikään nähden sopivaa liikuntaa. Vauvauinti mahdollistaa monille erilaisille harjoitteille lapsen hyvän kehityksen kannalta. Lapsen kehityksen näkökulmasta ei tutkimustuloksista löytynyt kehittämiskohteita. Vaikkakin vauvauinti vaikuttaa tutkimustulosten mukaan lapsen kehitykseen myönteisesti, on selvää, että vanhemmat alkavat harrastamaan vauvauintia sen mielekkyyden vuoksi. Tulokset osoittivat, että vauvan saama mielihyvä vauvauinnista antaa myös vanhemmille mielihyvän tunteen.

Se, että vanhemmat kokivat vauvauinnissa koko perheen oppineen jotain uutta, viittaisi vahvasti ammattitaitoisten ohjaajien hyödystä. Ohjaajat opastivat vanhempia ja vauvoja uusien harjoitusten pariin, mikä oli oletettavasti edistänyt vauvojen kehittymistä. Tutkimuksessa esiin nousseiden tulosten perusteella ohjaajan rooli oli hyvin tärkeä etenkin pienten vauvojen ollessa ensikertojaan vauvauinnissa. Ohjaajan tulisikin keskittyä neuvomaan ensikertalaisia vanhempia ja vauvoja perusteellisesti.

Vanhempien kokemukset alkuhankaluuksista antoivat ymmärtää, että he eivät olleet saaneet tarpeeksi henkilökohtaista ohjausta. Tähän todennäköisesti on vaikuttanut ryhmissä olevien osallistuneiden vauvojen eritasoisuus, koska vauvauintiryhmät eivät muodostu vauvauintikokemuksen mukaan vaan kaikissa ryhmissä on aloittelijoita sekä jo kokeneempia vauvauimareita.

Tutkimuksesta voi päätellä, että vauvauinnissa on hyötyä vertaisoppimisesta. Vauvojen todettiin oppineen toimimaan lapsiryhmissä. Niin kuin Keltikangas-Järvinen pohtii kirjassaan lapsen nopeaa oppimista, on vertaisoppimisellakin suuri merkitys, koska ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana lapsi kehittyy nopeammin kuin koskaan enää elinaikanaan (Keltikangas-Järvinen 2012, 21).

Tutkimuksen luotettavuuden todentaa tutkimustuloksen vertailu aiempiin tutkimustuloksiin. Aiemmissa tutkimustuloksissa, niin kuin myös tässä opinnäytetyössä, kävi toteen, että vauvauinti ja sitä myötä veteen liittyvät liikeharjoitteet edistävät lapsen motorista kehitystä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan uskoa, että käytetty kyselylomake oli joillekin vanhemmille haastava täytettävä. Osassa tuloksista ilmenee, että vanhemmilla ei ollut vertauskuvaa johon verrata. Voidaan todeta myös, että vanhemmat tuskin ennen kyselylomakkeen täyttämistä olivat kiinnostaneet

huomiota uinnin mahdollisesta vaikutuksesta vauvan kehitykseen. Voidaan kuitenkin uskoa, että kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen vanhempien mielenkiinto vauvauinnin vaikutuksesta oman lapsen kehitykseen kasvoi. Sääkslahti kuitenkin muistuttaa tutkimuksessaan, että vauvauinti ei kuitenkaan ole edellytys lapsen normaaliin kehitykseen. (Sääkslahti 1997, 60.)

Saatu tutkimustulos tukee ajatusta, että vauvauinti on perheiden suosiossa ja tulee sellaisena jatkumaankin. Hämeenlinnan Uimaseura ry tarjoaa vauvauintikursseja perheille ja tulee edelleen kehittämään toimintaansa. Tutkimustuloksista uimaseura saa kattavan tietopaketin itselleen sekä vanhemmille. Tulostensa avulla vanhemmat voivat tutustua vauvauinnin hyötyvaikutuksiin.

