



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutus- suhteen tukeminen vauvahierontaa hyödyntäen

Halinen, Tiina
Lahtio, Pauliina

2015 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen vauva hierontaa hyödyntäen

Halinen, Tiina
Lahtio, Pauliina
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Tammikuu, 2015

Halinen Tiina, Lahtio Pauliina

Isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen vauvahierontaa hyödyntäen

Vuosi 2015 Sivumäärä 55

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tukea isä-vauvatoimintaa vauvahierontaa hyödyntäen. Tarkoituksena oli myös selvittää, voiko vauvahieronnan avulla tukea isän ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta ja mitkä tekijät vauvahieronnassa edesauttavat sitä. Toiminnan tavoitteena oli kannustaa isiä viettämään yhteistä aikaa vauvan kanssa sekä samalla lisätä isien itseluottamusta sekä varmuutta toimia pienen vauvan kanssa. Yhteistyökumppanina toimi Himpulat ry, jolla on laaja asiakaskunta perheliikunnan saralla.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena järjestämällä kaksipäiväinen isä-vauvahierontakurssi Espoossa syyskuussa 2014. Ryhmiä oli kolme, joissa kaikissa oli viisi isää vauvoineen. Tutkimusmenetelminä opinnäytetyössä käytettiin osallistuvaa havainnointia sekä isille tehtyä kyselyä vauvahieronnan vaikutuksista. Havainnoinnin apuna käytettiin kyseistä kurssia varten suunniteltua havainnointirunkoa. Havainnointia ja kyselyä täydensi isien antama suullinen palaute. Työn teoreettinen viitekehys koostuu pääasiassa isyyden tukemiseen liittyvistä teemoista ja varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä vauvan kehitykselle. Enemmistö isistä kertoi hyötynensä vauvahieronnasta. Lähes puolet koki hyötyinä kahdenkeskisen ajanvieton sekä vuorovaikutuksen vauvan kanssa. Tulosten mukaan merkittävintä vuorovaikutussuhteen edistämisen kannalta vauvahieronnassa on kosketus. Seuraavaksi merkittävimäksi isät kokivat yhteisen ajan vieton sekä yhdessä tekemisen. Opinnäytetyön tulosten perusteella vauvahieronnalla voidaan tukea isä-vauvasuhdetta.

Asiasanat: varhainen vuorovaikutus, isyys, isyyden tukeminen, vauvahieronta

Halinen Tiina, Lahtio Pauliina

Supporting early interaction relationships between a father and baby using infant massage

Year	2015	Pages	55
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to develop and support father-infant activity by using infant massage. The aim of the thesis was also to find out if infant massage can be used to support father-infant interaction and which factors in infant massage furthers it. The aim of the work was to encourage fathers to spend time with their babies through which they would get more self-confidence and confidence to look after a small baby. The partner in co-operation was Himpulat ry, which has a wide range of clients in the field of family activities.

The thesis was executed functionally by arranging a two-day-long father-infant massage course in Espoo in September 2014. There were three groups each with five fathers and their babies. The research methods in this thesis were participatory observation and questionnaire for the fathers about the effects of infant massage. An observation framework was used specifically made for this course to help the observation. The observation and the questionnaire were supplemented with the fathers' verbal feedback. The theoretical framework of the thesis consists mainly of themes supporting fatherhood and the meaning of early interaction in a baby's development. Most of the fathers told that they benefitted from the infant massage. Almost half of them experienced one-on-one time and interaction with the baby as benefits. According to the results, touch was the most significant in improving early interaction relationships in infant massage. The next significant fathers' experience was spending time with the baby and doing things together. The results of thesis showed that the father- infant relationship can be supported by infant massage.

Keywords: early interaction, fatherhood, supporting fatherhood, infant massage

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Teoreettiset lähtökohdat	7
2.1	Varhainen vuorovaikutus	8
2.2	Isyys ja isyyteen sitoutuminen.....	9
2.2.1	Isän ja vauvan vuorovaikutussuhteen tukeminen.....	10
2.2.2	Vertaistuki.....	12
2.2.3	Isyyden tukeminen neuvolassa	13
2.3	Vauvahieronta.....	13
3	Opinnäytetyön tavoitteet.....	15
4	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
4.1	Aloitusvaihe	16
4.2	Suunnitteluvaihe.....	17
4.2.1	Toiminnan suunnittelu.....	18
4.2.2	Kysely ja havainnointi	19
4.2.3	Valmistelut isä-vauvahierontakurssia varten.....	20
4.3	Isä-vauvahierontaviikonloppu Pisan asukaspuistossa.....	21
4.4	Ensimmäinen vauvahierontapäivä.....	21
4.4.1	1. isä-vauvaryhmä.....	22
4.4.2	2. isä-vauvaryhmä.....	23
4.4.3	3. isä-vauvaryhmä.....	23
4.5	Toinen vauvahierontapäivä	24
5	Isien suullinen palaute	25
6	Havainnointi	26
7	Kysely.....	31
8	Opinnäytetyön eettiset näkökulmat	35
9	Opinnäytetyön luotettavuus	37
10	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	38
11	Oma oppiminen	40
12	Pohdinta	41
	Lähteet.....	43
	Taulukot	46
	Liitteet.....	47

1 Johdanto

Opinnäytetyömme tutkimisen ja kehittämisen kohteena oli isän ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen vauvahieronnan avulla. Tutkimme miten vauvahieronta vaikuttaa varhaiseen vuorovaikutukseen ja onko siitä hyötyä isä-vauvasuhteen rakentamiseen ja tukemiseen. Vauvahierontaa ei ole aiemmin kohdennettu nimenomaan isille. Opinnäytetyömme avulla halusimme tarjota myös isille mahdollisuuden kokeilla vauvahierontaa muiden toimintojen rinnalle, joita on ollut jo pidempään tarjolla. Tällä hetkellä isille on monipuolista toimintaa tarjolla lasten kanssa, jotka ovat jo hieman vanhempia. Vauvaiässä lapsi leimautuu automaattisesti enemmän äitiin. Vauvahieronnan on tutkitusti todettu parantavan varhaista vuorovaikutusta. Vauvahieronnan avulla halusimme tarjota isille mahdollisuuden syventää omaa suhdettaan vauvaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Saimme idean opinnäytetyöhömmä käytyämme varhaisen vuorovaikutuksen kurssin, jossa pinnalla oli isien tukeminen suhteen luomiseen ja toimintaan vauvan kanssa. Keskustelun aiheena oli myös isien huomioon ottaminen jo ennen lapsen syntymää. Tähän mennessä isille ei ole tarjottu kovinkaan paljon apua ja tukea, minkä vuoksi isillä ei välttämättä ole varmuutta toimia vauvan kanssa. Äidillä syntyy vauvaan tunneside jo raskausaikana ja isillä yleensä vasta vauvan syntymän jälkeen, minkä vuoksi suhteen luominen vaatii enemmän aikaa. Vauvahieronnan avulla pyrimme luomaan itsevarmuutta isille toimia vauvan kanssa. Vauvahieronta perustuu vauvan ja aikuisen väliseen luonnolliseen kosketukseen ja hyvään oloon. Tätä kautta vanhempi saa varmuutta lapsen käsittelyyn sekä saa luotua molemminpuolisen yhteyden.

Yhtenä perusteena aiheen valitsemiseen oli molempien henkilökohtainen suuri kiinnostus aiheeseen. Halusimme tehdä opinnäytetyön aiheesta, josta on meille tulevaisuudessa hyötyä. Pätevöidymme kummatkin lastentarhanopettajiksi ja tulemme työskentelemään pienten lasten ja heidän perheiden parissa. Halusimme lisätä vauvahieronnan tietoutta ja sen positiivisia vaikutuksia perheiden parissa sekä kehittää samalla vauvahierontatoimintaa. Voisimme kuvitella tulevaisuudessa ohjaavamme vauvahierontakursseja.

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena, sillä järjestimme ja ohjasimme kuusi vauvahierontatoimintakertaa. Kyselimme ajatuksia ja tunteita kurssiin osallistuneilta, jotta saisimme käsityksen ovatko isät kokeneet kurssin hyödylliseksi varhaista vuorovaikutusta ajatellen. Varhaisen vuorovaikutuksen parantamisen lisäksi vauvahieronnalla on todettu olevan paljon muitakin positiivisia terveydellisiä vaikutuksia esimerkiksi vatsavaivoihin ja uniongelmiin. Opinnäytetyössämme keskityimme näiden terveydellisten vaikutusten ohella pääasiassa sosiaalisiin vaikutuksiin.

Opinnäytetyömme ei liittynyt mihinkään erilliseen hankkeeseen tai laajempaan kehittämistyöhön, vaan oli täysin meidän itse ideoima ja toteuttama. Himpulat ry toimi yhteistyökumppanina pääasiassa markkinoinnin ja sopivan kohderyhmän löytämisessä. Himpulat ry:llä on laaja asiakaskunta perheliikunnan saralla, mikä edisti meidän toteuttaman toiminnan luotettavuutta.

2 Teoreettiset lähtökohdat

Vauvahieronnan vaikutuksista on paljon tutkittua tietoa, mutta niissä keskitytään yleisellä tasolla terveydellisiin hyötyihin sekä äidin ja vauvan suhteen lähentymiseen, mutta niistä on positiivisia tutkimustuloksia varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemiseen. Emme löytäneet Suomessa tehtyjä tutkimuksia tai opinnäytetöitä isän ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen tukemisesta vauvahieronnan avulla. Muutamia englanninkielisiä luotettavia tutkimuksia kuitenkin löytyi, muun muassa Australiasta ja Yhdysvalloista. Näissä tutkimuksissa on tutkittu nimenomaan isän ja vauvan välisen vuorovaikutuksen merkitystä ja vaikutusta. Tutkimustulokset ovat olleet ainoastaan positiivisia. Muun muassa näiden tutkimuksien pohjalta työstimme teoreettista viitekehystä opinnäytetyössämme. Tutkittu tieto tuki lähtökohtiamme suunnitella ja toteuttaa vauvahierontatoimintakertoja isille.

Vuonna 1992 Australiassa tehtiin tutkimus Neonatal Bathing and Massage Intervention with Fathers, Behavioural Effects 12 Weeks after Birth of the First Baby: The Sunraysia Australia Intervention Project, jossa vertailtiin kahta eri kohderyhmää vauvahieronnan vaikutuksista isä-lapsi- suhteeseen. Ryhmä, jossa isät olivat hieroneet vauvaa, loivat selkeästi paremman yhteyden vauvaan tutkimusjakson jälkeen. Tämä kävi ilmi siitä, että vauvat reagoivat herkemmin isän läsnäoloon, loivat katsekontakteja sekä hymyilivät ja ääntelivät enemmän isän läsnä ollessa. (Heath & Bainbridge 2007:12.) Positiivisten tutkimustulosten vuoksi haluammekin edistää kyseistä toimintaa ja tehdä sitä tunnetuksi.

Kirjallisuutta löytyi aihetta sivuten, toisaalta vauvahierontaoppaita ja -kirjallisuutta vauvahieronnasta on paljon, eikä niissä ole määritelty ovatko ne suunnattu äideille tai isille. Varhaisesta vuorovaikutuksesta löytyi runsaasti tietoa ja aihe on tällä hetkellä esillä niin ammatillisessa keskustelussa kuin yleisestikin. Ammatillisessa keskustelussa on ollut puhetta isyyden tukemisesta ja sen huomioimisen tarpeesta. Neuvoloissa on nähty tarpeelliseksi ottaa isät entistä paremmin huomioon ja kehittää isyyden tukemista. Systemaattista toimintaa tämän eteen ei kaikkialla kuitenkaan ole saatu toteutettua. Optimaalinen tilanne olisi, että isät otettaisiin yksilöllisemmin huomioon, jolloin voitaisiin saavuttaa isien parempi sitoutuminen vauvaan ja sen hoitoon. Tämä vaatii kuitenkin vielä kehittämistä yleisellä tasolla neuvolapalveluissa.

Emme löytäneet nimenomaan isille ja vauvoille kohdennettua toimintaa, vaan toimintaa on pääasiassa tarjolla vasta kun lapsi on jo vähän vanhempi, jolloin lapsi pystyy itse toimimaan paremmin. Vanhempi- vauva- toimintaa on tarjolla sekä äideille että isille, mutta äitien osallistuminen tällaiseen toimintaan vauvan kanssa on selvästi yleisempää. Isien kynnys osallistumiselle voi olla korkeampi, sillä miehille on ominaisempaa fyysisemmät leikit, jotka ovat mahdollista vasta lapsen ollessa vanhempi. Toisena syynä voi olla, että isät eivät ole välttämättä saaneet tarpeeksi tukea vauvan kanssa toimiakseen yksin. Tämän pohjalta näemmekin, että järjestämällemme ohjelmalle olisi tarvetta.

Keskeiset teoreettiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat varhainen vuorovaikutus, isyys ja sen tukeminen sekä vauvahieronta. Tarkastelemme käsitteitä eri tasoilla ja pohdimme niiden yhteyttä toisiinsa.

2.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus on lapsen ja vanhemman välistä yhdessäoloa ja tekemistä vauva-aikana ja pikkulapsi- iässä. Hyvä varhainen vuorovaikutussuhde on merkittävää lapsen kehitykselle. Vanhemman tulee tunnistaa lapsen tarpeet ja osata vastata niihin, jolloin lapselle kehittyy mielikuva itsestään tärkeänä. Lapsen tarpeisiin vastattaessa hän kokee myös ympäristönsä positiivisena. Hyvän vuorovaikutussuhteen avulla lapselle rakentuu luottamuksen ja turvallisuuden tunne, minkä kautta hänelle muodostuu myönteinen minäkuva ja hyvä itseluottamus sekä kyky kokea empatiaa muita kohtaan. Tämä heijastuu myöhempiinkin ihmissuhteisiin. (MLL 2014.) Vuorovaikutuksen tulee olla aitoa ja tilanteessa tulee olla läsnä.

Vauvalla on jo syntyessään tarve olla vuorovaikutuksessa. Vauvan ensimmäiset ihmissuhteet määrittävät millaisena vauva kokee itsensä ja muut ihmiset. Nämä ensimmäiset vuorovaikutussuhteet ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen kehitykselle ja sillä on vaikutusta siihen millaisena vauva kokee vuorovaikutuksen. Tämä myös määrittelee miten vauva ennakoii ja tulkitsee vuorovaikutustilanteet sekä miten hän itse niissä toimii. (MLL 2014.) Vanhempien rakkaus lapseen ei synny automaattisesti vaan se kehittyy ja kasvaa vuorovaikutuksen myötä. Vuorovaikutuksessa vanhempi tulkitsee lapsen eleitä, ilmeitä ja ääntelyitä. Vastaamalla vauvan viesteihin syntyy kommunikaatio vauvan ja aikuisen välille. Sensitiivisyys vuorovaikutuksessa vanhemman ja vauvan välillä edistää vastavuoroisuutta ja luo molemminpuolisen yhteenkuuluvuuden tunteen. (Iskala 2008: 16, Korhonen 1996: 29, Korhonen 1999:141-144.)

Vuorovaikutus ja viestintä ovat erilaisia pienen lapsen kuin aikuisen kanssa. Lapsen kanssa viestintään vaaditaan taitoa ja herkkyyttä, jotta osaa tulkita lapsen erilaisia viestejä. Äidit ovat herkempiä havaitsemaan lapsen tarpeita. (Rusanen 2011: 36-37.) Vuorovaikutussuhteen ollessa hyvää, vanhempi pyrkii tulkitsemaan vauvan eri viestejä. Vanhemman tulisi selvittää

mitä vauva tarkoittaa ja sitä kautta pyrkiä vastaamaan hänen tarpeisiin. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa vanhempi oppii tuntemaan vauvan ja näin osaa tukea häntä parhaalla mahdollisella tavalla. (Rusanen 2011: 79.) Varhainen vuorovaikutus on perusta lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiselle.

Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde muodostuu pysyvistä ihmissuhteista, joissa on rakkautta, rajoja ja rutiineja sekä perustarpeista huolehtimista. Hyvän perusturvan omaava lapsi kykenee hakemaan ja vastaanottamaan turvaa sitä tarvitessaan ja näin tutkimaan ympäristöään ja oppimaan uutta sekä luottamaan itseensä. Ratkaisevaa lapsen kehitykselle on, että hänellä on mahdollisuus solmia pitkäkestoinen tunneside ja kiintymyssuhde aikuiseen kuten äitiin tai isään, joka hoivaa häntä. Tällainen suhde muodostuu ja vahvistuu pääasiassa yhteisessä arjessa. (MLL 2014.)

Kiintymyssuhteen intensiteetti vauvan ja aikuisen välillä korreloituu siihen kuinka paljon aikuinen viettää aikaa vauvan kanssa. Tämän vuoksi alle yksivuotias on kiintynyt enemmän äitiinsä. Isän ja vauvan kiintymyssuhteesta on vain vähän tutkittua tietoa. Kiintymyssuhteen ollessa tiivis isän ja vauvan välillä vauva-aikana, on todennäköistä, että kiintymyssuhde heidän välillä on turvallinen. (Sinkkonen 1998: 102.) Muun muassa lasten psykiatri Jukka Mäkelä on ottanut kantaa isän ja vauvan väliseen kiintymyssuhteeseen:

”On suorastaan vaarallista, jos vanhemmuus jätetään vain äitien vastuulle. Isän kanssa vietetty aika on lapselle aivan yhtä tärkeää, ja lapselle on eduksi, että hänen ympärillään on mahdollisimman monia turvallisia aikuisia.”

Hyvällä vuorovaikutuksella on positiivinen vaikutus ja yhteys aivojen toiminnalliseen ja rakenteelliseen kehitykseen. Tätä kautta lapsella on paremmat edellytykset olla vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa. Varhaisella vuorovaikutuksella ja kokemuksilla on suuri merkitys vauvan kehityksen kannalta, mutta vuorovaikutuksellinen kehittyminen ja kasvu on kuitenkin mahdollista myös myöhemmässä vaiheessa. (MLL 2014.)