Tutkimustulokset eivät yllättäneet tutkijaa. Tutkijalla oli omakohtaisia kokemuksia vauvauinnista ja sen vaikutuksesta sekä mielekkyydestä. Tutkimustuloksista on suljettu pois kokonaan tutkijan omakohtaiset kokemukset vauvauinnista, jotta tutkimustulokset pysyivät luotettavina. Tutkijan oma arvio vauvauinnista on samankaltainen kuin tutkittavienkin. Omakohtaisena kokemuksena nousee tärkeimpänä myös veteen tottuminen sekä lapsen rajaton riemu veden äärellä. Niin tutkittavilla kuin tutkijallakin oli positiivinen kokemus leikkien ja laulujen siirtymisestä kotiin. Tutkimustulosten perusteella voidaan kaikille perheille suositella vauvauintia yhteisen iloisen tekemisen parissa.

Tämä opinnäytetyön prosessi oli mielenkiintoinen. Tutkimustuloksien positiivinen sävy edesauttoi mielekästä tekemistä tutkimuksen parissa. Prosessi auttoi ymmärtämään tieteellisen tutkimuksen tarkoitusta. Tässä tutkimustyössä päästiin haluttuun lopputulokseen.

Jos tutkimusta haluttaisiin jatkaa, olisi mielenkiintoista selvittää vauvauinnin vaikutusta erityistukea tarvitsevien lasten kehitykseen. Olisi hyvin todennäköistä, että heidän parissaan saisi huomattavasti mittavampia ja selkeämpiä tutkimustuloksia.

Mielenkiintoa herättää pohtia sitä, miten samat vanhemmat vastaisivat vuoden kuluttua samaan kyselyyn. Silloin havainnointiaika olisi pidempi ja he osaisivat tarkkailla lapsen kehitystä eri näkökulmista.

Tähän loppuun tutkimuksen toteutuksesta haluan kiittää Hämeenlinnan Uimaseura ry:tä sujuvasta yhteistyöstä. Kiitän myös vauvauimareiden vanhempia aktiivisesta osallistumisesta vastauslomakkeen täyttämiseen. Kiitos myös perheelleni jatkuvasta tuesta ja äidilleni käytännön ohjeista. Erityiskiitos työn toteutumisesta sekä valokuvien käytöstä innoituksen ja energian lähteelleni, omalle tyttärelleni Sina Mäkiselle.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Bresges, L. 1983. Vauvauinti. Rauma: Oy Länsi-Suomi.
- Brummer, M. & Enckell, H. 2005. Lasten ja nuorten psykoterapia. Porvoo: WS Brookwell Oy.
- Emde, R. 1989. The infant's relationship experience. Developmental and affective aspects: New York Basic.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Freedman, F. 2001. Water babies. Singapore: Annes Publishin Limited.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Normaali ja kehityksessään viivästynyt lapsi. Jyväskylä: Gummerus.
- Hämeenlinnan uimaseura ry säännöt 2013. Patentti ja rekisterinumero 7955.
- Hämeenlinnan Uimaseuran toimintakertomus 2013.
- Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen E. 2012. Kategoriat, kulttuuri & moraali. Tampere: Vastapaino.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere: Juvenes print.
- Karvonen P & Sääkslahti A. 2004. Vauvauinti parantaa lapsen uimataitoja 4/2004. Viitattu 28.10.2014.
<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/vauvauinti-parantaa-lapsen-uimataitoja/1998884>
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Lasten kurssit 2014. Hämeenlinnan Uimaseura. Viitattu 23.10.2014.
<http://www.hameenlinnanuimaseura.net/lasten-kurssit/>
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Pellinen, S. 2012. Vuosisata on jo tehty numeroo. Hämeenlinna: Hämeenlinnan Uimaseura ry.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus uimahallien ja kylpylöiden allasvesien laatuvaatimuksista ja valvontatutkimuksista nro 315/2002. 17.4.2002.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2014. Viitattu 30.10.2014.
<http://www.suh.fi/koulutus/uimaopetus/vaatimukset>

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, 2008. Vauva- ja perheuinti, ohjaajamateriaali. Jyväskylä: Kirjapaino Oma Oy.

Sääkslahti, A & Numminen, P.1997. Yks, kaks ja sukellus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Takala, A. & Takala, M. 1980. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Helsinki: WSOY.