2.2 Isyys ja isyyteen sitoutuminen

Isyyden määrittelyminen on hyvin monimuotoista. Sitä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Isyys jaetaan biologiseen, juridiseen ja sosiaaliseen sekä psykologiseen isyyteen. Biologisella isyydellä tarkoitetaan perinnöllisyyttä, juridinen isyys tuo mukaan oikeudet ja velvollisuudet lasta kohtaan. Sosiaalinen isyys määritetään siten, että asuu lapsen kanssa ja vastaa hänen elatuksestaan. Psykologinen isyys tarkoittaa kokonaisvaltaista kiintymyssuhdetta lapseen. (Mesiäislehto-Soukka 2005.) Isyyttä ja isän moninaisia suhteita lapseen on Suomessa tutkittu edelleenkin hyvin vähän. (Puputti-Rantsi 2009.)

Isyys ei ole mikään uusi termi, mutta isyyttä ei ole koskaan aiemmin tarkasteltu niin paljon kuin tänä päivänä. Lapsiluku on selvästi vähentynyt länsimaissa, minkä vuoksi isyys on tänä päivänä yhä harvinaisempaa. Ehkä juuri tämän vuoksi isyyteen kiinnitetäänkin tällä hetkellä enemmän huomiota. Tarkastelunäkökulmat isyyteen ovat monipuolistuneet ja isyyden eri muodot ovat yleistyneet. Tämä muutos on tuonut mukanaan hyvän isän kriteerien tiukentumisen. Erityisesti isyyden tukemiseen onkin kiinnitetty enemmän huomiota perheiden kanssa työtä tekevien ammattilaisten keskuudessa 2010-luvulla. (Eerola & Mykkänen 2014: 7-9.)

Isäksi tulo on iso muutos miehen elämässä. Muutos tuo tullessaan arvojen uudelleen asettelun. Tiedetään, että isyys tuo mukanaan positiivisia asioita niin miehelle, lapselle, parisuhteelle kuin yhteiskunnalle. (Mykkänen 2014: 32.) Lisääntynyt tietous isyydestä ja sen merkityksestä tukee miehen sekä koko perheen hyvinvointia, millä on suuri vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä myös parisuhteeseen. Isyyteen sitoutuminen tarkoittaa vastuunottamista lapsen hyvinvoinnista, kuten vuorovaikutuksesta, kiintymyksestä ja läsnäolosta. Positiivisista vaikutuksista huolimatta isyyteen sitoutumisesta ei ole juurikaan tehty tutkimuksia Suomessa. (Eerola & Mykkänen 2014: 49.)

Isän sitoutumiseen vaikuttaa isän oma tahto ja kyky ottaa vastuuta sekä osallistua lapsen elämään. Isyyteen sitoutumiseen vaikuttaa myös suhde lapsen äitiin ja se, että äiti antaa isälle tarpeeksi tilaa ja mahdollisuuden sitoutumiseen. Isän sitoutuneisuus vahvistaa parisuhdetta ja hyvä parisuhde tukee isän uskoa ja luottamista omiin lastenhoitotaitoihin. Äidin asenteet ja uskomukset isyyteen vaikuttavat miehen kokemukseen ja kyvykkyyteen olla isä ja näin ollen äiti voi niin heikentää kuin vahvistaa isyyteen sitoutumista. Sitoutumiseen voi myös vaikuttaa myönteisesti kulttuuri, jossa kunnioitetaan hoivaavaa ja huolehtivaa isyyttä. Isät, jotka ovat sitoutuneita ovat kypsempiä ja tyytyväisempiä elämään ja heillä on psyykkisiä ongelmia vähemmän kuin lapsettomilla miehillä. Isäksi tulon myötä lapsen tarpeet menevät omien tarpeiden edelle vähentäen siten itsekkeskeisyyttä. Isyyteen sitoutuminen edesauttaa miehen kehitystä aikuisiällä. (Eerola & Mykkänen 2014: 49-51.)

2.2.1 Isän ja vauvan vuorovaikutussuhteen tukeminen

Isyys määrittyy miehen omasta kokemuksestaan olla isä. Isyyden kokemus lisääntyy lapsen kasvaessa ja kehittyessä, kun isä kokee sen positiivisena. Isyyden merkitys miehelle tarkoittaa turvallisuuden luomista ja itseluottamuksen lisääntymistä sekä ennen kaikkea suurta muutosta elämässä ja parisuhteessa. Isyyden kokemuksen tärkeänä osana on vauvan luottamuksen syntyminen, jolloin isä nauttii vauvan läsnäolosta ja sen hoitamisesta. (Mesiäislehto-Soukka 2005.) Isät kokevat vuorovaikutuksen paranevan, kun he saavat viettää kahdenkeskistä aikaa vauvan kanssa (Premberg, Hellström, & Berg 2008: 56-63). Sinkkosen (2003) mukaan isäsu-

teen luominen alkaa heti vauvan synnyttyä ja sillä on erityislaatuinen merkitys lapselle monella eri osa-alueella.

Tänä päivänä isät haluavat yhä enemmän läheisen suhteen lapseensa jo vauva-aikana. Isät saattavat kuitenkin kokea hankaluutta luoda läheistä suhdetta vauvaan, mikä taas voi aiheuttaa heille vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Naisilla on äiteinä luonnollisempaa muodostaa suhde vauvaan esimerkiksi imettämisen kautta. Täysimetys vaikuttaa väistämättäkin isän ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen. Tämä voi olla syynä myös siihen, että isällä ei ole mahdollisuutta jäädä hoitovapaalle, jos äiti imettää pitkään. Isillä on kuitenkin mahdollisuus saada tiivis yhteys vauvaan kosketuksen avulla. Vauvan ensimmäisinä kuukausina kosketus on tärkein väline suhteen luomiseen sekä tunteiden välittämiseen. Kosketus on elintärkeää vauvan kehitykselle. (Cheng, Volk, Marini 2011; Jämsä & Kalliomaa 2009: 114)

Amerikkalaisessa tutkimuksessa Supporting Fathering Through Infant Massage (2011) on todettu, että vauvahierontaa hyödyntäen isillä on mahdollisuus parantaa isä-vauvasuhteen laatua. Isät, jotka ovat hieroneet vauvojaan, ilmaisevat tutkitusti tunteitaan paremmin ja sensitiivisemmin vauvaa kohtaan sekä ovat herkempiä vuorovaikutussuhteessa vauvan kanssa. (Cheng, Volk, Marini 2011.) Samaisessa tutkimuksessa tarkkailtiin onko vauvahieronnan avulla mahdollista vähentää isien vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Vauvahierontaan osallistuneiden isien keskuudessa stressi vähentyi merkittävästi vertailuryhmään verrattuna. Stressin vähentymisen lisäksi isät, jotka hieroivat vauvaa kertoivat kurssin herättäneen paljon positiivisia tunteita. Vauvahieronta voi olla tehokas tapa vähentää stressiin liittyviä tuntemuksia riittävydestä, yksinäisyydestä, kiintymyksestä sekä masennuksesta. 92 % vauvahierontaan osallistuneista isistä koki sen myönteisenä. 75 % kurssille osallistuneista isistä suosittelisi vauvahierontaa muille isille. (Cheng, Volk, Marini 2011.)

Tutkimuksessa tuli ilmi, että vauvahieronta on oivallinen keino luoda yhteys vauvaan ja saada läheisempi ja luonnollisempi suhde. Tästä syystä isät kokivat luultavasti vähemmän vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Monet isät kertoivat, että parasta kurssilla oli vauvan kanssa vietetty kahdenkeskinen aika. Tämän perusteella voidaan ajatella, että vauvahieronta on toimintaa, jossa isät pystyvät luomaan vauvaan suhteen, joka vahvistaa heitä vanhemmuuden roolissa. Miesten tulisi saada tietää enemmän isäksi tulemisesta ja vanhemmuuden taidoista, joista on apua positiivisen vuorovaikutussuhteen luomiseen vauvaan. Vauvahierontakurssit näyttivät antaneen myönteisen kokemuksen toisten isien kohtaamisesta ja mahdollisuudesta jakaa kokemuksia isyyteen liittyvistä asioista. (Cheng, Volk, Marini 2011.)

Vauva voi kiintyä yhtäläillä isään kuin äitiin ja vauvalle on hyväksi, että molemmat vanhemmat hoitavat häntä. Isyys ja siihen sitoutuminen vahvistaa isän itsetuntoa ja hyvinvointia, isän hormonituotanto jopa lisääntyy vauvan läsnä ollessa. Isän ja lapsen läheinen suhde on hyväksi

lapselle monella saralla, niin siinä hetkessä kuin tulevaisuudessa. Tämä näkyy niin ihmissuh-teissa, psyykkisessä hyvinvoinnissa kuten esimerkiksi koulunkäynnissä. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2014.) Isän ja vauvan hyvä vuorovaikutus vähentää myöhemmällä iällä lapsen tunne- ja käytöshäiriöitä kuten masennusta, ahdistusta, levottomuutta ja väkivaltaista käyttäytymistä (Eerola & Mykkänen 2014: 50).

Tänä päivänä sukupuolten väliset erot lasten kanssa leikkiessä ovat edelleen olemassa. Isät leikkivät lasten kanssa enemmän fyysisiä leikkejä, kun taas äidit keskittyvät enemmän lapsen tunteellisen puolen huomioimiseen sekä leikkivät enemmän opettavaisia leikkejä. Erot vanhempien leikkityyleissä voivat selittyä sillä, että äidillä ja isällä on erilaiset näkemykset siitä millaiseen vuorovaikutukseen lapsi kykenee. Toisena syynä eroon voi olla se miten paljon vanhempi osallistuu lapsen hoitoon. (Silven 2010.)

2.2.2 Vertaistuki

Turun yliopiston Hyvän kasvun avaimet -seurantutkimukseen perustuen vauvaperheiden ver-taistuessa tärkeäksi ja keskeiseksi asiaksi koettiin samassa elämäntilanteessa olevien ja samo-ja asioita kokeneiden toisten isien kohtaaminen. Isät pitivät tärkeänä toisten isien vertaistu-kea ja kokemusten jakamista isyyteen ja vanhemmuuteen liittyen. Valtaosa isistä koki, että isyydessä on sellaisia asioita, joista he puhuvat mieluiten toisten isien kanssa. (Eerola & Myk-känen 2014: 70-72.)

Yhtenä tutkimuksen aiheista oli vauvaperheiden palvelujen tarjonta ja niiden merkitys isille. Tutkimukseen osallistuneet isät ilmaisivat halukkuutensa osallistua nimenomaan isille suun-nattuun toimintaan, jossa heillä on mahdollisuus kohdata toisia isiä, mikäli vain tällaista jär-jestetään. Lähes puolet isistä kokivat, että neuvoloiden isäryhmät ja vertaistoiminta eivät olleet riittäviä. Isien keskuudessa koettiin tärkeänä, että on tarjolla myös muualla järjestet-täviä vertaisryhmiä. (Eerola & Mykkänen 2014: 71-72.)

Terveystuoltopuolella isien tukemista tulisi kehittää siten, että isät saataisiin mukaan toi-mintaan ja neuvolaympäristöä ja kulttuuria muutettaisiin isille sopivaksi. Neuvoloiden työta-voja tulisi kehittää isät huomioonottaviksi sekä isien kohtaamiseen tulisi panostaa ja heidän tarpeitaan tulisi selvittää. Ylemmällä taholla isien tukemisen merkitys lapsen hyvinvoinnille tulisi tiedostaa, jotta voidaan ennaltaehkäistä monia ongelmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 50-51.) Viime vuosien aikana on kehitetty isätoimintaa neuvoloissa ja perhekahviloissa muun muassa tarjoamalla mahdollisuus osallistua erilaisiin isä-vauvaryhmiin. Huolimatta siitä, että isät ovat kokeneet tuen ja tiedon tärkeäksi, kaipaisi osa isistä entistä enemmän yksilöllis-tä huomiota ja informaatiota. (THL 2014.)

2.2.3 Isyyden tukeminen neuvolassa

1990-luvusta saakka on korostettu enemmän isyyden merkitystä ja tukemista Sosiaali- ja terveysministeriön toimesta. Neuvoloissa vanhemmuuden tukemiseen on panostettu jo pitkään, mutta isät ovat jääneet liian vähälle huomiolle. Isät ovat kokeneet itsensä ulkopuoliseksi neuvolakäynneillä, mikäli ovat olleet mukana. Pääasiassa isät ovat saaneet tietoa neuvolasta äitien kautta. Neuvoloissa ei ole osattu eikä ole ollut valmiuksia kohdata isiä riittävän hyvin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Paavilaisen mukaan (2003) 2000-luvulla neuvolat ovat isiä kohtaan myönteisiä, mutta passiivisia. Passiivisuus vaikuttaa asiakkaan haluun tuoda esiin vaikeita asioita neuvolassa.

Isien käynnit neuvoloissa ovat lisääntyneet viime vuosien aikana. Tämä kertoo isien sitoutumisesta vanhemmuuteen ja lapsen hyvinvointiin. Suurin osa neuvolan työntekijöistä on alkanut tiedostamaan isien tukemisen tärkeyden. Isien mukaantulo on kuitenkin luonut tarpeita kohdata miehet erillisinä vanhempina. Ensimmäistä lastaan odottavat miehet toivovat enemmän tukea ja rohkaisua neuvolakäynneille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Isät myös toivoivat saavansa enemmän tietoa neuvolasta kuin emotionaalista tukea (Eerola & Mykkänen 2014: 71).

Isäryhmien järjestämiselle on koettu tarvetta ja sen kehitystä on haluttu edistää. Valitettavasti neuvoloiden välillä on suuria eroja palveluiden tarjonnassa. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan neuvolatoiminnan yhtenä laatukriteerinä voidaan pitää isien tukemista. Isäryhmiä on harvoin tarjolla neuvolan järjestäminä. Isillä on pääasiassa mahdollisuus osallistua ainoastaan perhevalmennukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

2.3 Vauvahieronta

Vauvahieronta on tarkoitettu alle yksivuotiaille lapsille ja sen tarkoituksena on tuottaa vauvalle ja vanhemmalle hyvä olo. Katsekontaktin ja kosketuksen avulla luodaan yhteys lapsen ja vanhemman välille. Vauvahieronta tapahtuu vauvan ollessa selällään tai mahallaan esimerkiksi pyyhkeen päällä. Hieronnan aikana vauva on ilman vaatteita tai pelkästään vaippa päällä. Vauvaa kannattaa totuttaa hierontaan pikkuhiljaa ja pidentää aikaa vähitellen vauvan totuttua siihen. Vauvaa tulee hieroa hänen ehdoillaan ja ainoastaan niin kauan kuin vauva on siihen vastaanottavainen. (Roiha & Saarijärvi 2012.) Hieronnassa käytetään apuna erilaisia vauvalle soveltuvia öljyjä. Öljy helpottaa käsien liukumista, jolloin pitkät ja vahvat sivelyt onnistuvat aiheuttamatta kitkaa vauvan iholla. Öljyllä on myös samalla ihoon kosteuttava vaikutus. (Heath & Bainbridge 2007: 14.)

Havaintojen ja tutkimusten perusteella läheisyys ja kosketus ovat tärkeimpiä asioita lapsen kehityksen kannalta. Kosketuksella on lapsen kehitykseen ja psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin nähden suuri merkitys. Kosketuksen puutteesta syntyneet häiriöt voivat olla hyvinkin vaikeita ja niiden korjaaminen saattaa kestää pitkään. Rauhallinen ja lempeä kosketus toimii tärkeänä yhteyden luoja lapsen ja vanhempien välillä. (Arponen & Airaksinen 2004: 154-155.) Tutkimustuloksien mukaan kosketuksella on lapsen kehitykselle emotionaalisia, sosiaalisia ja fyysisiä hyötyjä. Vauvahieronnasta on hyötyä keskosvauvojen kehitykseen, koliikista ja muista vatsaongelmista kärsiville sekä hampaiden puhkeamiseen ja itkuisille vauvoille sekä kuivan ihon oireisiin. Vauvahieronnan tekniikka on yksinkertaista, se sisältää tiettyjä perusotteita, mutta pääasiassa se on yhdessäoloa kaikilla tasoilla. (Heath & Bainbridge 2007: 9-11.)

Vastasyntynyt tarvitsee muun muassa läheisyyttä, hellyyttä ja turvallisuutta. Vauvahieronnan tarkoituksena on rakkauden välittyminen, turvallisen ja hoivaavan kosketuksen kautta. Vauvahieronta ei ole varsinainen hoitomuoto, vaikka sillä voidaan myötävaikuttaa yleiseen hyvinvointiin ja kehon toimintaan. (Elo 2014.) Vauvahieronnalla on myös todettuja positiivisia vaikutuksia vanhempiin. Vauvaa hierottaessa vanhempi rentoutuu, sillä kaikki huomio keskittyy vauvaan. Vanhempi oppii ymmärtämään ja tulkitsemaan vauvan reaktioita paremmin. Tätä kautta vanhemman itseluottamus vahvistuu ja vanhempi kokee itsensä varmemmaksi vanhemman roolissa ja varsinkin isät saavat varmemman otteen vauvan kanssa toimimiseen. Vauvahieronnassa ennen kaikkea vauvan ja vanhemman suhde lähenee ja täten parantaa vuorovaikutusta heidän välillään. (Heath & Bainbridge 2007: 12.)

Äidille ja lapselle muodostuu väistämättäkin yhteys yhdeksän kuukauden raskausaikana. Isä luo yhteyden lapseen vasta syntymän jälkeen, minkä vuoksi hän voi tuntea alussa olonsa ulkopuoliseksi. Suhteen luominen lapseen vaatii siis isältä työtä. Vauvahieronnan avulla isällä on mahdollisuus viettää kahdenkeskistä laatu-aikaa vauvan kanssa ja luoda tähän yhteys varhaisessa vaiheessa. (Arponen & Airaksinen 2004: 155.) Tämä tukee varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä ja vahvistumista sekä luo isälle itseluottamusta ja varmuutta käsitellä vauvaa. Lapsen syntymä on stressitila ja suuri muutos isänkin elämään, mikä usein unohtuu keskityttäessä äitiin ja vauvaan. Uskomme, että isän toimiminen vauvan kanssa varhaisessa vaiheessa sekä luomalla vauvaan positiivisen ja läheisen kontaktin yhdistää perhettä kokonaisuudessa. Tämä ehkäisee isän ulkopuolisuutta vauvan tultua perheeseen, mikä helpottaa myös parisuhdetta säilymään tiiviimpänä. Näin ollen voidaan sanoa, että isän ja vauvan vuorovaikutus on merkittävä tekijä koko perheen hyvinvoinnin kannalta.