Tanner, M. 1999. Kehittyvä ja onnellinen lapsi. Helsinki: Weilin+Göös/WSOY.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vauvat ja Perheet 2014. Hämeenlinnan Uimaseura. Viitattu 23.10.2014.
<http://www.hameenlinnanuimaseura.net/vauvat-ja-perheet/>

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

Vesipeuhula 2014. Hämeenlinnan Uimaseura. Viitattu 23.10.2014
<http://www.hameenlinnanuimaseura.net/lasten-kurssit/vesipeuhula/>

VAUVAUINTI

Vauvauinti on vauvan löytöretki takaisin veden maailmaan. Uinnissa houkuttellaan vauvaa positiivisella asenteella, turvallisella ympäristöllä, mielenkiintoisilla leluilla ja välineillä, vanhempien ja toisten lasten esimerkeillä liikkumaan, tutkimaan, leikkimään, käyttämään mielikuvitusta, kehittymään. Kehitystä auttaa monipuolinen elementti, vesi.

VESI

Vesi poikkeaa ympäristönä pienen vauvan jokapäiväisestä elinympäristöstä, jolloin se tarjoaa kehitykselle uusia voimakkaita aistikokemuksia erilaisessa ympäristössä. Vesi tuntuu lämpönä ja erilaisina liikkeinä iholla. se näkyy, kuuluu, maistuu. Pinnan alla kaikki näyttää, kuulostaa, tuntuu erilaiselta. Toisaalta vesi on tuttu ja turvallinen jo äidin masusta. Lisäksi painottomuus auttaa vauvaa liikkumaan ja olemaan asennoissa, joihin vauva ei vielä maalla pysty. Vesi myös vastustaa liikkeitä kehittäen lihasvoimaa. Samalla vesi tukee liikkeitä, holtittomasta huitomisesta tulee rauhallinen liike. Vedessä joutuu tasapainoilemaan aivan toisella tavalla, kuin kiinteällä alustalla. Altaassa ollaan vapaana rajoittavista vaatteista ja elintärkeässä ihokontaktissa vanhempaan lähes koko ajan. Vesi myös kannattaa silmä-käsi yhteistyön kannalta sopivasti käsiä ja leluja vauvan silmien edessä.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

Vauvauinti on perheen yhteinen iloinen leikkihetki. Vauvauinnissa edesautetaan uimataidon oppimista myöhemmässä vaiheessa, lisätään vesiturvallisuutta ja tehdään lapsesta veden ystävä. Luodaan perheiden välisiä sosiaalisia kanssakäymisiä.

VAUVAUINNIN ALOITTAMINEN

Lapsi on aloittanut vesielementtiin tutustumisen jo kohdussa lapsivedessä keltuessaan. Ihanteellisin uinnin aloittamisikä on 3–5 kuukautta. Tällöin valveilolaoloaika on tarpeeksi pitkä ja lapsi jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg., jotta hän pysyy lämpimänä +32 asteisessa vedessä. Kotona on hyvä laskea kylpyveden lämpötilaa hiljalleen +32 asteeseen, jottei vesi tunnu lapsesta kylmältä ensimmäisillä uintikerroilla. Mikäli raskauden tai synnytyksen aikana on ollut jotakin poikkeavaa (esim. keskosuus), on hyvä saada kirjallinen osallistumislupa hoitavilta lääkäreiltä. Vauvoilla on hyvä olla uimahousut tai -puku, jossa on kireät lahkeensuut. Uikkareiden alle ei laite-vaippaa.

PUHTAUS ENNEN KAIKKEA

Hyvä hygienia on turvallisen vauvauinnin perusedellytys. Vesi säilyy sitä puhtaampana vauvoillenne, mitä paremmin peseydytty ennen uintia:

- vain terveenä uimaan
- Ei rasvata aamulla, koska rasva liukenee veteen, jolloin vesi likaantuu.
- Ei dödöä, eikä hajusteita aamulla.
- Pestään meikit pois, sekä riisutaan korut ja kellot.
- Peseydytään saippualla ilman uikkaria. Ihan pienille vauvoille riittää lämmön säilyttämiseksi pyllypesu.
- Tukka kammataan ja huuhdellaan. Pitkä tukka kiinni. Kuivan tukan kanssa käytetään uimalakkia.
- Saunaan lämmittelemään uinnin jälkeen ilman uikkaria, laudeliinan kera.
- Pese myös uikkari saippualla uinnin jälkeen

Lelut pestään joka viikko ja lukukausien aikana käy terveystarkastaja ottamassa vesinäytteitä.