Vanhemman ja vauvan suhde tarvitsee yhteistä aikaa kehittyäkseen ja säilyäkseen tasapainoisena. Vanhemmalla tulisi olla tilaisuus havainnoida ja tarkkailla vauvan viestejä sekä opetella tulkitsemaan ja ymmärtämään niitä sekä osoittamaan tämän myös vauvalle. Vauvahieronnan

avulla vanhempi oppii tunnistamaan mistä vauva pitää ja mistä ei. Tätä kautta syntyy ymmärrys vauvan ja aikuisen välillä. Vauva pystyy myös näin ollen reagoimaan vanhemman viesteihin, jolloin vuorovaikutuksesta tulee vastavuoroista. Vauvahieronnan vuorovaikutuksen perustana on samojen liikkeiden toistuminen ja ennustettavuus, jolloin vauvalle muodostuu turvallisuuden tunne. Vauvahieronta on oivallinen tapa saada vauva tuntemaan itsensä rakastetuksi. Mitä enemmän vastasyntynyt vauva saa kosketusta sitä turvallisempi olo hänelle tulee. Vauvahieronnassa kosketus onkin tärkein osa toimintaa. (Iskala 2008: 16.)

3 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää nimenomaan isille tarkoitettua toimintaa, jossa heillä on mahdollisuus rakentaa varhaista vuorovaikutussuhdetta vauvaan. Pääimmäisenä tehtävänä meillä oli tavoittaa markkinoinnin avulla sopiva kohderyhmä ja suunnitella sekä toteuttaa vauvahierontatoimintakerrat ja tämän kautta lisätä isien itseluottamusta sekä varmuutta toimia pienen vauvan kanssa. Vauvahierontaa hyödyntäen tavoitteena on tukea isän ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Yleisenä tavoitteena on lisätä vauvahieronnan tunnetta- vuutta isien keskuudessa ja kannustaa heitä mukaan varhaiseen yhdessä tekemiseen vauvan kanssa.

Opinnäytetyömme arviointikysymyksiä ovat:

- Näkevätkö isät vauvahieronnan mahdollisena varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen välineenä?

- Mitkä tekijät vauvahieronnassa vaikuttavat isän ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen parantamiseen?

Lähdimme rakentamaan työn toteutusta arviointikysymysten ympärille. Arviointikysymysten avulla haimme vahvistusta toiminnan hyödyistä. Keskustelimme vauvahierontaan osallistuneiden isien kanssa kurssin päätyttyä ja saimme heiltä arvokasta palautetta opinnäytetyötä ajatellen. Toteutimme myös kirjallisen kyselyn, jonka myötä haimme vastauksia opinnäytetyön arviointikysymyksiin.

4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi muoto ammattikorkeakoulun opinnäytetöistä. Siihen kuuluu kaksi osaa, toiminnallinen osuus sekä opinnäytetyöraportti, joka sisältää prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. (Airaksinen 2009.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu jonkinlainen konkreettinen tuotos, esimerkiksi ohjeistus, portfolio tai tapahtuma. Opinnäytetyössä

on käytävä ilmi konkreettisesti millä tavoin siihen kuuluva tieto on kerätty tai käytännön toteutus on tehty. Tapahtuman järjestämisestä tulisi käydä ilmi muun muassa siihen kuuluva ohjelma, valinta- ja ratkaisumahdollisuudet sekä tapahtuman tiedottaminen ja ilmoittautuminen. (Vilka & Airaksinen 2003: 51,55.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulee perustua ammatilliseen teoretietoon ja sen tuntemukselle. Toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee tämän vuoksi sisältää teoreettinen viitekehys. Tutkiva työote näkyy teoreettisen viitekehysten harkittuna rajauksena sekä ratkaisujen perusteluina. Opinnäytetyötä tehdessä ja kirjoittaessa on suhtauduttava kriittisesti omiin näkemyksiin ja valintoihin. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2014.)

4.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyöprosessimme alkoi alkuvuodesta 2014, jolloin kävimme opintoihin liittyvän varhainen vuorovaikutus- kurssin, jossa käsiteltiin laajalti isän ja isyyden tukemista etenkin heti lapsen syntymän jälkeen. Kiinnostuimme aiheesta ja aloimme jo silloin miettimään voisimmeko toteuttaa opinnäytetyön isyyden tukemiseen liittyen.

Vauvahieronta oli ollut meillä mukana koulun hanketoiminnassa ja olimme järjestäneet pienimuotoisen vauvahierontatuokion avoimessa päiväkodissa. Opinnäytetyön aloitusseminaarissa meille oli selvää, että toteuttaisimme toiminnallisen opinnäytetyön, jossa yhdistyisivät isyyden tukeminen ja vauvahieronta. Päätimme järjestää isille suunnatun vauvahierontakurssin, jonka tarkoituksena on tukea isän ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta.

Halusimme käydä vauvahierontakurssin, jotta saisimme mahdollisimman paljon käytännön tietoa ja kosketuksen aiheeseen. Vauvahierontakursseja järjestävä Organic Spirit- niminen hoitola äideille ja vauvoille herätti kiinnostuksemme ja ilmoitautuimme toimintaan mukaan. Samoihin aikoihin kävimme Lapsimessuilla Messukeskuksessa, jossa Organic Spirit oli näyttelLEASETTAJANA. Saimme messuilla tilaisuuden osallistua yrityksen vauvahieronnasta vastaavan fysioterapeutti Terhi Elon pitämälle luennolle aiheesta. Luennon jälkeen pääsimme keskustelemaan aiheesta Elon kanssa, joka kiinnostui ideastamme ja lupasi auttaa meitä opinnäytetyöhömmä liittyy.

Kävimme Organic Spiritin järjestämän vauvahierontakurssin toukokuussa 2014, jossa pääsimme tutustumaan vauvahierontaan lähemmin. Olimme kurssilla seurantaoppilaina, jolloin pääsimme seuraamaan tarkasti toimintaa. Pystyimme havainnoimaan äitejä ja vauvoja sekä heidän reagoiteja hierontaan, mistä oli suuri apu toimintaamme ajatellen. Ohjeistuksen seuraamista helpotti kirjallinen materiaali, johon teimme muistiinpanoja ja huomioita tulevia

isä-vauvahierontatuokioita varten. Näiden konkreettisten ja tärkeiden huomioiden myötä pystyimme suunnittelemaan isä-vauvahierontakurssin paremmin.

Halusimme järjestää intensiivisen kurssin isille, jossa voisimme keskittyä enemmänkin vuorovaikutukseen ja yhdessä oloon, kuin pelkkään hierontaan. Päätimme ottaa kurssille enintään kuusi isää vauvoineen, jolloin pystyimme ohjaamaan isiä mahdollisimman sujuvasti ja yksilöllisesti.

4.2 Suunnitteluvaihe

Toukokuussa 2014 saimme opinnäytetyön aiheelle hyväksynnän sekä ohjaavan opettajan, mikä jälkeen pystyimme aloittamaan varsinaisen toiminnan suunnittelun. Ensimmäisenä suurena haasteena työssä tuli vastaan osallistujien eli isien saaminen mukaan toimintaan. Isä-vauvahieronta on toimintana uutta, mikä luonnollisesti hankaloitti osallistujien tavoittamista. Tämän lisäksi isät olivat haasteellinen kohderyhmä saada mukaan, sillä isävuorotoiminta ei ole vielä kovin yleistä. Tiesimme tarvitsevamme hyvän markkinointikanavan, jotta toiminta oli mahdollista toteuttaa. Yhteistyökumppaneiksi tarjoutui Himpulat ry, joka on voittoa tavoittelematon yhdistys ja tarjoaa ohjattua liikuntaa lapsiperheille. Himpulat ry haluaa toiminnallaan edistää perheliikuntaa ja innostaa samalla koko perhe liikkumaan. (Himpulat ry 2014.)

Toinen meistä on ohjannut Himpulat ry:llä perheliikuntatunteja ja tämän vuoksi tunsu yhdistyksen toimijat. Tätä kautta meille avautui mahdollisuus yhteistyökumppanuuteen Himpulat ry:n kanssa. Saimme sovittua suunnitelupalaverin Himpulat ry:n vastaavien toimijoiden Hanna Grannin ja Tiina Meriluodon kanssa kesäkuun alulle. Palaverissa esittelimme ideamme, johon saimme vinkkejä ja ideoita, joiden myötä toiminta selkiintyi. Palaverissa yhteistyön taholta heräsi kysymyksiä esimerkiksi ryhmäkoosta, ajankohdasta sekä markkinoinnista. Saimme Himpuloilta idean järjestää toiminta yhtenä viikonloppuna, joka mahdollisti paremmin isien osallistumisen. Himpulat ehdottivat toimintapaikaksi Pisan asukaspuistoa Espoossa, joka tarjosi hyvät puitteet vauvahierontaan. Toiminta sijoittui syyskuun viimeiselle viikonlopulle.

Yhteistyökumppanuuden perimmäisenä ideana oli toteuttaa markkinointi pääasiassa heidän kauttaan. Sovimme markkinoinnin alkavan heti syyskuun alussa, jolloin tapahtumaa mainostettiin Himpulat- kotisivulla sekä sähköpostitse heidän asiakkailleen. Himpuloiden asiakaskunta on hyvin laaja Espoon alueella. Grann ja Meriluoto vahvistivat ajatuksemme siitä, että heidän kautta saisimme osallistujia toimintaamme. Palaverin lopuksi sovimme, että suunnitellaan ja teemme kesän aikana mainoksen, jonka lähetimme heille elokuun aikana.

Olimme yhteydessä Pisan asukaspuistosta vastaavaan työntekijään, kenen kanssa saimme sovittua asukaspuiston vuokrauksesta 27.-28.9.2014. Tapahtuma liittyi opinnäytetyöhön eikä ollut voittoa tavoittelevaa toimintaa, joten asukaspuiston vuokraus oli meille ilmaista. Sovimme asukaspuistosta vastaavan työntekijän kanssa palaavamme asiaan ja noutavamme avaimet lähempänä ajankohtaa.

Aloitimme opinnäytetyösuunnitelman tekemisen tutustumalla teoria- ja tutkimustietoon, jotka liittyivät aihealueeseen. Rajasimme teorian koskemaan vauvahierontaa, varhaista vuorovaikutusta sekä isyyden tukemista. Työstimme mahdollisimman paljon teoriaosuutta kesän aikana. Hahmottelimme kesän aikana myös tulevaa toimintaa ja yleisesti työn kokonaisuutta. Esitimme opinnäytetyösuunnitelman elokuussa ja saimme ohjaavalta opettajalta neuvoja ja erilaisia näkökulmia havainnointia ja isille suoritettavaa kyselyä varten. Suunnitelman esityksessä ohjaavalta opettajalta ja opponoivilta opiskelijoilta heräsi epäilyksiä saammeko varmasti isät mukaan toimintaan.

Suunnittelimme elokuussa mainoksen, jolla toivoimme herättävämme isien huomion ja kiinnostuksen toimintaa kohtaan. Toiminta oli täysin maksutonta, joten toivoimme tämän madaltavan kynnystä osallistua kurssille. Aloitimme tapahtuman markkinoinnin sovitusti syyskuun alussa yhdessä Himpulat ry:n kanssa. Himpulat ry mainosti tapahtumaa Internet- ja Facebook-sivuillaan sekä lähetti sähköpostitse mainoksen koko asiakaskunnalleen. Veimme mainoksia Pisan asukaspuiston lähialueiden neuvoloihin, asukaspuistoihin sekä leikkipuistoihin ja lähiympäristön alueelle. Pisan asukaspuisto mainosti tapahtumaa Espoon kaupungin internet-sivuilla sekä asukaspuiston omalla ilmoitustaululla.

Perustimme kurseja varten erillisen sähköpostiosoitteen, jonne otimme vastaan ilmoittautumiset isävauvahierontaan. Kurseille oli paljon halukkaita ja saimme nopeasti kaksi ryhmää täyteen. Suuren kysynnän vuoksi päätimme perustaa kolmannen ryhmän, jolloin saisimme kaikki halukkaat mukaan. Kolmas kurssi palveli myös meitä, sillä saimme enemmän havainnointimateriaalia opinnäytetyötä varten. Saimme kurseille yhteensä 18 osallistujaa eli kuusi isää joka ryhmään. Olimme iloisia siitä, että saimme epäilyksistä huolimatta isät kiinnostumaan toiminnasta ja tapahtuma saatiin järjestettyä.

4.2.1 Toiminnan suunnittelu

Varmistuttuamme kurssien toteutumisesta lähdimme suunnittelemaan viikonlopun rakennetta ja tuntien sisältöä. Olimme saaneet pohjatietoa kurssien järjestämisestä Organic Spritin vauvahierontakurssilta. Halusimme toteuttaa oman näköisemme kurssin, jossa tärkeimpänä ajatuksena on isän ja vauvan yhdessä viettämä aika. Tämän ajatuksen pohjalta lähdimme suunnittelemaan tuntien sisältöä. Vauvahieronta on aiheena hyvin laaja ja siitä voi tehdä monen-

laisia eri toteutuksia. Keskityimme vuorovaikutusta tukeviin teemoihin ja rakensimme tuokiot sen pohjalle isät huomioon ottaen. Toiminnassa emme niinkään keskittyneet vauvahieronnan terveydelliseen puoleen vaan korostimme ja panostimme enemmän isän ja vauvan yhdessä oloon.

Suunnitelmana oli toteuttaa kaksipäiväinen kurssi, jossa yhdellä ryhmällä olisi kumpanakin päivänä puolentoista tunnin mittainen vauvahierontatuokio. Tiedostimme, että aika on liian pitkä pelkästään vauvan hieromiseen, eikä tarkoituksenamme ollut pelkästään hieronta vaan tukea vuorovaikutusta monin eri tavoin. Tämän vuoksi halusimme ottaa mukaan myös vapaata keskustelua isyydestä ja sen tukemisesta sekä lisätä osallistujien tietoutta vauvahieronnasta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta.

Etsimme tietoa etukäteen vauvahieronnasta ja harjoittelimme hierontaa nukeilla, jotta se tuntuisi meistä luontevalta ja osasimme neuvoa isiä mahdollisimman hyvin. Päätimme, että aloitamme hieromisen jaloista, koska niistä on turvallista aloittaa sekä niitä voi hieroa laajoin ja tukevin liikkein. Jalkojen jälkeen siirryimme hieronnassa käsiin, jotka hierottiin pääasiassa samalla tekniikalla kuin jalat. Aloitimme hieronnan mahdollisimman helpohkoista liikkeistä samanlaisilla toistoilla, minkä toivoimme lisäävän isien varmuutta hierontaa kohtaan. Ensimmäinen tunti päätettiin selän hierontaan, millä olisi myös rauhoittava vaikutus ja siihen olisi hyvä lopettaa.

Toisena päivänä keskittyisimme vatsahierontaan, mikä on haastavin, mutta myös samalla tärkein osa-alue. Vauvoilla esiintyy usein vatsavaivoja sekä koliikkia ja hieronnalla voidaan saada niihin helpotusta nopeallakin aikavälillä. Vatsan hieromisen jälkeen kävisimme läpi kasvojen ja pään hieronnan sekä lopuksi näyttäisimme joitakin venytysliikkeitä, joilla voidaan kehittää vauvan kehon hahmotusta. Kurssin päätöspäivään varaamme runsaasti aikaa vapaalle keskustelulle sekä ajatuksien vaihdolle. Tärkeänä osiona opinnäytetyötämme koskien olisi niin suullisen kuin kirjallisen palautteen pyytäminen, johon tulisimme varaamaan runsaasti aikaa.

4.2.2 Kysely ja havainnointi

Luonnostelimme kirjallisen kyselyn palautteen pyytämistä varten, jossa kartoitimme isien mielipiteitä ja ajatuksia muun muassa vauvahieronnasta, vuorovaikutuksesta ja suhteen luomisesta vauvaan. Kyselyn avulla pyrkisimme saamaan vastauksia opinnäytetyön arviointikysymyksiin. Arviointikysymyksemme ovat laajoja kokonaisuuksia, joten haasteita toi kysymysten muotoileminen siten, että saisimme niillä vastaukset opinnäytetyön arviointikysymyksiin. Kysymysten muotoilemista auttoi arviointikysymysten pilkkominen pienempiin osiin. Tämä auttoi meitä hahmottamaan ja jäsentämään ajatuksia siitä mihin me todella haemme vastausta.

Havainnointi tulisi olemaan tärkeässä roolissa toiminnassa. Omat havaintomme tulisi tukemaan isiltä saatua palautetta, mutta myös toisi informaatiota jota palautteista ei välttämättä ilmene. Havainnoinnin myötä tulkitsemme omia näkemyksiä vauvahieronnan vaikutuksista kyseisissä ryhmissä. Päätimme hahmotella havainnointilomakkeen apuvälineeksi itseämme varten. Arvioimme havainnoinnin luotettavuutta erilaisten havainnointikysymysten kautta. Käytämme laatimaamme havainnointilomaketta, jotta havainnointi olisi systemaattista. Tiedostamme, että tulkintamme ja päätelmämme eivät välttämättä ole täysin objektiivisia. Tämä mielessä pitäen pyrimme suhtautumaan havainnointiin myös kriittisesti.

Havainnointilomakkeeseen jäsentelimme eri osa-alueet, joita tulisimme tarkastelemaan toiminnan aikana. Osa-alueina tulisi olemaan yleisen ilmapiirin tarkastelu, vauvan käsittelyn havainnointi sekä millainen isän ja vauvan välinen suhde ja vuorovaikutuksen laatu on. Vuorovaikutusta tarkastellessamme kiinnitimme huomiota muun muassa vauvan hymyihin, millaista kosketus ja katsekontakti on sekä miten isä reagoi vauvan viesteihin ja kykenee vastaamaan niihin (MLL 2015).

Toiminnan tarkoituksena oli isän ja vauvan välinen yhteinen aika, joten isona osana havainnointia oli, toteutuisiko molemminpuolinen mukava yhdessä olo isän ja vauvan välillä. Olimme myös kiinnostuneita näkemään oliko isillä jo entuudestaan varmat otteet vauvan kanssa ja lisääntykö varmuus vauvahieronnan myötä. Huomioimme myös tarvitsivatko isät mahdollisesti apua ja henkilökohtaista opastusta hieronnan kanssa. Tämän lisäksi havainnoimme onnistuimmeko omalla toiminnallamme saamaan isille myönteisen kokemuksen vauvahieronnasta. Kiinnitimme huomiota omaan sekä toistemme ohjaamiseen ja havainnoimme millaisia vaikutuksia ohjauksella oli ryhmän toimintaan.

4.2.3 Valmistelut isä-vauvahierontakurssia varten

Noin viikko ennen vauvahierontaviikonloppua lähetimme kaikille osallistujille tervetuloa -kirjeen, joka sisälsi yleistä tietoa kurssista ja ohjeita sitä varten. Kirjeessä kerroimme tekemämme opinnäytetyötä isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta vauvahierontaa hyödyntäen ja vauvahierontaviikonloppu on kyseisen työn toiminnallinen osuus. Kerroimme, että tulisimme pyytämään kirjallista palautetta kurssin lopuksi, josta saisimme arvokasta materiaalia opinnäytetyötä varten. Huomioimme kirjeessä myös äidit ja toiveen siitä, että isät saisivat viettää kahdenkeskistä aikaa vauvan kanssa. Kerroimme tilojen olevan suotuisat äidin mukaan tulemisen, mutta korostimme kurssin olevan ensisijaisesti isille ja vauvoille.

Kävimme yhdessä tutustumassa Pisan asukaspuiston tiloihin samalla kun haimme avaimet viikonloppua varten. Paikan päältä saimme lainaksi jumppapatjoja alustoiksi hierontaa varten.

Saimme luvan käyttää hyödyksi myös asukaspuiston muita tarvikkeita. Emme valitettavasti saaneet rahoitusta opinnäytetyömme toiminnallista osuutta varten, joten teimme tarvittavat hankinnat itse. Kustansimme itse vauvahierontaan tarvittavat hierontaöljyt sekä kahvitarjoilun.

4.3 Isä-vauvahierontaviikonloppu Pisan asukaspuistossa

Toteutimme vauvahierontatoimintakerrat Espoossa Pisan asukaspuistossa. Asukaspuisto on puitteiltaan erinomainen sillä alueella asuu paljon lapsiperheitä ja tilat vauvahierontatoiminnalle ovat mitä parhaimmat. Järjestimme kolmelle isä-vauvaryhmälle vauvahierontakurssin, joka oli kaksipäiväinen. Vauvahierontatoimintakertoja oli yhteensä kuusi ja ne olivat kestoltaan 1,5 tuntia.

Kurssi järjestettiin viikonloppuna, mikä mahdollisti suurimman osan isistä päästä toimintaan mukaan. Kurssi oli ensisijaisesti tarkoitettu isille ja vauvoille, mutta jätimme auki mahdollisuuden äitien tulla mukaan, mikäli se oli tarpeellista esimerkiksi syöttämisen vuoksi. Asukaspuiston tilat olivat suotuisat, sillä tila oli jaettu useampaan eri osaan. Pyrimme siihen, että mukana olevat äidit seuraisivat sivummalla, jotta toiminta pysyisi tarkoituksenmukaisena.

Toivoimme tavoittavamme mahdollisimman monta kurssista kiinnostunutta, mutta näimme kuitenkin järkeväksi ja tarkoituksenmukaiseksi ottaa yhdelle kurssille maksimissaan kuusi isää vauvoineen. Tämä siksi, että tarkoituksenamme oli luoda mahdollisimman rauhallinen ympäristö, jossa vauvahierontaa olisi paras toteuttaa ja, jotta voisimme opastaa isiä yksilöllisesti.

4.4 Ensimmäinen vauvahierontapäivä

Saavuimme lauantaina 27.9.2014 Pisan asukaspuistolle hyvissä ajoin ennen vauvahierontakurssin aloitusta. Järjestelimme paikan valmiiksi ja laitoimme tarvittavat tavarat kuten jumppamatot paikoilleen. Asukaspuiston tilat olivat viihtyisät ja tilavat. Paikka oli lämmin, mikä on suotuisaa vauvahieronnalle, sillä vauvat ovat hieronnan aikana vähissä vaatteissa. Asukaspuistossa on erikseen tuvan puoli sekä iso kerhotila toimintaa varten. Tämä mahdollisti sen, että vauvan kanssa pystyi menemään tarvittaessa toiseen tilaan rauhoittumaan tai ruokailemaan, vaikuttamatta ohjatun toiminnan kulkuun.

Saimme kaiken järjesteltyä valmiiksi ennen ensimmäisten isien ja vauvojen saapumista paikalle. Halusimme varata yksilölliseen vastaanottoon reilusti aikaa, jotta ehdimme vaihtaa muutaman sanan isien kanssa ennen hieronnan aloitusta. Halusimme luoda mahdollisimman tervehdetylle olon isille ja vauvoille. Olimme hyvin valmistautuneita tilaisuuteen, mikä helpotti rennon ilmapiirin luomista ja vähensi jännitystä kaikkien osalta.

Kurssi aloitettiin istuutamalla piiriin jumppamatoille vauvojen kanssa. Olimme miettineet etukäteen mitä tulisimme kertomaan isille toimintakerran aikana varmistuaksemme, että kaikki ryhmät saisivat saman informaation. Olimme suunnitelleet toiminnan mahdollisimman strukturoiduksi. Esittelimme aluksi itsemme ja kerroimme miksi järjestämme isä-vauvahierontakurssin ja opinnäytetyön idean sekä tarkoituksen. Korostimme isille, että tärkeintä kurssilla on yhdessäolo vauvahieronnan ohessa. Painotimme, että paineita ei kannata ottaa hieronnasta, sillä se ei ollut kurssin perimmäinen tarkoitus.

Ohjeistimme isiä heti kurssin alussa käytännön asioista sekä muista seikoista liittyen vauvahierontaan. Kehotimme isiä ottamaan omia taukoja vauvan kanssa tarvittaessa ja muistutimme, että hieronta tapahtuu vauvan ehdoilla eikä itkevää vauvaa saa hieroa. Kerroimme isille, että tärkeää vauvahieronnassa ovat varmat, lempeät sekä hitaat otteet ja jatkuva kosketus. Oma rauhallinen olo välittyy vauvaan ja katsekontakti on hyvä säilyttää. Kävimme läpi esitelykierroksen, jossa isät saivat esitellä vauvansa ja itsensä sekä kertoa vauvan iän. Kyselimme onko heillä ollut jotain erityistä vauvan kanssa esimerkiksi vatsavaivoja sekä onko vauvahieronta entuudestaan tuttua.

4.4.1 1. isä-vauvaryhmä

Ensimmäinen ryhmä pidettiin kello 9:45-11:15. Ryhmään oli ilmoittautunut kuusi isää ja vauvaa, mutta yksi isä ja vauva jäi pois sairastumisen vuoksi. Ryhmässä oli kolme seitsemän kuukauden ikäistä ja kaksi kolmen kuukauden ikäistä vauvaa. Totesimme, että viisi isää vauvoineen oli ihanteellinen ryhmäkoko, koska tilanne pysyi tällöin rauhallisena ja oli helpommin hallittavissa. Isät saivat myös yksilöllisempää opastusta sekä pääsivät seuraamaan ohjausta lähempää. Tämän lisäksi muutama äiti oli taustalla samassa tilassa seuraamassa tuntia. Äidit eivät kuitenkaan osallistuneet millään tavoin tunnin kulkuun.

Olimme suunnitelleet ensimmäisellä tunnilla hierovamme vauvan jalat, kädet ja selän. Vauvahieronta aloitetaan kuitenkin aina samalla tavalla hieromalla päätä, jolloin tarkkaillaan vauvan reaktiota onko vauva vastaanottavainen hieronnalle. Etenimme ensimmäisen ryhmän kanssa suunnitelman mukaisesti ja saimme kaikki osa-alueet hierottua. Huomioimme kuitenkin seuraavaa ryhmää ajatellen, että aika on pitkä vauvan hieromiseen, joten kaikkia hierontaliikkeitä ei ole välttämätöntä toteuttaa.

Ryhmä oli kaikin puolin ihanteellinen, vauvat olivat vastaanottavaisia hieronnalle eivätkä itkeneet kuin muutamaan otteeseen. Yleistunnelma pysyi rentona ja rauhallisena. Lopuksi kävimme läpi ajatuksia ja tunteita, mitä heräsi ensimmäisestä kerrasta. Esille nousi toivomus eräältä isältä, että saisimme isien olotilan vieläkin rennommaksi mikäli äidit eivät olisi lain-

kaan samassa tilassa. Tämä oli kaikin puolin hieno aloitus, josta saimme onnistumisen kokemuksen ja siitä oli helppo jatkaa seuraavaan ryhmään.

4.4.2 2. isä-vauvaryhmä

Toinen ryhmä pidettiin kello 12:00-13:30. Ryhmässä oli kaksi kuuden kuukauden ikäistä ja kolme kolmen kuukauden ikäistä vauvaa. Yksi isistä ei puhunut lainkaan suomea, mikä tuli meille yllätyksenä ja johon emme olleet millään tavalla varautuneet. Isä ymmärsi kuitenkin jonkin verran englantia, minkä vuoksi päädyimme siihen, että isän olisi hyvä olla toisen meistä vieressä. Näin pystyisimme opastamaan häntä yksilöllisesti tarpeen mukaan englannin kielellä.

Alku sujui saman kaavan mukaan kuin edellisen ryhmän kohdalla. Huomasimme kuitenkin pian, että ryhmä oli huomattavasti haasteellisempi kuin ensimmäinen ryhmä. Yksi vauvoista itki yhtäjaksoisesti hyvin pitkän ajan, eikä isän rauhoittelu auttanut itkuisuuteen. Kyseinen isä käytti hyödyksi muitakin tiloja vauvan rauhoittamista varten, mutta aina palattua samaan tilaan muiden kanssa itku alkoi uudelleen. Isä jatkoi sinnikkäästi vauvan rauhoittelua, jotta pystyisivät osallistumaan hierontaan. Itku aiheutti kuitenkin muille ryhmän vauvoille itkun tarttumista, mikä vaikutti kokonaisuudessaan hierontatuokioon. Eräs isä joutui tilanteen vuoksi lähtemään vauvansa kanssa pois, sillä vauva ei rauhoittanut, eikä hieronnasta tullut sen vuoksi mitään.

Ohjaaminen oli haastavaa, mutta pysyimme kuitenkin rauhallisina ja mukautimme ohjausta tilanteen vaatimalla tavalla hidastaen tarvittaessa tahtia. Näin saimme tilanteen pysymään hallinnassamme. Saimme loppujen lopuksi käytyä läpi pääasiassa kaikki isot hierontaliikkeet, mutta jätimme joitakin yksittäisiä liikkeitä pois, muun muassa pisteiden painelut jalkapohjaan ja nilkkaan sekä pisteiden painelu kämmeneen ja ranteeseen, jotta vauvat jaksaisivat keskittyä loppuun saakka. Kyseiset liikkeet eivät olleet niinkään merkittäviä hieronnan kokonaisuuden kannalta, joten päädyimme jättämään nämä liikkeet pois. Kaiken kaikkiaan tunti oli rikkonaisempi kuin ensimmäinen, mutta isät olivat silti tyytyväisiä ja saimme heiltä positiivista palautetta.

4.4.3 3. isä-vauvaryhmä

Kolmas ryhmä pidettiin kello 14.00-15.30. Ryhmässä oli kaksi kuuden kuukauden ikäistä, kaksi kolmen kuukauden ikäistä ja yksi yhden kuukauden ikäinen vauva. Meitä jännitti hieman millainen kolmas ryhmä tulisi olemaan, sillä kaksi edellistä olivat olleet niin erilaisia. Lähdimme kuitenkin avoimin mielin kolmanteen toimintakertaan. Ryhmä osoittautui todella toimivaksi ja rauhalliseksi. Isät olivat kiinnostuneita aiheesta ja kyselivät paljon. Osalla heistä oli myös ai-

empaa tietoa vauvahieronnasta. Muutamalla isällä oli entuudestaan lapsia, joten vauvan kanssa toimiminen oli luontevaa ja otteet olivat varmoja. Ryhmän kanssa oli helppo keskustella ja tilanne oli vuorovaikutteista. Isät olivat selvästi tilanteessa läsnä.

Ennakoimme vauvojen väsymistä ja pidimme taukoja ajoissa. Saimme hierottua kädet, jalat ja selän suunnitelman mukaan. Opimme muista ryhmistä, että meidän on hyvä karsia joitakin liikkeitä, jotta vauvat ja isät jaksaisivat paremmin keskittyä. Tämä osoittautui toimivaksi ratkaisuksi kokonaisuuden kannalta.

Jokaisen ryhmän jälkeen olimme järjestäneet kahvitarjoilun. Lauantaipäivä oli mukava lopettaa, kun isät jaksoivat jäädä meidän kanssa vielä rauhassa keskustelemaan ja vaihtamaan ajatuksia päivästä kahvittelun merkeissä.

4.5 Toinen vauvahierontapäivä

Toisen päivän suunnitelmana oli keskittyä vatsan ja kasvojen hierontaan sekä tehdä lopuksi joitakin venytysliikkeitä, jotka kehittävät vauvan kehon hahmotusta ja koordinaatiota. Ensimmäisestä päivästä oppineena halusimme pitää enemmän taukoja ja painottaa isille, että heidän olisi hyvä pitää myös omia taukoja aina kun siltä tuntuu, jotta vauvaa ei tulisi hierottua liikaa.

Pyysimme myös hienotunteisesti, että äidit eivät tulisi mukaan tilaan, jossa vauvahieronta tapahtuu ellei olisi aivan välttämätöntä, jotta isät saisivat rauhassa keskittyä toimintaan ryhmän kesken. Toisena päivänä tunnelma oli rennompi alusta alkaen. Isät juttelivat keskenään ja vaihtoivat ajatuksia jo ennen hierontatuokion aloittamista. Kaikki toimintatuokiot olivat helpompi aloittaa, koska tilanne oli kaikille tuttu. Ohjaus tuntui meille myös luontevammalta ja pystyimme antamaan enemmän yksilöllistä ohjausta tarvittaessa.

Vatsahieronta on haastavin, mutta tärkein osuus vauvahieronnassa, minkä vuoksi varasimme sille suurimman osan ajasta. Hierontatekniikka on suhteellisen monimutkainen vatsahieronnassa, minkä vuoksi ohjeistus on tärkeää. Runsaan ajan vuoksi saimme käytyä kaikki liikkeet rauhassa läpi, niin että isät saivat jokainen vatsahieronnasta tehtyä kunnolla. Saimme positiivista palautetta vatsahieronnasta ja siitä, että siitä oli apua vauvoille esimerkiksi rauhoittumiseen.

Ensimmäisen ryhmän kanssa toiminta sujui kokonaisuudessaan suunnitelman mukaan.

Saimme hierottua vatsan, kasvot ja tehtyä venytykset. Huomioimme kasvojen hierontassa, että muutama vauva enemmänkin hermostui kuin nautti siitä. Vauvat olivat luultavasti tässä vaiheessa jo väsyneitä vatsahieronnasta eikä kasvojen hieronta ollut siihen hetkeen enää so-

pivaa. Tämän takia päätimme ainoastaan näyttää muissa ryhmissä kasvojen hierontaliikkeet, joita isät voisivat kokeilla myöhemmin kotona. Hieronnan jälkeen jätimme vapaalle keskustelulle runsaasti aikaa. Isät osallistuivat aktiivisesti keskusteluun, jossa keskustelimme muun muassa isien huomioimisesta neuvoloista ja heidän kokemuksistaan siitä. Esille nousi myös se, että isille on tärkeää nähdä ja keskustella muiden isien kanssa. Emme olleet ajatelleet toimintaa suunnitellessa, että tämä seikka tulisi niin vahvasti esiin. Oli hieno huomata isä-vauvahieronnan yhdistävän isiä ja toimia niin sanottuna vertaistoimintana.

Toinen ryhmä oli edellisenä päivänä ollut jokseenkin levoton. Toisena päivänä ryhmä oli kuitenkin rauhallisempi ja toiminta onnistui paremmin. Vauva, joka oli ensimmäisenä päivänä itkuinen, oli toisena päivänä rauhallisempi, kun hänen äitinsä oli läsnä hieronnan aikana aina, kun siihen oli tarvetta. Tilanne vaikutti koko ryhmään positiivisesti ja toiminta sujui huomattavasti paremmin. Saimme hierottua vatsan ja tehtyä venytykset sekä kävimme läpi kasvojen hieronnan teoriassa, mikä oli hyvä ratkaisu toiminnan ja vauvojen jaksamisen kannalta. Isät olivat hyvin läsnä vauvojensa kanssa, mutta ryhmä ei kokonaisuudessa ollut kuitenkaan niin tiivis ja keskusteleminen kuin ensimmäinen. Emme saaneet aikaan niin vuorovaikutteista keskustelua kuin ehkä olisimme toivoneet. Edellisen päivän rikkonaisuuden vuoksi annoimme yksilöllisempää ohjausta joillekin isille, mikä toisaalta teki toimintakerrasta hieman hajanaisen. Edelliseen päivään verrattuna olimme tyytyväisiä, että toinen päivä oli paljon onnistuneempi ja siihen oli mukava päättää kurssi kyseisen ryhmän kanssa.

Kolmatta ryhmää oli mukava ja helppo ohjata. Isät olivat rentoja ja keskustelevia ja loivat läsnäolollaan välittömän tunnelman. Kaikki meni suunnitellusti ja mutkattomasti. Ilahduimme kovasti, kun eräs isä tuli paikan päälle siitä huolimatta, että joutui jättämään vauvan kotiin sen rytmin sekoittumisen vuoksi. Vauva oli vasta yhden kuukauden ikäinen ja isä koki paremmaksi ratkaisuksi jättää vauva kotiin ja tulla yksin perehtymään hierontaan. Yksi isistä ei päässyt ensimmäisenä päivänä paikalle, mutta pääsi hyvin mukaan toisena päivänä toimintaan. Toinen meistä antoi kyseiselle isälle enemmän yksilöllistä ohjausta ja toinen meistä otti enemmän vastuuta muun ryhmän ohjaamisesta. Tällä ei ollut kuitenkaan negatiivista vaikutusta toiminnan kulkuun. Hieroimme vatsan ja teimme venytykset sekä neuvoimme kasvojen hieronnan. Saimme ryhmän kanssa hyvän keskustelun aikaan ja jatkoimme sitä vielä pitkän tovin varsinaisen tunnin loppumisen päätteeksi.