ENSIMMÄISILLÄ KERROILLA

Lasta totutetaan allasympäristöön ja veteen. Vanhemmille opetetaan erilaisia otteita vedessä. Uinnin aikana lapselle puhutaan rauhallisesti ja säilytetään katse- ja ihokontakti. Vedessä liikutaan mahdollisimman paljon, jolla vähennetään palelua. Ensimmäinen uintikerta kestää vain 10–15 minuuttia. Pois kannattaa lähteä vielä kun on hyvä mieli eli ennen kuin tulee vilu, nälkä tai väsymys. Seuraavalla kerralla uintiaika pitenee 30 minuuttiin voimien mukaan. Ensimmäisille kerroille on hyvä ottaa vauvan tutti mukaan, jos lapsi on kova vierastamaan tai itkemään.

SUKELLUKSISSA

Sukelluksissa käytetään hyväksi sukellusrefleksiä, joka sulkee hengitystien, kun nieluun menee vettä. Sukeltaminen aloitetaan totuttelemalla: leikitään vesikannuilla ja kaadetaan vauvan kasvoille vettä ja tarkkaillaan, miten vauva reagoi. Kun vauva ei ole tästä moksiskaan on hyvä aloittaa pinnan alle meneminen. Sukeltamiseen liittyvät aina samat "taikasanat", eleet ja asennot, jotka vauva oppii tunnistamaan. Tietoinen hengenvahvistus opitaan varsin pian. Ohjaajat neuvovat vanhemmille kuinka sukelluttamiset tapahtuvat. Sukelluttamisesta siirrytään pien erilaiisiin sukelluksiin, tällöin vauvaa sukellutetaan lentosukelluksena ja houkutellessaan itse sukeltamaan lelujen, liukumäen, hyppyjen ja muun mukavan avulla. Lapsi saa itse päättää sukeltaako hän, jos lapsi itkee tai hänellä on hikka, ei lasta laiteta vedenpinnan alle. Monesti lasta ei tarvitse edes houkuttella veden alle. Riittää kun ei estele tai liikaa varjele.

...JA MUUTA MUKAVAA

Sukeltaminen on vain osa vauvauintia. Altaassa leikitään, lasketaan liukua, roikutaan, hypitään, pelataan palloa, matkitaan, kellutaan, valokuvataan, kiipeilläään, lauletaan, itsenäistytään, tutustutaan ihmisiin, ... Kaikkein tärkein on kuitenkin vapaa uintiaika, jolloin vauva päättää mitä haluaa tehdä.

ONGELMATILANTEITA

Itku on viesti. Jos vauva uintiin tullessa itkee, joku asia pelottaa tai häiritsee häntä. Itkevää vauvaa ei voi tuoda väkisin uimaan, vaan tutkaillaan asiaa ja poistetaan ensin itkun syy, joka todella harvoin on vesi tai uiminen. Uinnin jälkeen yleensä itkettävät vilu ja väsy tai nälkä, jotka ovat helposti ennakoitavissa ja nopeasti autettavissa.

Muuten vaan kenkuttaa: Vauvoilla ja vanhemmillakin on välillä päiviä, jolloin mikään ei tunnu sujuvan. Kannattaa silti tulla uimaan ja vaikka vain nauttia vedetä yrittämättä liikoja.

Terveydentila: Kaikki infektioaudit ja tulehdukset, joko lapsilla tai vanhemmilla ovat este uintiin tulolle: hengitysinfektiot, korvatulehdus, silmätulehdus, märkäiset ihoinfektiot, ripuli, oksennustauti, virtsatieinfektio. Uimaan pääsee jälleen terveenä ja tarvittaessa lääkärintarkistuksen jälkeen. Lievä kirkas nuha ja tulehtumattomat ontelosyylät eivät ole uinnille este.

Atooppinen iho: Kuivaihoinen lapsi kannattaa rasvata hyvin uintia edeltävänä päivänä ja uinnin jälkeen uudelleen ihon ollessa vielä kostean nihkeä. Suosittelemme myös helokkiöljyä sisäisesti ja kuiviin kohtiin ulkoisesti. Kuiva iho ei ole este uinnille.

Turvallisen vauvauintipaikan diplomi



2014 **DIPLOMI** **2015**

toiminta täyttää kaikki turvalliselle vauva- ja perheuintitoiminnalle asetetut vaatimukset

- Vanhemmille järjestetään informaatiotilaisuus ennen vauva- ja perheuintiin osallistumista.
- Erityislapsilla on hoitavan lääkärin lupa.
- Aitaaşa yhden ohjaajan vastuulla on enintään 7 perhettä.
- SUH:n järjestämään täydentävään koulutukseen osallistuu järjestäjiltä kerran kahdeksassa vuodessa vähintään yksi ohjaaja.
- Jokainen ohjaaja tuntee toimipaikkansa turvajärjestelmän ja osaa toimia ensiapu- ja pelastustilanteissa.
- Vauva- ja perheuintiin järjestäjä huolehtii siitä, että jokainen ohjaaja osallistuu kerran vuodessa viranomaisohjeiden vaatimaan allasturvallisuuskoulutukseen (Dnro 2002/52/3709).
- Kuluuttajaturvallisuuksiin (1920/2011) edellyttämä turvallisuuksiakirja on ajan tasalla.

Jokainen ohjaaja on suorittanut Suomen Uimaopetus- ja Hengenvelastusliiton tai Folkhälsanin vauva- ja perheuintiin ohjaajakurssin.

Järjestäjä ilmoittaa vauva- ja perheuintitoiminnan aloittamisesta paikkakunnan terveysnuojetuviranomaiselle sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenvelastusliittoon. Ilmoitus on tehty ennen toiminnan aloittamista.

Vauva- ja perheuintiin aikana allasveden lämpötila on vähintään +32 °C ja veden laatu täyttää vauvauintiin asetetut viranomaisvaatimukset (Sosiaali- ja terveysministeriön asetus allasvesien laatuvaatimuksesta 315/2002).

Toiminta tapahtuu lasten ehdolla suomalaisen vauva- ja perheuintin periaatteet huomioon ottaen.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITTO
- Uimataito on kansalaistaito -

VAUVAUINNIN TOTEUTUKSEN RUNKO

Ensimmäisellä kerralla tutustumista veteen, opetellaan vatsauintiote sekä lepoasento.

Toisen kerran esimerkki:

Klo 8.45–8.53 altaassa alkuleikki yhdessä kaikkien vanhempien ja vauvojen kanssa. Ensimmäinen leikki aamulla herätys sängystä pois. Toinen leikki missä on meidän vauva. Kolmas leikki on loru ylös alas ylös alas liikkuu elohopea se on niin kuin sisilisko vikkela ja nopea. Kaikki vauva tulevat tällöin piirin keskelle jossa tervehditään muita vauvoja jotka ovat paikalla.

Klo 8.53 kerrataan edellisellä kerralla opetettu vatsauintiote, lepoasento. Klo 9.00 käydään uutena asentona läpi selkäuintiasento. kannustetaan vanhempia uittamaan lasta niin että korvatkin kastuvat ja ovat vedessä, tällöin uima-asento on oikea. Klo 9.10 loppuleikkien vuoro. Piirissä leikitään robottileikki sekä pikkuiset kultakalat. Loppuvilkutukset ja laulu nyt on uinnit uitu ja lähdeittävä on. Vuoro loppuu klo 9.15.

MOTORIIKAN JA HAVAITSEMISEN KEHITYSTAULUKKO

	0–2 kk	2–4 kk	4–6 kk	6–8 kk	8–12 kk
Pään tasapaino	Pää retkahtaa ja on toisella sivulla	Pää on vakaa ja pysyy keskiasennossa	Kohottaa päätä ja hartioita	Pään itsenäisen kohotus	
Raajojen liikekaavat	Potkuliikkeet-refleksi	Lantio ojentuu, nojaa kyynärvarsiin	Tukee suoriin käsivarsiin ja sormiin	Polvi-istunta, yläraajojen tuki	Konttausasento
Kieriminen, ryökiminen, konttaaminen		Passiivinen pään kääntö	Kierii vatsalta selälleen	Kierii selältä vatsalleen	Ryömiä, konttaa, karhunkävelee
Istuminen	Kaatuu eteenpäin			Istuu hetkitäin, suojarefleksit eteen ja sivuille	Istuu selkä suorana, suojarefleksi taaksepäin
Seisominen. käveleminen, juokseminen	Ei kannaruumiinpainoa		Hyppää, kannattaa lievästi painoan	Orastava kävelyliike	Seisoo ja ottaa muutamia askelia, kävelee
Tasapaino		Pään tasapaino ja silmän kontrolli		Suojarefleksit eteen ja sivuille	Istuu selkä suorana, seisoo ja konttaa
Tarttuminen	Käsi nyrkissä, tarttumisrefleksi	Pitelee esinettä koko kädellään	Käyttää molempia käsiään. Motivoinut	Tavoittelee ja tarttuu	Voimaa tarttumiseen. Pinsettiote
Näkö ja havaitseminen	Räpytysrefleksi, uloimmat silmälihakset ei käytössä	Seuraa esinettä ja ruokaa	Katselee ympärilleen ja tavoittelee	Katse seuraa liikkuvia kohteita	Tunnistaa joukon esineitä