5 Isien suullinen palaute

Isien kanssa käydyn keskustelun tarkoituksena oli saada tietoa ajatuksista, joita heillä heräsi kurssin aikana. Meitä kiinnosti erityisesti millä tavoin isät kokivat hyötynensä kurssista ja voisiko kurssilla opituista asioista olla apua heille myöhemmässä vaiheessa vauvan kanssa.

Halusimme myös kuulla isien kokemuksia neuvolasta ja heidän huomioimisestaan siellä. Erityisesti halusimme tietää minkälaista tukea isyyteen he olivat saaneet neuvolasta.

Keskustelussa esiin nousi vauvahieronnan hyötyinä kahdenkeskisen aika ja hieronnan rauhoittava vaikutus vauvaan. Isät pitivät yleisesti ottaen isä-vauvahierontaa positiivisena asiana. He kokivat kahdenkeskeisen ajan tärkeänä isän ja vauvan välillä. Erityisesti pelkästään isille suunnattu toiminta nousi esille tärkeänä seikkana. Isät näkivät merkittävänä asiana vauvan kanssa toimimisen, minkä kautta he oppivat uusia asioita vauvasta. Vauvahieronnan myötä oppii tutustumaan vauvan reaktioihin ja tunnistamaan mistä vauva nauttii.

Yhdellä isistä oli aiempaa kokemusta isä-vauvahieronnasta synnytyslaitokselta. Vauvahieronta oli suunnattu nimenomaan isälle ja hänelle oli näytetty muutamia yleisimpiä liikkeitä vauvahieronnasta, joita voisi kokeilla kotona. Isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen luomista ja tukemista korostetaan tänä päivänä myös muualla ja vauvahieronta on nähty tähän hyvänä välineenä.

Isät eivät kokeneet tarvinneensa erityisesti neuvolapalveluita. Tiedustellessamme asiaa, jotkut isät menivät jopa hieman hämilleen, koska eivät nähneet mitään erityistä syytä siihen, että heitä olisi pitänyt ottaa enemmän huomioon neuvolassa. Suurin osa isistä oli kuitenkin ollut äidin mukana neuvolassa, mutta kokivat olleensa nimenomaan äidin mukana ja tukena enemmän kuin itsensä vuoksi. Isät toivat esiin, että he eivät tarvitse erityistä huomioimista neuvolapalveluissa ellei ole jotain erityistä syytä mihin he tarvitsevat tukea. Kaikki isät olivat yhtä mieltä siitä, että oman aktiivisuuden merkitys tuen saamisessa on tärkeää. Isät kannustivat meitä jatkamaan järjestämäämme toimintaa ja näkivät, että siinä on paljon potentiaalia. He toivat esiin miten tärkeää on löytää erilaisia tapoja toimia ja olla vauvan kanssa.

6 Havainnointi

Havainnointi on ammatillisen tutkimuksen tärkeä osa-alue, joka täydentää teoreettista tietoa ja osaamista. Havainnointitilanteessa havainnoidaan mitä ihmiset tekevät, miltä asiat vaikuttavat ja tuntuvat. Tehdyt havainnoinnit voivat erota suurestikin siitä mitä ihmiset sanovat niiden olevan. (Anttila 2006: 189-90.) Havainnointi oli suuressa osassa tiedonkeruutamme. Havainnoimme isiä ja toimintatuokioita saadaksemme arvokasta tietoa tukemaan teoriaa vauvahieronnan hyödyistä varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa. Havainnoimme toimintaa osallistuvan havainnointimallin mukaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija voi olla passiivisena tarkkailijana tai aktiivisena toimijana, jolloin havainnoija voi vaikuttaa läsnäolollaan tutkittavaan tilanteeseen (Anttila 2006: 190). Olimme aktiivisesti mukana havainnoiden jatkuvasti toimintaa. Otimme huomioon, että tällöin osa havainnoista saattaisi jäädä havaitsematta. Havainnointimme oli enemmän laadullista kuin strukturoitua. Strukturoimaton havainnointi

tarkoittaa, että havainnoista tehdään muistiinpanoja ja kerätty materiaali jäsenellään myöhemmin. (Anttila 2006: 189).

Havainnointitilanteessa tutkijalla on kaksi roolia, olla osallistujana sekä muiden käyttäytymisen seuraajana. Tutkija ei voi olla täysin vieras osallistujille, sillä hänen läsnäolonsa vaikuttaa tilanteeseen. Tärkeää on, että havainnoija on luonnollinen osa ryhmää, eikä hänen havainnointinsa häiritse muita osallistujia. Tutkija ei saa myöskään yrittää vaikuttaa havainnoitavien käyttäytymiseen. Tilannetta tulee tarkkailla yleisellä tasolla ja kokonaisuutena. (Anttila, 2006: 190-191.) Täten tutkijan on mahdollista päästä astetta syvemmälle yksityiskohtiin esimerkiksi strukturoidun havainnointirungon avulla. Havainnoinnilla kerätty tieto tulee olla tarkoituksenmukaista sekä tiedon kokoaminen luotettavaa. (Anttila 2006: 189.)

Havainnoinnin luotettavuuteen vaikuttaa subjektiivisuus ja havainnoijan oma näkemys. On tärkeää ennalta miettiä mitä havainnoidaan ja mihin kiinnitetään huomiota, jotta saadaan rajattua tutkimuksen kannalta oleelliset ja keskeiset seikat. Toinen voi kiinnittää huomiota johonkin seikkaan, jota toinen ei edes välttämättä rekisteröi. Havainnoijan omat näkemykset ja kokemukset, sen hetkinen mieli ja vireystila vaikuttavat havainnointiin (Eskola & Suoranta 1998: 102-103.) Tästä esimerkkinä ensimmäisen ryhmän ohjaaminen, mikä vei suurimman osan omasta keskittymisestä, sillä tilanne oli meille uusi ja jännittävä. Täten havainnointi saattoi jäädä joiltain osin vähemmälle, mutta toisaalta taas havainnointiin keskittyi tietoisesti enemmän. Havainnointitilanteessa ihmisen aistit ovat herkemmillään, kun normaalitilanteessa (Anttila 2006: 189). Toisen ryhmän kohdalla jännitys oli vähäisempää, mutta havainnointia saattoi häiritä levoton tunnelma. Kolmannen ryhmän kohdalla taas oma vireystila ei ollut pitkän ja rankan päivän jälkeen paras mahdollinen.

Osallistuvassa havainnoinnissa on tärkeää kiinnittää huomiota verbaalisen kommunikaation lisäksi eleisiin, ilmeisiin sekä kosketukseen. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että tutkijalta saattaa jäädä tärkeitäkin asioita huomioimatta. Havainnoijan tulisi kiinnittää erityistä huomiota ei-verbaalisen kommunikaation ylitulkintaan sekä väärin tulkintaan. (Anttila 2006: 189.)

Olimme tehneet strukturoidun havainnointilomakkeen, jossa olimme jakaneet havainnoinnin yhdeksään eri osa-alueeseen. Jokaisessa eri osa-alueessa kiinnitimme huomiota vuorovaikutusta tukeviin seikkoihin. Havainnointilomakkeeseen oli valittu sellaiset osa-alueet, joiden tiedetään edistävän vuorovaikutusta vauvahieronnassa (Moyse 2005: 32).

Yleinen ilmapiiri

Ensimmäisessä kohdassa tarkastelimme yleistä ilmapiiriä. Kiinnitimme huomiota olivatko isät ja vauvat avoimia tilanteelle, jännittyneitä tai epävarmoja. HavaitSIMME aluksi lievää epävarmuutta ja jännitystä kaikilla osallistujilla, ohjaajat mukaan lukien. Nopeasti ilmapiiri kuitenkin vaihtui rennoksi ja lämminhenkiseksi, mutta ryhmässä oli toki suuriakin eroja yleisen tunnelman osalta. Toisen ryhmän kanssa meillä oli haasteellista pitää tilanne yhtenäisenä, koska itkuisuus häiritsi toimintaa ja hankaloitti kaikkien keskittymistä. Ilmapiiri oli jokseenkin kireä. Kolmannessa ryhmässä taasen tiettyjen isien rauhallisuus tarttui koko ryhmään ja loi keveän tunnelman. Lisää rentoutta ilmapiiriin tuli taukojen myötä. Tauot toivat kevennystä ja vastapainoa itse tekemiselle ja loi yhteishenkeä keskustelun myötä. Etenkin toisena päivänä huomasimme kuinka tauoilla ilmapiiri oli vapautuneempi. Koimme saaneen isiin yhteyden keskustelun myötä ja harvalla isistä olikaan kiire pois tilaisuuden jälkeen.

Vauvan käsittely

Toisena havainnoinnin kohteena oli isän ja vauvan välinen vuorovaikutus ja se miten isä käsitteli vauvaa. Tarkkailimme oliko isien otteet varmoja vauvojen kanssa. Isät, joilla oli entuudestaan muita lapsia, käsitteli selkeästi varmemmin ja rohkeammin vauvaa yleisesti sekä etenkin hieronnan aikana. Yleisesti ottaen isien varmuus käsitellä vauvoja oli hyvää, mutta varmuus vaihteli melko hyvästä todella hyvään. Alussa joillakin isillä oli hieman epävarmuutta, mutta tämä vähentyi selkeästi kurssin edetessä. Epävarmuus näkyi hermostuneisuutena, kun vauvalla oli epämukava olo ja vauvan alkaessa itkemään, jotkut isät saattoivat hieman hätäntyä. Varmuus isien otteissa näkyi selkeinten rauhallisuutena ja rentoutena. Sensitiivisyys otteissa ja reagointi vauvan viesteihin kuvasti meille isien varmuutta.

Jos äiti mukana, mikä suhde?

Tilaisuus oli järjestetty isille ja vauvoille, mutta olimme jättäneet mahdollisuuden äideille tulla mukaan, mikäli se olisi tarpeellista. Havainnoimme miten äitien läsnäolo vaikutti isän toimintaan vauvan kanssa. Osasimme odottaa, että muutama äiti tulisi isän tueksi kurssille mukaan. Olimme positiivisesti yllättyneitä, että suurin osa isistä tuli pelkästään vauvan kanssa paikalle. Äidit, jotka olivat mukana, antoivat kuitenkin ieseille tilaa toimia rauhassa vauvan kanssa.

Muutama äiti oli läsnä ensimmäisenä päivänä kuuntelemassa taustalla. Äitien läsnäolo ei sinänsä häirinnyt, mutta ei ollut myöskään mielestämme pakollista, sillä vauvat olivat rauhallisia isien kanssa. Äideillä ei siis ollut tarpeellista roolia olla läsnä tilanteessa. Ohjaajien näkökulmasta äitien läsnäolo ei häirinnyt kurssia, sillä olimme hyvin keskittyneitä ohjaamiseen ja

osallistujiin, että emme ehkä tämän vuoksi huomioineet äitejä lainkaan. Toisena päivänä taas joidenkin äitien mukana olo oli erittäin tarpeellista, sillä itkuisen vauvan rauhoittelu äidin toimesta mahdollisti hieronnan jatkamisen isän kanssa. Tämä järjestely rauhoitti koko ryhmän toimintaa.

Kosketus, katsekontakti, leikkisyys, reagointi viesteihin ja niihin vastaaminen

Halusimme kiinnittää huomiota havainnoinnissa isän ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen kosketuksen, katsekontaktin ja leikkisyyden näkökulmasta. Havainnoimme myös miten isät reagoivat vauvan viesteihin ja miten he vastaavat niihin. Toimintakertojen aikana huomioimme, että kosketus oli sensitiivistä ja melko varmaa. Isät olivat selkeästi ymmärtäneet kosketuksen merkityksen vuorovaikutuksen kannalta. Isät eivät pelänneet koskea vauvaan, mutta lievää varovaisuutta näkyi hieronnan voimakkuudessa, mikä on hyvin ymmärrettävää harjoitteluvaiheessa.

Painotimme kurssilla katsekontaktin merkitystä vauvahieronnassa. Havainnoimme löytyykö katsekontakteja isän ja vauvan välillä. Joillakin katsekontaktin saaminen ja pitäminen osoitautui kuitenkin haasteelliseksi, koska varsinkaan vanhemmat vauvat eivät malttaneet pysyä selällään hieronnan aikana, vaan halusivat kääntyä lähinnä vatsalleen. Isät osasivat kuitenkin näissä tilanteissa soveltaa hierontaa vauvan ehdoilla. Eräs isä ynnäsikin hienosti yhteen, että:

”Ei se ole niinkään se katse vaan se kosketus, jolloin vauva tietää, että on läsnä.”

Vuorovaikutusta leikin ja leikkisyyden kautta näkyi etenkin isien ja vanhempien vauvojen välillä. Vauvan iällä on selvästi merkitystä vauvahieronnassa. Pienten vauvojen kanssa vauvahieronta on rauhallisempaa ja tunnustelevampaa, vanhemman ja vauvan tutustumisvaihe on vielä herkimmillään. Vanhempien vauvojen kanssa vauvahieronta voi olla taas reippaampaa ja toiminnallisempaa.

Tarkastelimme myös miten isät reagoivat vauvojen viesteihin ja miten vastaavat niihin. Tästä esimerkkinä osaako isä tulkita vauvan epämukavaa tunnetta ja vastata siihen vauvaa tyydyttävällä tavalla. Havainnoimme, että yleisesti ottaen isät olivat herkkiä vastaanottamaan vauvojen viestejä. Tätä osiota oli mielestämme haastavinta havainnoida, koska tilanne oli kaikille uusi ja vieras ja varmasti myös isätkin olivat epämukavuusalueellaan. Täten emme saaneet välttämättä kovin luotettavaa ja totuudenmukaista kuvaa kyseisestä tilanteesta. Yksi tärkeimmistä säännöistä vauvahieronnassa on, ettei itkevää vauvaa saa hieroa. Mahdollisesti jännityksestä johtuen tilanne saattoi muuttua kuitenkin jokseenkin suorittamiseksi, milloin muutamit isät yrittivät jatkaa hieromista, vaikka vauva itki ja selvästi tunsivat olonsa epämukavaksi. Painotimme seuraavana päivänä enemmän hieromaan omaan tahtiin ja vauvan ehdoilla

sekä keskeyttämään hieronta, jos vauva ei nauti. Seuraavana päivänä meidän näkökulmasta tilanne sujui paremmin. Syynä tähän saattoi olla painottamisen lisäksi jännityksen lieventyminen tai se, että pidimme enemmän taukoja, jolloin vauvat jaksoivat paremmin. Hieroimme toisena päivänä vatsan aluetta, mistä lähes kaikki vauvat silminnähden nauttivat, mikä saattoi myös vähentää itkuisuutta.

Jos vauva ei nauti tai alkaa itkemään, miten isä reagoi?

Osa isistä toimi luontevasti vauvan hermostuessa ja tyynnyttelivät itkevää vauvaa. Muutamat isät saattoivat tuntea olonsa epävarmoiksi ja avuttomiksi vauvan alkaessa itkeä, syliin ottaminen ei tapahtunut automaattisesti. Isien reagoinneissa oli selkeitä eroja: yksi isistä ei hätkähtänyt vauvan itkuja lainkaan eikä sen vuoksi rauhoitellut tätä. Eräs isistä hermostui saman tien vauvan alkaessa huutaa ja oli valmis luovuttamaan hieronnan suhteen melko pian. Yksi isistä taas rauhoitteli itkevää vauvaa useamman tunnin, ja jaksoi olla edelleen rauhallinen. Osa isistä käytti luontevasti toista tilaa vauvan rauhoittamiseen, jolloin muut saivat keskittyä rauhasa hierontaan.

Miten vauva ja isä nauttii hieronnasta?

Tärkeänä osa-alueena havainnoimme isän ja vauvan nauttimista hieronnasta, sillä vauv hieronta perustuu sekä vauvan että vanhemman yhteisen hyvänolon luomiseen. Suurin osa isistä ja vauvoista nauttivat toiminnasta, jotkut hyvinkin selkeästi. Nauttiminen näkyi rentoutena, rauhallisuutena sekä hymyinä ja katsekontakteina. Kaikille vauvoille hetki tai päivä ei ollut paras mahdollinen hierontaa ajatellen, minkä vuoksi hieronta ei välttämättä onnistunut. Kaikki isät ja vauvat saivat kuitenkin onnistumisen kokemuksia ainakin toisena päivänä ja nauttivat yhdessä olost.

Oma ohjaaminen ja sen vaikutus

Halusimme havainnoida niin omaa kuin toistemme ohjaamista ja sen vaikutusta ilmapiiriin ja ryhmän toimintaan. Oman ohjaamisen havainnointi ja kriittinen pohdiskelu voi olla haasteellista eikä välttämättä luotettavin tiedonlähde. Mielestämme oli kuitenkin tärkeää ryhmän kannalta pohtia omaa ohjaamista ja sitä miten sillä voi vaikuttaa merkittävästi toimintaan. Havaitsimme, että valmistautuminen kurssia varten osoittautui tärkeäksi, sillä silloin tilanteeseen oli helpompi keskittyä. Näin pystyimme olemaan rauhallisempia ja ulosanniltamme selkeämpiä, mistä saimmekin erityistä kiitosta isiltä. Vaikkakin yllättäviä tilanteita tapahtui ja jouduimme muuttamaan suunnitelmiamme, onnistuimme siinä hyvin, koska luotimme omaan tekemiseemme. Olimme tilanteen tasalla ja osasimme luovia yllättävissä käänteissä.