Vauvauinti lapsen kasvun ja kehityksen tukena

	0–2 kk	2–4 kk	4–6 kk	6–8 kk	8–12 kk
Silmän ja käden koordinaatio		Tarttuminen ei osu aina kohdalleen		Tutkii kaikkea	Osaa poimia kahdella sormella
Tuntoaisti	Imee sormiaan	Rauhoittuu kosketuksesta	Kaikki suuhun	Tunnustelee sormenpäällään	Vastaa kiintymyksen tunteeseen esim. suukot
Puhe ja ilmaisu kieli	Itku, nielemis- ja imemisrefleksi	Hymyilee ja nauraa ääneen	Äänen voimakkuus vaihtelee	Harjoittelee äänteitä, jorkeltelee	Matkii äänteitä, ensimmäiset merkkisana
Kuulo	Kuulee ja reagoi ääniin	Kääntää pään äänen suuntaan	Kuuntelee keskusteluja	Ymmärtää yksittäisen sanan	Ottaa vastaan yksinkertaisia ohjeita
Liike ja kehontunteus		Leikkii käsillään	Mieltää ruumiinosiaan	Tunnistaa peilikuvansa	Ojentaa käteensä puettaessa
Suunnan ja tilan havaitseminen	Reagoi ärsykeisiin	Seuraa ääntä ja esineitä	Katsoo ja tavoittelee	Mieltää etäisyyksiä	Suunnattua etenemistä

SAATEKIRJE VAUVAUINNIN VANHEMMILLE

Hei vauvauimareiden vanhemmat!

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyöni Hämeenlinnan Uimaseura ry:lle. Opinnäytetyön aiheena on tutkia vauvauinnin vaikutusta lapsen kehitykseen vauvauintiin osallistuneiden lasten vanhempien arvioimana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa kattava tietopaketti vauvauinnista kiinnostuneille sekä kehittää edelleen Hämeenlinnan Uimaseura ry:n toimintaa vanhempia ja lapsia paremmin palvelevaksi.

Alla on linkki kyselylomakkeeseen, johon toivon teidän vastaavan. Kyselyn vastausten tulisi perustua vanhempien kokemuksiin vauvauinnista. Kyselylomake aukeaa linkkiä painamalla. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5–10 minuuttia.

Kysely on lähetetty kaikille vauvauintiin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostitietonsa antaneille. Kyselyn postittamisen on suorittanut Hämeenlinnan Uimaseura ry, osoite- tai henkilötietoja ei ole luovutettu tutkijalle. Tutkimukseen vastanneiden henkilöllisyys ei ilmene tutkimuksen missään vaiheessa, kaikki vastaukset käsitellään anonyymeinä.

Vastaamalla lomakkeeseen suostut siihen, että antamiasi tietoja käytetään opinnäytetyössä.

Vastaukset pyydän lähettämään 18.1.2015 mennessä.

Linkki vastauslomakkeelle:

<https://www.webropolsurveys.com/Answer/SurveyParticipation.aspx?SDID=Fin891656&SID=7c71d623-ea3b-4ac0-91bdbb07d3fd9ac0&dy=1546533300>

Jos linkki ei toimi, kopioi osoite selaimeesi.

Ystävällisin terveisin
Mari Ekholm
mari.ekholm@student.hamk.fi

KYSELYLOMAKE VAUVAUIMAREIDEN VANHEMMILLE

Vauvuinnin vaikutus lapsen kehitykseen vanhempien arvioimana

1. Lapsen sukupuoli

Poika
 Tyttö

2. Lapsen ikä?

10 merkkiä jäljellä

3. Kuinka monta vauvauintikurssia lapsenne on käynyt?

10 merkkiä jäljellä

4. Onko vauva mielestänne nauttinut uimasta? Entä vanhemmat?

5. Onko uiminen ollut lapsenne ikänsä nähden sopivaa virikettä?

Kyllä
 Ei

6. Mitä uusia asioita lapsenne on oppinut vauvauinnin myötä?

7. Jos vanhemmilla on vertauskuva lapsen fyysisestä kehityksestä, niin onko vauvauintia harrastanut lapsi kehittynyt nopeammin seuraavissa asioissa vanhemman arvioimana:

	Kyllä	Jossain määrin	Ei	En osaa sanoa	
käntelee *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	käntelee
kannattelee pästään *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kannattelee pästään
larttuu esiinseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	larttuu esiinseen
kääntyy vatsalleen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kääntyy vatsalleen
nousee istumaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nousee istumaan
pinsettiote *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	pinsettiote
nousee pystyyn *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nousee pystyyn
kävelee tuolin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kävelee tuolin
seisoo tuetta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	seisoo tuetta
kävelee tuetta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kävelee tuetta
jokin merkittävä sana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	jokin merkittävä sana

8. Mitä muita lapsen kehitystä tukevia harjoituksia vauvauintikertaan voisi kuulua?

9. Tulisiko vauvauintikerran sisältää lapsen kehityksen kannalta enemmän ohjattua toimintaa vai vapautta olemista? Miksi?

10. Liikkouko lapsi enemmän vedessä vai maalla?

Vedessä
 Maalla

11. Onko uintitilanne sellainen, että se mahdollistaa hyvään vuorovaikutukseen vanhemman ja vauvan kesken?

Kyllä
 Ei

12. Miten uinti on vaikuttanut perheen välisiin suhteisiin?

13. Miten uinti on kehittänyt lapsen aistitoimintoja (mm. näkö ja kuulo)?

14. Tärkein sosiaalinen alkupääoma on syli. Miten uinti on vaikuttanut tähän sosiaaliseen kehitykseen?

15. Onko sosiaalisista tilanteista ollut hyötyä lapselle?

- Kyllä
 Jossain määrin
 Ei

16. Onko mielestäsi lapsen kehityksen kannalta merkitystä sillä, että ryhmässä on saman tasoisia vauvaimareita, jotta tulisi enemmän vertaisoppimista (esim. aloittelijoille ja kokeneille oma ryhmänsä)?

- On hyvä, että ryhmässä on eritasoisia uimareita
 Olisi hyvä, että ryhmä muodostuisi saman kokemuksen omaavista uimareista
 Asialla ei merkitystä

17. Hämeenlinnan Uimaseura ry on saanut ainoana järjestäjänä Hämeenlinnan kantakaupungin alueella SUH:n myöntämän turvallisen vauvauintipaikan diplomin. Vaikuttiko se vauvauinti järjestäjien valintaan?

- Kyllä
 Ei
 En tiennyt asiasta

18. Mitä mieltä olette Hämeenlinnan Uimaseura ry:stä kurssin järjestäjänä? Miten seura voisi toimia paremmin?

19. Miten saitte tiedon vauvauinnista? Onko tiedotus riittävää? Miten tietoa tulisi saada enemmän (esim. sosiaalinen media)?

20. Miten arvioisit kokemuksenne vauvauinnista lapsen kehityksen kannalta?

21. Minkä kouluarvosanan annat Hämeenlinnan uimaseura ry:lle vauvauinnin toteutuksesta?

Tyydyttävä * 4 5 6 7 8 9 10 Kiitettävä

22. Kerro tähän omiin sanoihin kokemuksiasi vauvauinnista...

**NEUVOLAN LAPSUUSIÄN TERVEYSKORTIN
KEHITYSTAULUKKO 0–1-VUOTIAILLA**

- ääntelee 1–3 kk
- kannattelee päätä käsistä kohottaessa 2–4 kk
- tarttuu esineeseen 3–5 kk
- kääntyy vatsalleen 4–6 kk
- ensimmäinen hammas 5–8 kk
- nousee istumaan 6–9 kk
- pinsettiote (peukalo-etusormi) 7–10 kk
- nousee pystyyn 7–11 kk
- kävelee tukien 8–12 kk
- seisoo tuetta 9–13 kk
- kävelee tuetta 9–13 kk
- jokin merkittävä sana 12–15 kk