Meillä oli mahdollisuus jakaa ohjausta ja opastaa yksilöllisesti tarpeen vaatiessa, sillä toinen meistä pystyi ottamaan päävastuun ohjaamisesta. Koimme tilanteen hyvin luontevaksi ja roolit jakaantuivat ilman erillistä sopimista. Olemme työskennelleet toistemme kanssa aikaisemmin, ja tunnemme toistemme tavat, minkä koimme suureksi eduksi ohjaamisessa. Kaikin puolin onnistuimme ohjaamisessa paremmin kuin odotimme. Ohjausta ajatellen päivä oli meille pitkä ja hyvin intensiivinen, mikä varmasti vaikutti vireystilan vaihteluun päivän mittaan. Loppupäivästä oma ohjaaminen ei ehkä ollut enää niin energistä kuin aamupäivästä. Toisaalta taas varmuus ohjaamisessa kasvoi päivän mittaan.

Läsnäolo ja keskittyminen

Vauvahieronnin peruspilareita ovat läsnäolo ja keskittyminen toimintaan, minkä vuoksi halusimme tarkastella näiden toteutumista kurssillamme. Kaikki kurssille osallistuvat isät olivat hyvin kiinnostuneita ja läsnä tilanteessa. Isät kuuntelivat hyvin ohjeita ja kyselivät paljon hieronnan lomassa. Kaikki isät eivät ehkä osanneet tulkita vauvan viestejä, esimerkiksi sitä mistä vauva nautti eniten, ja täten soveltaa hierontaliikkeitä. Isät keskittyivät hyvin kurssilla, mutta vauvat eivät jaksaneet olla paljon puolta tuntia pidempään hierottavana. Oli ihana huomata kuinka isien totuttua tilanteeseen heidän epävarmuutensa väheni ja läsnäolo lisääntyi.

Yhteys isän ja vauvan sekä muiden isien välillä

Viimeinen kohta havainnointilomakkeesta koski yhteyden saamista isien ja vauvojen välillä, mutta myös yhtäläillä toisten isien kesken. Havaitsimme toimintakertojen aikana isien ja vauvojen välillä hymyjä ja katsekontakteja, jotka olivat erityisen liikuttavia. Yksi vauvoista jopa hymyili ensimmäistä kertaa hieronnan aikana. Oli ihana huomata kuinka isät tutustuivat luontevasti toisiinsa ja keskustelivat keskenään vauvoihin liittyvistä asioista. Yksi isistä mainitsikin, että oli mukava nähdä muita isiä. Isien kohtaaminen sai aikaan meille tunteen, että olimme järjestäneet sellaista toimintaa, jolla oli selvästi merkitystä isille. Esimerkkinä isien kohtaamisesta tilanne, jossa eräs isä oli unohtanut vauvan ruuan kotiin ja vauva itku sai isän hätääntymään. Toinen isä tarjoutui ystävällisesti antamaan oman vauvansa ylimääräisen maidon. Tilanne oli selvästi huojentava isälle ja vauvan ruokailtua he pystyivät jatkamaan hierontaa.

7 Kysely

Kyselylomake hahmotellaan vastaajaa ajatellen. Lomakkeessa tulee kysyä ainoastaan asioita, jotka koskevat tutkittavaa asiaa ja vältettävä siihen liittymättömiä kysymyksiä, jolla ei ole suurempaa merkitystä tutkittavan asian kannalta. (Vilkkä & Airaksinen 2003: 59.) Kysymykset tulee muotoilla ja asetella loogisesti sekä helposti ymmärrettäviksi niin, että kaikkien vastaa-

jien on mahdollista käsittää ne samalla tavalla. Tällöin vastaukset on helpompi teemoitella ja arvioida. Perimmäisenä ideana kysymysten avulla on saada tutkimuskysymyksiin mahdollisimman perusteellinen vastaus.

Vastaajan kannalta niin kyselyn kuin kysymysten tulee olla lyhyitä, ytimekkäitä ja tarkkoja sekä kyselyn tulisi edetä tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä. Kyselyyn on miellyttävämpi vastata, kun ensimmäisiin kysymyksiin on helppo vastata ja kysymykset etenevät loogisessa järjestyksessä. Avoimia kysymyksiä on hyvä välttää ellei niihin ole perusteltua syytä. Kyselyyn on hyvä lisätä tarkat vastausohjeet, jotta saataisiin mahdollisimman luotettavia vastauksia. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2010.)

Pyysimme vauvahierontakurssin lopuksi isiä vastaamaan laatimaamme kyselyyn. Kyselyssä oli kymmenen kysymystä, jotka sisälsivät mahdollisimman yksinkertaisia kysymyksiä, joihin oli helppo ja nopea vastata. Aloitimme kyselyn kysymyksillä, joihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei ja, joita pystyi täydentämään halutessa. Kysely sisälsi myös eri vastausvaihtoehtoja sekä lopuksi avoimen kysymyksen. Valitsimme vuorovaikutusta koskevat kysymykset muun muassa Heath & Bainbridgen soveltamaan teoriaan vauvahieronnasta. Saimme yhteensä 14 vastausta. Yksi osallistuja ei vastannut, sillä hän ei puhunut lainkaan suomea. Käymme kyselyn kohta kohdalta läpi ja analysoimme saatuja vastauksia.

Ensimmäisenä kysyimme oliko vauvahieronta kurssille osallistuneille entuudestaan tuttua. Tällä kysymyksellä oli helppo aloittaa kyselyyn vastaaminen ja haimme tietoa miten tuttua vauvahieronta oli entuudestaan isille. 57 % vastaajista ei ollut minkäänlaista kokemusta tai tietoa vauvahieronnasta, 36 % vastaajista oli kuullut vauvahieronnasta, mutta ei ollut aiemmin kokeillut sitä. Ainoastaan yksi isä (7%) oli kokeillut käytännössä vauvahierontaan esikoisensa kanssa, mutta ei kurssilla olevan vauvan kanssa. Miltei kaikki isät saivat siis ensimmäisen kosketuksen vauvahierontaan kyseisellä kurssilla. Koimme tämän olevan hyvä asia, sillä kaikilla oli samat lähtökohdat, jolloin ohjaus oli helpompi toteuttaa.

Toinen kysymys koski sitä olivatko isät osallistuneet aiemmin mihinkään isä-vauvatoimintaan. Tällä kysymyksellä halusimme yleisesti saada tietoa isien aktiivisuudesta osallistua ohjattuun toimintaan vauvan kanssa. Kysyimme myös minkälaiseen toimintaan isät olivat osallistuneet. Isien aiemmalla osallistumisella saattoi olla suuri vaikutus siihen millaiset lähtökohdat heillä oli varhaiseen vuorovaikutussuhteen edistämiseen vauvan kanssa. 50 % vastaajista ei ollut osallistunut minkäänlaiseen ohjattuun toimintaan, 21,5% oli käynyt vauvauinnissa, 21,5% jumpassa ja yksi (7%) musiikki-leikkikoulussa. Toisin sanoen isät käyvät harvoin vauvan kanssa kahden kesken ohjatussa toiminnassa.

Kolmannessa kysymyksessä siirryttiin yleisistä kysymyksistä kurssia koskeviin kysymyksiin. Kysymme kokivatko isät, että vauvahieronnasta oli hyötyä hänen ja vauvan suhteen välillä. 71,5% koki saaneensa hyötyä vauvahieronnasta, 7% ei osannut sanoa hyötyivätkö he vauvahieronnasta, 7% ei kokenut saavansa hyötyä vauvahieronnasta, koska oma vauva ei rauhoittunut kurssilla. 14,5% ei osannut sanoa vielä näin lyhyellä aikavälillä oliko vauvahieronnasta hyötyä. Monet kokivat, että hieromiskertoja olisi saanut olla useampi ja niiden välillä olisi pitänyt olla pidempi aikaväli.

”Kyllä. Yleissivistävää, muutama oivallus. Hauska nähdä muita isiä.”

”Kyllä siitä oli, oli ilo nähdä, kun vauva nautti.”

Neljäs kysymys koski millaista hyötyä isät kokivat saaneensa vauvahieronnasta. Tällä kysymyksellä haimme vastausta arviointikysymykseen. 85,5% isistä koki hyötyneensä vauvahieronnasta. 14% jätti vastaamatta kysymykseen. Vastanneista 41,5% kokivat hyötyinä kahdenkeskisen ajanvieron sekä vuorovaikutuksen vauvan kanssa. 25% koki saaneensa apua vauvan koliikkiin sekä toiset 25% oppi hieromaan vauvaa ja hyötyi ohjeistuksesta.

”Ekoja kertoja täysin kahdenkeskistä rauhaa luoda kontaktia, tuli läheisempi fiilis.”

”Kahdenkeskistä ja rauhallista isä-vauva aikaa.”

”Kivaa tekemistä oman lapsen kanssa, näitä voi kokeilla kotona.”

Viides kysymyksemme koski sitä, mitkä tekijät vauvahieronnassa vaikuttivat positiivisesti isän ja vauvan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Olimme antaneet valmiit vastausvaihtoehdot, joista sai valita niin monta kuin itse koki tärkeäksi, eikä niitä tarvinnut laittaa tärkeysjärjestykseen. Valitsimme vastausvaihtoehdot sen perusteella mitkä tekijät vauvahieronnassa on todettu vaikuttavan vanhemman ja vauvan väliseen keskinäiseen vuorovaikutukseen.

85,5%	Yhdessä tekeminen
85,5%	Kahdenkeskinen aika vauvan kanssa
93%	Kosketus
50%	Katsekontakti
57%	Ilo ja hauskuttelu vauvan kanssa
43%	Varmuus kasvoi vauvan kanssa toimiessa

Taulukko 1: Positiivisesti vaikuttavat tekijät isän ja vauvan väliseen suhteeseen

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin olivatko isät tehneet vuorovaikutuksen rakentumisen eteen tietoisesti jotakin jo ennen vauvahierontakurssia vai oliko se tapahtunut omalla painolla? Kaikki isät olivat tietoisesti jollain tasolla rakentaneet vuorovaikutusta vauvaansa. Vas-

tauksissa tuli moneen kertaan esiin, että isät olivat hakeneet tarkoituksellisesti kontaktia vauvaan ja tehneet asioita vuorovaikutuksen rakentumisen eteen.

”Leikkinyt paljon vauvan kanssa, laittanut puhelimen ym. pois.”

”Ottanut omia aamuja vauvan kanssa ja antanut äidin nukkua.”

Seitsemännessä kysymyksessä kysyimme kokivatko isät vauvahieronnan olevan parempi, yhtäläinen vai huonompi keino suhteen luomiseen isän ja vauvan välillä kuin jokin muu (esim. vauvauinti, musiikkileikkikoulu)? Pyysimme mainitsemaan jonkin esimerkin miksi.

43% koki vauvahieronnan olevan parempi, 28,5% koki sen olevan yhtäläinen tai parempi, 28,5% ei osannut sanoa. Musiikkileikkikouluun tai vauvauintiin verrattuna isät kokivat vauvahieronnan olevan vähintään yhtä hyvä tai parempi tapa suhteen luomiseen. Isät kokivat vauvahieronnan hyödyksi kosketuksen, rauhallisuuden ja keskittymisen.

”Vauvahieronta on rauhallisempi tapa olla yhdessä vauvan kanssa, kuin vauvauinti. Vauvauinnissa, muskarissa ja vauvahieronnassa on paljon samoja elementtejä, mutta rauhoittuminen on ehdottomasti hieronnan plussa.”

”Yhtäläinen, mielestäni on tärkeää tehdä sitä, mikä tuntuu itselle ja vauvalle luontevalta.”

”Hieronnassa on jatkuva katsekontakti ja kosketus, vauvauinnissa kontakti jää vähäisemmäksi.”

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin kokivatko isät, että ohjattu vauvahieronta edesauttoi luomaan suhdetta vauvaan vai olisiko ilman ohjausta vietetty aika lapsen kanssa ajanut saman asian. 64% koki, että ohjattu vauvahieronta on parempi tapa luoda suhdetta vauvaan kuin ilman ohjausta tapahtuva toiminta. 29% koki kaiken yhteisen ajan olevan tärkeää suhteen luomiseen. 7% ei osannut sanoa kumpi on parempi vaihtoehto. Isät kokivat ohjauksen olevan tärkeää, koska saivat siten varmuutta toimintaan ja ohjeita hierontaan.

”Ohjattu ehdottoman hyvä, parempi kuin itse opiskelu, heti alusta varmempi ote.”

”Ohjaus oli todella tärkeää. Isille taidot ja tekniikka ovat tärkeitä.”

”Olen hakenut netistä ohjeita, mutta täältä sai paremmat ohjeet hierontaan. Kaikki yhdessä tekeminen vahvistaa suhdetta.”

Yhdeksännessä kysymyksessä kysyttiin millaisia negatiivisia asioita isät kokivat heille suunnatussa isä-vauvahieronnassa. 57% vastaajista kokivat, että kyseisessä isä-vauvahierontakurssissa ei ollut mitään negatiivista. 43% koki joitain negatiivisia seikkoja kurssiin liittyen. Yleisimpiä huomioita olivat kurssin pitkä kesto, toisenlaiset odotukset kurssia kohtaan ja se, että vauva ei rauhoittunut.

"Odotin ehkä tuloksia nopeammin, tajuan tulokset varmaan vasta myöhemmin. Negatiivisuus ei siis ilmene vauvahieronnassa, vaan omien odotusten epärealistisuutena."

"Haasteita osassa harjoituksissa - hyväksyttävä, ettei vauva ole nukke."

"Itku tarttui omaan lapseen ja eikä vauva oikein rauhoittunut sen jälkeen."

Viimeisenä kysyimme suosittelisivatko isät kurssia muille isille. 93% isistä suosittelisi kurssia ja 7% oli asian suhteen neutraali. Isät olivat siis varsin tyytyväisiä kurssin antiin ja kokivat sen hyödylliseksi. Lopuksi kyselyymme oli mahdollisuus jättää terveisiä ohjaajille. 57% vastanneista jätti palautetta, joka oli pelkästään positiivista. Ohjaukseemme oltiin tyytyväisiä, mikä vahvisti meidän uskoa asian tärkeyteen ja hyödyllisyyteen.

"Hienosti olitte varustautuneet ja info asiaan loistaa kauas, kiitos omistautumisesta, kiitos järkkäämisestä!"

"Huippu juttu, sama oppi kaikille isille, niin maailma on parempi paikka ;)"

"Kiitos paljon, tosi makee ja ammattimainen kurssi!"

"Teillä oli mukava ja iloinen ote. Täällä tuli hyvälle mielelle. Kiitos!"

"Toivottavasti jatkatte tätä!"

"Kiitos paljon, selkeästi ja rauhallisesta kurssista!"

8 Opinnäytetyön eettiset näkökulmat

Eettinen pohdinta on kehittyneen ammatillisuuden perusta. Ammatilaisen tulee omata kyky pohtia ja perustella ammatillisia valintojaan sekä työn eettisyyttä. Erityisesti sosiaalialalla on kiinnitettävä huomioita ammattietiikkaan ja asiakkaiden oikeuksiin. Ihmisten auttaminen sekä muutos ja kehitys parempaan on sosiaalialan työn tunnusmerkistö. Sosiaalialan työn eettisyyden tärkeyttä ei voi korostaa tarpeeksi, sillä sitä kautta on valta vaikuttaa merkittävästi asiakkaan elämään. Kaiken toiminnan tulee perustua lakiin. Lain lisäksi tarvitaan myös eettisyyttä, jotta toiminta on oikeudenmukaista. Kaikki toiminta ja valinnat sosiaalialan työssä ohjautuvat ammattietiikan mukaan. Eettisyys tarkoittaa kykyä erottaa oikea ja väärä. Asiakkaan kunnioittaminen ja yksilöllisyyden huomioiminen on eettinen perusta sosiaalialan ammattilaisen työlle. Hyvä ammattietiikka tarkoittaa sitä, että eettistä pohdintaa tulee tehdä jatkuvasti. (Talentia 2013: 5-6.)

Opinnäytetyön alkuvaiheessa pohdimme aiheen eettisyyttä ja siihen liittyviä eettisiä ratkaisuja, joita hyödynsimme teoreettisen tiedon haussa ja toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa. Mielestämme näitä asioita oli erittäin tärkeä tarkastella tehdä ennen opinnäytetyöprosessin varsinaista aloitusta, jolloin ennalta mietityissä eettisissä ratkaisuissa oli helpompi pysyä. Isä-vauvahierontatoimintaa järjestettäessä otimme huomioon useita eettisyyteen liittyviä asioita.

Koimme, että kouluttautuminen ja riittävä tietämys aiheesta on ehtona toiminnan järjestämiselle. Emme olisi voineet toimia eettisesti, jos olisimme ohjeistaneet isiä toimimaan vauvojen kanssa, tietämättä aiheesta itse riittävästi. Tämän vuoksi osallistuimme jo hyvissä ajoin keväällä vauvahierontakurssille, jotta saimme tarpeeksi tietoa ja taitoa järjestääksemme itse isä-vauvahierontakurssin. Tämän lisäksi toinen meistä on ollut aiemmin ohjaamassa toisen opiskelijan kanssa pienimuotoista vauvahierontahetkeä avoimessa päiväkodissa. Koimme, että meidän tuli itse kokeilla käytännössä toimintaa, jotta osasimme luontevasti ohjata isiä vauvahieronnassa.

Mietimme tarkkaan lähtökohtia toiminnan toteutukseen ja siihen valmistautumiseen, jolloin saimme luotua hyvän ja harkitun pohjan toiminnalle. Menetelmät opinnäytetyön tekemiseen tulee olla perusteellisesti valittuja, puhumattakaan toiminnan toteutuksesta. Meidän tuli olla tietoisia toiminnan vaikutuksista ryhmän osallistujiin niin isiin kuin vauvoihin. Toiminnan aikana meidän tuli olla sensitiivisiä tilannetta ja osallistujia kohtaan, jotta pystyimme ennakkoimaan paremmin muuttuvia tilanteita ja mahdollisesti muuttaa järjestelyitä ja toimintatapoja.

Lähtökohtana toiminannalle pidimme isien ja vauvojen hyvinvoinnin edistämistä ja heidän välisen suhteen tukemista. Järjestämästämme toiminnasta ei saanut olla kenellekään haittaa. Meille oli tärkeää, että järjestämämme isille suunnattuun toimintaan osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kurssilla toimintaan ei liittynyt mitään pakollista, vaan jokainen sai tehdä hieronnan omassa rauhassa ja vauvan ehdoilla.

Sosiaalialan ammattilainen on salassapitovelvollinen asiakkaitaan kohtaan ja asiakassuhteen tulee olla luottamuksellinen. Luottamuksellisuus tarkoittaa ammattilaisen suhtautumista asiakkaaseen sanoin, teoin ja asentein. Asiakkaan tietoja ei saa luovuttaa eteenpäin ilman hänen lupaan ellei laki määrää toisin. Asiakas on oikeutettu yksityisyyteen. (Talentia 2013: 19-21.) Kurssille ilmoittautumista varten perustimme erillisen sähköpostiosoitteen, johon vain meillä oli tunnukset ja lukuoikeus. Tällä turvasimme sen, että osallistujien nimet ja tiedot olivat vain meidän käytössämme. Emme luovuttaneet mitään tietoja kolmansille osapuolille. Poistimme sähköpostitilin ja kaiken siellä olleen tiedon, kun niihin ei ollut enää tarvetta.

Otimme kaikki kurssille osallistuneet huomioon tasapuolisesti. Jokainen ryhmä sai samanlaisen informaation ja ohjauksen sekä tarpeen mukaan yksilöllistä ohjausta. Huomioimme erikseen isän, joka ei puhunut eikä ymmärtänyt suomea ohjeistamalla häntä englanniksi. Pyysimme suullisesti kaikilta kurssiin osallistuneilta isiltä erikseen valokuvausluvan. Otimme muutaman valokuvan jokaisesta ryhmästä opinnäytetyötä varten. Kuvia ei ole käytetty muuhun tarkoitukseen ja ne on hävitetty tämän jälkeen.

Asiakaslaki 11 § velvoittaa meitä toimimaan asiakkaiden yksityisyyttä suojaten. Täten heillä on oikeus pysyä nimettömänä asiakaspalautetta antaessa. Yksi tärkeimmistä asioista onkin asiakkaiden kanssa eettisesti toimiminen ja siitä valvutuneena oleminen. Kyselyä laadittaessa tulee pitää mielessä eettisyyden näkökulma huolehtien muun muassa tietosuojasta, jottei vältyttäisiin tietojen väärinkäytöltä. Vastaaajien täytyy olla mahdollisuus osallistua kyselyyn nimettömänä. Tämä tulee ottaa huomioon kysymyksiä muodostaessa. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2010.) Isä-vauvahierontakurssin päätteeksi pyydetty kysely oli mahdollista tehdä anonyymisti niin, että siitä ei saa selville vastaajan henkilöllisyyttä. Isät olivat tietoisia kyselyyn vastattaessa, että tulimme käyttämään vastauksia opinnäytetyötä varten. Käsittelimme annettuja vastauksia luottamuksellisesti ja hävitimme kyselylomakkeet vastauksien purkamisen jälkeen. Opinnäytetyön toiminnan kuvauksessa emme mainitse henkilöiden nimiä eikä heitä voi tunnistaa tai yhdistää meidän järjestämäämme toimintaan.

9 Opinnäytetyön luotettavuus

Tieteellinen tutkimus perustuu luotettavuuden arviointiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Arviointi on tutkimuksessa läsnä koko prosessin ajan ja luotettavuutta tulee tarkastella jatkuvasti. Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä voidaan kehittää tutkimuksen kriittisellä arvioinnilla. Luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon lähteiden kriittinen tarkastelu sekä tiedon luotettavuus ja soveltuvuus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b; Leinonen & Papp 2006.) Teoreettisen perustan tulee koostua monipuolisesta lähteiden käytöstä.

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen pätevyteen. Sisäinen pätevyys tarkoittaa tutkimuksen teorian ja käsitteiden yhtenäisyyttä. Ulkoinen validiteetti puolestaan merkitsee tutkijan omien analyysien ja päätelmien sekä teoreettisen tiedon välistä yhteyttä. Reliabiliteetilla eli uskottavuudella viitataan aineiston tulkintaan ja sen sopeutukseen. (Haltia & Nieminen 2013.)

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet mahdollisimman monipuolista niin suomen-, kuin englanninkielistä lähdemateriaalia. Olemme pyrkineet hyödyntämään ajan tasalla olevaa tietoa kriittisestä näkökulmasta. Opinnäytetyön lähteistä ja tutkimuksista osa on useamman vuoden takaa, mutta yhtä lailla vielä tänä päivänä pätevää. Emme ole plagioineet eli kopioineet toisen kirjoittamaa tietoa vaan olemme muokanneet ja referoineet tekstin opinnäytetyöhömme. Olemme käyttäneet Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisia viittauksia lähteisiin ja olemme merkinneet kaikki käytetyt lähteet asianmukaisesti lähdeluetteloon.

Järjestämässämme isä-vauvahierontakursseilla tutkimme voiko vauvahieronnalla tukea isän ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta. Havainnoimme itse toimintaa sekä teetimme osallistu-

jille aiheeseen liittyvän kyselyn. Pyrimme havainnoimaan isiä ja vauvoja sekä heidän välistä suhdettaan mahdollisimman objektiivisesti ja emme ole vääristelleet havaintoja tutkimuksen kannalta suotuisiksi. Havainnointilomakkeen avulla pystyimme systemaattisesti havainnoimaan tutkimukseen rajattuja asioita, jotka lisäsivät havainnoinnin luotettavuutta. Pohdimme kuitenkin olisiko täysin ulkopuolisen tekemät havainnot poikenneet merkittävästi meidän omista. Kyselylomakkeen olimme laatineet siten, että se vastaa tutkimuskysymyksiimme. Tätä kautta saimme raportista mahdollisimman kattavan kokonaisuuden vastaten tutkimuksen tavoitteisiin. Kysymykset olivat tarkasti harkittuja sekä muotoiltu siten, että ne ovat helppo ymmärtää ja niitä ei voi tulkita väärin. Koimme, että tämä lisäsi kyselyn analysoinnin luotettavuutta. Tämän lisäksi isien suullinen palaute täydensi ja tuki kyselystä saamiamme tuloksia.

Tuottamamme raportti tutkimuksesta ja toiminnan kulusta on laadittu mahdollisimman totuudenmukaisesti ja kattavasti. Olemme pyrkineet tekemään raportista lukijan näkökulmasta johdonmukaisen sekä perusteellisen. Laadulliseen tutkimukseen liittyvän toiminnan havainnointi ei voi koskaan olla täysin objektiivinen, koska havainnointiin vaikuttaa väistämättäkin havainnoijan omat tulkinnat tilanteesta. Tutkimuksesta tehtyihin johtopäätöksiin tulee suhtautua kriittisesti, sillä ne ovat aina sidoksissa tiettyyn aikaan ja paikkaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

10 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Halusimme lähteä tekemään opinnäytetyössämme jotain uutta ja innovatiivista. Tahdoimme toteuttaa hankkeen isä-vauvahieronnasta tavoitteenamme tehdä vauvahieronta tunnetuksi isille ja tukea siten isän ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta. Tulostavoitteenamme oli löytää potentiaaliset osallistujat kohdennetun markkinoinnin avulla sekä toimenpiteenä suunnitella ja ohjata heille isä-vauvahierontakurssi. Tavoitteenamme oli saada vastauksia seuraaviin arviointikysymyksiin: *Näkevätkö isät vauvahieronnassa mahdollisena varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen välineenä? sekä Mitkä tekijät vauvahieronnassa vaikuttavat isän ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen parantamiseen?*

Isä-vauvahierontakurssin päämarkkinointikanavana toimi Himpulat ry. Heidän asiakaskuntansa kautta tavoitimme perheitä, jotka olivat jo entuudestaan aktiivisia toimimaan yhdessä perheen kanssa. Kurssille valikoituneet isät osoittautuikin valveutuneiksi varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja olivat halukkaita edistämään sitä viettämällä aikaa vauvan kanssa. Toiminnan vapaaehtoisuus valikoi osallistujia, jotka olivat aidosti kiinnostuneita asiasta. Ilmainen toiminta houkuttelee helpommin osallistumaan, mikä oli meille eduksi isien saamisessa kurssille. Yhden viikonlopun aikana järjestetty toiminta mahdollisti paremmin isien osallistumisen ja helpotti sitoutumista siihen.

Järjestämämme isä-vauvahierontaviikonloppu onnistui suunnitelmien mukaan ja lopulta paremmin kuin osasimme odottaa. Hyvä etukäteissuunnittelu ja perehtyminen aiheeseen oli apuna toteutuksessa ja näkyi varmuutena toiminnassa. Harjoittelimme itse vauvahierontaa ennen varsinaista ohjausta, jonka avulla pystyimme luomaan luotettavan kuvan toiminnastamme. Onnistuimme toiminnassa, koska isät viettivät kahdenkeskistä aikaa vauvan kanssa ja olivat läsnä vauvahieronnassa. Tavoitteenamme oli lisätä isien itseluottamusta sekä varmuutta toimia pienen vauvan kanssa vauvahierontaa hyödyntäen. Isien lisääntynyt varmuus ja itseluottamus toimia vauvan kanssa näkyi selvästi jo kahden toimintakerran aikana. Tämä vahvistaa sitä, että vauvahieronnan avulla voidaan tukea isän ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta.

Meidän omat havaintomme isien ja vauvojen vuorovaikutuksesta sekä isien suullinen ja kirjallinen palaute tukivat varhaisen vuorovaikutussuhteen syventymistä. Kyselyn avulla halusimme selvittää saivatko isät hyötyä vauvahieronnasta, ja jos saivat, millaista hyötyä se oli. Tämän lisäksi halusimme selvittää mitkä tekijät vauvahieronnassa vaikuttavat isän ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen parantamiseen. Arvioinnin kannalta valitsimme kysymykset harkiten pohjautuen jo saatuun teoretietoon vauvahieronnan positiivisista vaikutuksista.

Enemmistö (71,5%) isistä kertoi saaneensa hyötyä vauvahieronnasta vuorovaikutussuhteeseen. Vastanneista isistä 41,5% kokivat hyötyinä kahdenkeskisen ajanvieton sekä vuorovaikutuksen vauvan kanssa. 25% koki saaneensa apua vauvan koliikkiin sekä toiset 25% oppi hieromaan vauvaa ja hyötyi ohjeistuksesta. Kyselyn tulosten mukaan merkittävintä vuorovaikutussuhteen edistämisen kannalta vauvahieronnassa on kosketus. Seuraavaksi merkittävimäksi isät kokivat yhteisen ajan vieton sekä yhdessä tekemisen.

Isien vertaistuen merkitys osoittautui ajateltua suuremmaksi osaksi toimintaa, mikä kertoo siitä, että isille suunnatulle toiminnalle on selvästi tarvetta. Meidän järjestämille isä-vauvahieronta kursseille valikoitui 15 selvästi aktiivista, asiasta kiinnostunutta vauvaperheen isää, joille vauvan kanssa toimiminen ei ollut vierasta. Tämän vuoksi saamamme pääasiassa positiiviset tulokset toiminnasta eivät ole välttämättä täysin yleistettävissä. Kaikki löytämämme kansainväliset tutkimukset isä-vauvahieronnan hyödyistä ovat kuitenkin myönteisiä, mutta niitä on vähän. Tämän vuoksi asiaa tulisikin tutkia laajemmin, jotta saataisiin vahvistettua tämän hetkinen näkemys asiasta.

Huolimatta toiminnan hyvästä onnistumisesta, huomioimme asioita, joita olisi hyvä tarkastella uudelleen kyseistä toimintaa järjestettäessä. Tiedostimme jo etukäteen, että puolitoista tuntia on liian pitkä aika yhtäjaksoiseen toimintaan, etenkin vauvojen jaksamisen kannalta. Saimme muutamilta isiltä myös samanlaista palautetta. Optimaalisinta olisikin, että hieronta-kertojen välissä olisi viikko aikaa, jolloin hierontaa voisi kokeilla myös kotona. Täten hieron-

nan vaikutuksia olisi helpompi tarkkailla. Hierontakertojen tulisi olisi kestoiltaan myös lyhyempiä ja kertoja tulisi olla useampi. Perusteet sille, että päädyimme pitämään toimintakerrat tietyn pituisina ja yhden viikonlopun aikana, oli muun muassa se, että halusimme käydä isien kanssa läpi tietyt perusasiat vauvahieronnasta. Vauvahieronnan tulee olla rauhallista ja sen tulee edetä vauvan ehdoilla. Tämän vuoksi halusimme varata reilusti aikaa toiminnan kulkuun ja meidän mielestä tämä oli kaikkien osapuolien kannalta paras ratkaisu. Tutustuttuamme myös muuhun vauvahierontatoimintaan huomasimme, että puolentoista tunnin kesto kurssissa on suhteellisen vakio. Päädyimme yhden viikonlopun kurssiin käytännön asioiden vuoksi. Meidän olisi ollut äärimmäisen vaikeaa saada tiloja käyttöön ilmaiseksi useampana kuin yhtenä viikonloppuna, sillä meillä ei ollut budjettia käytettävissä opinnäytetyötä varten.

Kursseillemme osallistui vauvoja, joiden iät vaihtelivat yhdestä kuukaudesta seitsemän kuukauden ikään. Huomasimme, että hieronta onnistui parhaiten vauvoilla, jotka olivat alle kuuden kuukauden ikäisiä, jolloin vauvat jaksoivat todennäköisemmin keskittyä hierontaan. Huomioimme, että kuusi- seitsemän kuukauden ikäiset vauvat eivät olleet mielellään pitkään selällään tai ylipäätänsä paikoillaan. Pohdimme myös vaikuttiko vauvahieronnan ajankohta ryhmien välillä vauvojen jaksamiseen, sillä puolenpäivän ryhmä oli selvästi rauhattomampi kuin muut ryhmät, vai oliko tämä vain sattumaa.

11 Oma oppiminen

Oman oppimisen tavoitteena opinnäytetyössä oli tutkia ajankohtaista aihetta ja kehittää sen myötä uutta ja innovatiivista isä- vauvatoimintaa. Tavoitteena oli oppia organisoimaan 'tapahtuma', jossa pääsisimme toteuttamaan itse suunnittelemamme toiminta. Halusimme päästä kohtaamaan isiä vauvojen kanssa ja sitä kautta oppia isistä erillisenä asiakasryhmänä. Tämän lisäksi tavoitteena oli oppia arvioimaan toimintaa ja pohtia arviointivaihtoehtoja, joilla saadaan mahdollisimman luotettavat tulokset toiminnasta. Osallistuva havainnointi oli meille uusi tiedonkeruumenetelmä, joten perehdyimme aiheeseen, jotta havainnointi olisi luontevaa ohjauksen ohella. Tutustuimme varhaisen vuorovaikutuksen teorian tietoon, jotta osasimme toiminnan arvioinnin kannalta havainnoida oikeita asioita. Havainnointi sekä havaintojen purkamisen oli merkittävässä roolissa oppimista opinnäytetyöprosessissa.

Opinnäytetyöprosessimme on sisältänyt paljon eri vaiheita toiminnan tarkasta suunnittelusta sen toteuttamiseen ja tulosten raportointiin. Prosessin aikana opimme toiminnan järjestämiseen ja organisointiin liittyviä seikkoja. Meidän oli väistämättäkin mietittävä monia eri näkökulmia ja lähestymistapoja suunnitellessamme ja toteuttaessamme toimintaa ja tämä ei ollut aina helppoa. Saimme kokemusta yhteistyökumppanin kanssa toimimisesta ja markkinoinnista. Valitsimme opinnäytetyön aiheen meidän oman mielenkiinnon mukaan ja olemme oppineet

työn tekemisen myötä paljon lisää varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä isä-vauvasuhteeseen.

Saimme kokemusta isien ja vauvojen kohtaamisesta ja heille järjestetystä toiminnasta. Meillä oli ainutlaatuinen tilaisuus toimia pääasiassa pelkästään isien kanssa ja saada heidän kokemus ja näkemys vauvaperheiden tuen tarpeista. Tästä on meille erittäin paljon ammatillista hyötyä tehdessämme tulevaisuudessa työtä erilaisten perheiden parissa. Kurssien myötä ryhmän ohjaamisen taitomme kehittivät, sillä ohjaaminen vaati paljon tarkkaavaisuutta ja tilanteen tasalla pysymistä. Kaiken kaikkiaan aikataulutuksen prosessissa oli osin haastavaa ja stressin välttämiseksi meitä olisi auttanut suunnitellussa aikataulussa pysyminen. Tapahtumaan liittyvistä aikatauluista pidimme kuitenkin tarkasti kiinni. Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan on ollut pitkä ja ajoittain melko stressaava prosessi. Tässä vaiheessa pohdittaessa tekemiämme toimintoja ja valintoja voimme olla kuitenkin tyytyväisiä työn lopputulokseen, mikä on erittäin palkitsevaa.

12 Pohdinta

Isyyttä tutkitaan ja se on keskustelun aiheena niin politiikassa kuin mediassakin ja mielenkiinto isyyttä ja sen tukemista kohtaan kasvaa entisestään. Isyyden muutosta pohditaan eri näkökulmista; siitä mihin suuntaan se on muuttunut ja on muuttumassa sekä tarvitaanko muutosta. (Eerola & Mykkänen 2014: 178.) Yhteiskunta on muuttunut ajan saatossa tasarvoisemmaksi etenkin länsimaissa. Äidit käyvät töissä ja isät osallistuvat kodinhoitoon entistä enemmän. Perheen ja lapsen hyvinvoinnin merkitys tiedostetaan yhä laajemmassa mittakaavassa ja isät ovat tässä yhä suuremmassa roolissa. On yhä yleistymään päin, että isä jää lapsen kanssa hoitovapaalle ja äiti käy töissä. Tämänkin vuoksi isä-vauvatoiminnalle on tarvetta ja sen kehittäminen on tärkeää.

Isille suunnatun vauvahieronnan positiivisen vastaanoton myötä myös Suomessa olisi hyvä kehittää kyseistä toimintaa eteenpäin, jolloin voitaisiin tutkia laajemmin isä-vauvahieronnan vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen. Yleistettävien tulosten saamiseksi tulisikin ottaa tutkimuksen kohteeksi suurempi joukko isiä eri asiakasryhmistä. Poikien Talon Nuoret isät -toiminnan yksikön johtaja Kalle Laanterän (2014) mukaan on haastavaa löytää isät, jotka tarvitsevat tukea ja saada heidän mukaan toimintaan ja sitoutumaan siihen. Resurssien niukkuus hankaloittaa valitettavasti tukea tarvitsevien isien löytämistä palveluiden piiriin (Laanterä 2014).

Isä-vauvahieronta on toimintana vielä vierasta monille, minkä vuoksi kynnys osallistumiseen saattaa olla korkea. Saatetaan siis aluksi tarvita uusille asioille myönteisiä ja avoimia isiä mukaan toimintaan, mitä kautta vauvahieronta saadaan isien keskuudessa tunnetuksi. Näin vau-

vahieronnasta saadaan välittymään positiivinen kuva muillekin isille. Laanterä (2014) toivoo tiiviimpää yhteistyötä neuvoloiden kanssa isyyden tukemiseen liittyvissä asioissa. Äitiys on luonnollisestikin keskeisessä roolissa neuvolapalveluissa ja isyys jää helposti vähemmälle huomiolle. Isien suullisessa palautteessa oltiin tyytyväisiä neuvolapalveluihin ja usko siihen, että mikäli ongelmia ilmenisi, tukea ja apua olisi tarjolla neuvolan puolelta. Kenelläkään näistä isistä ei kuitenkaan ollut kokemusta erityisestä tuen tarpeesta, koska ongelmia ei ollut ilmennyt. Kysymys kuuluukin tarvitseeko isällä olla ongelmia ennen kuin neuvolasta saa tietoa ja tukea, sillä kynnyksinä vaiheessa hakea apua on usein korkeampi. Tällä hetkellä isät kokevat tarvitsevänsä neuvolasta enemmän tietoa ja konkreettista opettelua vauvan käsittelyyn kuin äidit (Eerola & Mykkänen 2014: 71). Toimintaa tulisikin kehittää siten, että isien tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan, minkä kautta isien rohkeus toimia pienen vauvan kanssa myös lisääntyisi.

Neurolat voisivat olla myös oiva väylä sekä tiedon välittäjä vauvahierontaa ajatellen. Isien tietoisuutta vauvahieronnan hyödyistä voitaisiin lisätä myös kohdennetun mainonnan kautta. Vauvahieronta voi kuulostaa melko feminiiniseltä toiminnalta eikä tämä välttämättä houkuttele isiä lähtemään toimintaan mukaan. Kehitettäessä neuvolatoimintaa enemmän isiä huomioivaksi, isä-vauvahierontakurssit voisivat olla hyvä vaihtoehto. Kurseja tulisikin mainostaa enemmän toiminnallisena aktiviteettina, jossa mukana on muita isiä. Tällöin toiminnan ohella isät saisivat tarvitsemaansa vertaistukea ja samalla viettäisivät yhteistä aikaa vauvan kanssa. Vertaistuen myötä isät näkisivät, että vauvan kanssa vietetty kahdenkeskinen aika on yhtä hyväksyttyä miehellä kuin naisella, mitä kautta isillä on matalampi kynnyks hoitaa vauvaa äidin rinnalla (Laanterä 2014). Näemme, että vauvahieronnan avulla isät pääsevät varhaisessa vaiheessa mukaan vauvan hoitoon sekä oppivat sen myötä vastaamaan vauvan tarpeisiin. Tämän kautta vastuun jakaminen voi olla helpompaa vanhempien kesken.

Järjestämistämme isä-vauvahierontakursseista hyötyivät ensinäkin isät ja vauvat sekä perheet kokonaisuudessaan. On tärkeää järjestää tasavertaista toimintaa vauvan kanssa myös isille äitien rinnalle. Isä-vauvahierontaa voidaan pitää edistävänä tekijänä myös koko perheen hyvinvoinnin kannalta sekä myös ennaltaehkäisevänä toimintana. Erityisesti lapsiperheitä tukeva ennalta ehkäisevä toiminta on ollut näinä päivinä kehittämisen kohteena perheiden jaksamisen ollessa koetuksella. Isyyttä tulisi pitää yhtä merkittävänä ja arvostettuna kuin äitiyttä tämän päivän yhteiskunnassa (Laanterä 2014). Tästä lähtökohdasta lastensuojelu- ja huostaanottoimenpiteitä sekä kustannuksia olisi mahdollista vähentää (Laanterä 2014). Isyyden tukemisen merkitystä ja varhaisen isä-vauvasuhteen tärkeyttä ei voi korostaa liikaa, sillä se luo turvallisen pohjan lapsuudelle ja lapsen kehitykselle.

Lähteet

- Airaksinen 2009. Viitattu 3.12.2014
<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi Oy.
- Arponen, R. & Airaksinen, O. 2004. Hoitava hieronta. Porvoo: WSOY.
- Cheng, C., Volk, A., Marini., Z. 2011. Supporting Fathering Throug Infant Massage. Viitattu 2.1.2015.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210630/>
- Eerola, P. & Mykkänen, J. 2014. Isän kokemus. Tampere: Hakapaino.
- Elo, T. 2014. Vauvahierontaluento. 12.4. Organic Spirit. Lapsimessut. Helsinki.
- Ensi- ja turvakotien liitto ry 2014. Viitattu 5.8.2014
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/miesten-auttaminen/isakortit/tervetuloa-isaksi/>
- Eskola, J. & Suonranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Asiakaslaki 11 §. FINLEX 2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta. Viitattu 9.1.2014.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2000/20000812/>
- Haltia, N. & Nieminen, M. 2013. Viitattu 6.1.2015
<users.utu.fi/rakahu/luotettavuus.ppt>
- Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY.
- Himpulat ry. 2014. Grann, H., Meriluoto, T. Keskustelu 3.6. Espoo.
- Iskala, J. 2008. Hieronnalla tukea varhaiseen vuorovaikutukseen ja kivunlievitykseen. Opin-
 näytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Jämsä, J. & Kalliomaa, S. 2009. Isyyden kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan kirjapaino.
- Korhonen, A. 1996, Keskosen hoitotyö. Hygieia. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Korhonen, A. 1999. Elämän ensitaidot. Eritysvauvan kehityksen tukeminen. Hygieia. Tam-
 perw: Tammerpaino Oy
- Laanterä, K. 2014. Haastattelu 4.12.2014. Poikien Talo Nuoret isät -toiminnan yksikkö. Viitat-
 tu 29.1.2015.
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/04/makin-oon-faija>
- Leinonen, R. & Papp, M. 2006. Opinnäytetyypakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu
 6.1.2015
[http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyopr
 osessi/Eettiset-suositukset](http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyopr

 osessi/Eettiset-suositukset)
- Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M, Sundqvist, L. (toim.) 2014. Monimuotoi-
 nen/toiminnallinen opinnäytetyö, Virtuaalia ammattikorkeakoulu. viitattu 3.12.2014
[http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577
 913/1154670359399/1154756862024.html](http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577

 913/1154670359399/1154756862024.html)

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenisäyden isien kokemana - fenomenologinen tutkimus. Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis D 829. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulu: Oulun yliopisto.

MLL 2014. Vanhempainnetti. Viitattu 5.8.2014.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/

MLL 2015. Vanhempainnetti. Viitattu 28.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/vuorovaikutus/

Moyse, K. 2005. Baby massage and baby play. Promoting touch and stimulation in early childhood. Pediatric Nursing.

Mäkelä, J. 2014. THL. Pilttipiiri. Viitattu 3.1.2015.
<http://pilttipiiri.kynamies.fi/jutut/lapsen-kehitys-ja-terveys/kiintymyssuhde-antaa-perustan-kasvulle>

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampere: Tampereen yliopisto

Premberg, Å., Hellström, A-L. & Berg, M. 2008. Experiences of the first year as father. Scandinavian Journal of Caring Sciences. Institute of Health and Care Sciences. Sahlgrenska Academy. Göteborg: Göteborg University. Viitattu 3.1.2015
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18269423>

Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen. Isien tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Pro Gradu- tutkielma. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 5.8.2014
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59889/gradu2009puputti-rantsi.pdf?sequence=1>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 6.1.2015
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 6.1.2015
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html

Silven, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Sinkkonen, J. 1998. Yhdessä isän kanssa. Juva: WSOY

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa: Niemelä, P., Siltala P. & Tamminen T. (toim.) 2003 Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Viitattu 5.8.2014
<http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/julkaisu/1062035>.

Talentia 2013. Eettinen opas. Viitattu 7.8.2014.
http://www.talentia.isintexas.com/edocs/julkaisut/eettinen_opas/flip/eettinenopas.pdf

THL 2014. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/kuukauden_teema/isat/tyokaluja_neuvolaan Viitattu 5.8.2014

Roiha, A. & Saarijärvi, L. 2012. Vauvahieronta varhaisen vuorovaikutuksen tukijana.

Vauvahierontaopas vanhemmille. Opinnäytetyö. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2010. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 3.1.2015

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Taulukot

Taulukko 1: Positiivisesti vaikuttavat tekijät isän ja vauvan väliseen suhteeseen.....	33
--	----

Liitteet

Liite 1 Isä-vauvahierontamainos	48
Liite 2 Tervetuloa -kirje	49
Liite 3 Päivän ohjelma	50
Liite 4 Havainnointilomake	52
Liite 5 Kyselylomake	53
Liite 6 Ohjeita vauvahierontaan	54

HUOMIO PIENTEN VAUVOJEN ISÄT!



Tervetuloa mukaan kaikki isät ja vauvat (1-7kk)!

Järjestämme kahden kerran toiminnallisen kurssin, jossa tutustumme vauvahierontaan.

Tarkoituksena on kannustaa isiä viettämään yhteistä aikaa vauvan kanssa!

Varaa mukaan loistava asenne ja avoin mieli!

Aika : lauantai 27.9 ja sunnuntai 28.9

1.ryhmä klo 9:45-11:15,

2.ryhmä klo 12:00-13:30

Paikka : Pisan asukaspuisto, Vanha Pisantie 16, Espoo

Ohjaajat : Tiina Halinen ja Pauliina Lahtio
(sosionomiopiskelijat)

Hinta: ILMAINEN!!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
isavauva@gmail.com



Yhteistyössä toimii Himpulat ry, www.himpulat.fi

Liite 2 Tervetuloa -kirje

Hei,

Kiitos ilmoittautumisesta ja tervetuloa Isä-vauvahierontaan! Kurssi järjestetään sekä lauantaina 27.9 että sunnuntaina 28.9 klo: 9.45-11.15, kurssi on siis kaksipäiväinen. Paikkana toimii Pisan asukaspuisto, Vanha Pisantie 16, Espoo.



Järjestämme kurssin osana toiminnallista opinnäytetyötämme liittyen sosiaalialan ammattikorkeakoulututkintoon. Opinnäytetyömme aiheena on *"Isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen vauvahierontaa hyödyntäen."* Tavoitteenamme on edistää isän ja vauvan varhaista suhdetta ja tarkastella voiko sitä tukea vauvahieronnan avulla. Tämän vuoksi teemme kurssin lopuksi kirjallisen kyselyn, jotta saamme arvokasta materiaalia opinnäytetyötä varten.

Kurssin aikana käymme läpi vauvahieronnan perusliikkeitä ja pyrimme luomaan rauhallisen ilmapiirin. Vauvahieronta on mukavaa yhteistä tekemistä sinun ja vauvasi välillä, joten unohda siis suorituspaineeet ja ota mukaan rento ja avoin mieli. ☺

Muutamia kysymyksiä on tullut äidin mukana olosta kurssilla. Kurssi on suunnattu isille ja vauvoille, mutta totta kai äidit ovat tervetulleita mukaan paikan päälle. Eli jos vauvalla yllättää nälänhätä, niin isojen tilojen vuoksi vauvan syöttäminen onnistuu toki. Toivomme kuitenkin, että isä ja vauva saavat keskittyä yhteiseen tekemiseen.

Vauvalle on hyvä ottaa mukaan pyyhe tai huopa tms., jonka päällä vauva voi olla hieronnan ajan. Huomioithan, että vauvat ovat vastaanottavaisimmillaan hieronnalle, kun ovat virkeitä ja kylläisiä, mikäli tämä on vaan mahdollista. ☺

Suuret kiitokset jo näin etukäteen kaikille mukaan ilmoittautuneille. Ilman teitä opinnäytetyömme ei olisi mahdollista toteuttaa. Odotamme innolla teidän kaikkien näkemistä. Tervetuloa!

Mikäli kysymyksiä ilmenee vielä viime hetkellä, niin meidät tavoittaa s-postitse ja tarvittaessa puhelimitse.

isavauva@gmail.com
Pauliina Lahtio 0445522084
Tiina Halinen 0405018983

SYSTERVEISIN,
Tiina ja Pauliina

Liite 3 Päivän ohjelma

ISÄ-VAUVAHIERONTA

Päivän ohjelma la 27.9.2014

- isien vastaanotto
- tutustumiskierros
- meidän esittely (toiminnan tarkoitus, opinnäytetyö, päivän kulku)
- infoa käytännön asioita
- yleistä tietoa vauvahieronnasta
- ohjeistus hierontaan
- hieronnan aloittaminen

Hieronta aloitetaan aina hieromalla ensin vauvan päätä ja katsomalla miten vauva reagoi siihen

PÄÄ

Päätä hierotaan ilman öljyä pienin pyörivin liikkein, vauvaan otetaan katsekontakti ja katsotaan pitääkö vauva siitä

- sivele vauvaa hartioista jalkoihin kolme kertaa, minkä jälkeen varsinaisen hieronnan voi aloittaa

Vauvalta voi ottaa sen verran vaatteita pois, että saa hierottua öljyllä kyseisen alueen

JALAT

Intialainen lypsy: vedä lypsävällä liikkeellä nivustaipeesta kohti nilkkaa vuoroin oikealla, vuoroin vasemmalla kädellä

Jalkapohjat: tee jalkapohjaan vuorokäsin puolikuun muotoisia liikkeitä kantapäältä varpaita kohti

Varpaat: avaa varpaat peukalolla ja hiero jokaista varvasta erikseen

Painele pisteitä jalkapohjaan

Jalkapöytä: hiero vuoropeukaloin jalkapöytää varpaista nilkkaa kohden

Päivän ohjelma su 28.9.2014

- isien vastaanotto, vapaata jutustelua
- kierros tunnelmista ja odotuksista toiselle päivälle
- infoa päivän kulusta
- hieronnan aloitus

Aloitetaan hieronta hieromalla vauvan päätä pienin pyörivin liikkein ilman öljyä

VATSA liikkeet haastavimpia, mutta tärkein osa-alue! Vatsaa hierotaan aina paksusuolen suuntaisesti eli myötäpäivää
Vaipan voi ottaa auki tai kokonaan pois, öljyä on hyvä käyttää reilusti vatsaa hieroessa, jotta kädet liukuvat siinä ilman kitkaa

Siipiratas: hierotaan vatsaa vuorokäsin ylhäältä alas kämmenellä, niin että toinen käsi on aina kiinni vauvassa, vatsaa voi painaa sen verran kun se antaa myöten (siipiratas-liikkeen voi tehdä myös pitämällä vauvan jalkoja ylhäällä ja tekemällä liikkeen yhdellä kädellä)

"Pieruote": ota vauvan nilkoista kiinni ja laita jalat ristikkäin sekä työnnä molemmat jalat yhdessä vatsan päälle

Napa: vedä peukaloilla navan molemmilta puolilta sivuille kylkiä kohti (ummetukseen auttava liike)

Aurinko ja kuu: mieti mielessäsi kello vauvan vatsalle ja tee vasemmalla kädellä ympyrä klo7:stä klo7:ään, minkä jälkeen oikealla kädellä klo12 klo6, toistetaan joitain kertoja
i love you: kolmiosainen liike, jossa tehdään kirjaimet I, L ja U, I= navan vierestä oikealta parin sormen mitan pästä vedetään I-kirjain ylhäältä alas, piirrä L-kirjain navan vasemmalta puolelta, U-kirjain tehdään ylösalaisin klo9:stä klo3:een

Painele pisteitä nilkkaan
Ruotsalainen lypsy: samoin kuin intialainen, mutta liikkeet tehdään nilkasta nivustaivetta kohden
Lopuksi ravistellaan kevyesti jalat

KÄDET hierotaan pääasiassa samalla tavalla kuin jalat!

Intialainen lypsy: hiero lypsävällä liikkeellä kainalosta rannetta kohti
Kämmenet: puolikuu-hieronta kts. Jalat

Painele pisteitä kämmeneen

Sormet: avaa sormet peukalolla ja hiero jokaista yksitellen

Kämmenselkä: hiero kämmenselkää sormista rannetta kohden

Painele pisteitä ranteeseen

Ruotsalainen lypsy: samalla tavalla kuin intialainen, mutta tee liike päinvastaiseen suuntaan (sormista kainaloa kohti)

Lopuksi ravistellaan kevyesti kädet

SELKÄ

Selkää hierotaan vauvan ollessa vatsallaan.

Siipiratas: sivele selkää vuorokäsin niskasta pakaroita kohti

Kylkien siveley: aseta kädet ristikkäin vaakatasoon vauvan selän päälle, sivele vauvan selkää molemmilla käsillä puolelta toiselle kylkiä kohden

Pistepainallukset: painele pisteitä selkärangan molemmille puolille niskasta pakaroita kohti

Selän kampa: "Kampaa" vauvan selkää sormenpäillä vuorokäsin ylhäältä alas, vaihda kampa lopuksi silittelyyn

- käydään kierrosfiiliksistä hieronnan loputtua

- kahvit ja vapaata keskustelua

Muurahaiskävely: tee lopuksi muurahaiskävelyä vauvan oikealta puolelta vasemmalle

KASVOT hierotaan ilman öljyä

Kulmien siveley: sivele kulmia korvia kohden
"Silmäpussit": vie sormet nenän juurta ylös, minkä jälkeen silmien alapuolta

poskia pitkin korvia kohti

Hymy: piirrä sormenpäillä hymy vauvan huulten ylä- ja alapuolelle

Posket: hiero poskia painellen (huom! leukoja on hyvä hieroa, sillä ne rasittuvat vauvalla maidon imemisestä)

Korvat: hiero korvia pienin pyöriin liikkein

- venyttelyt

- fiiliskierros, kysymyksiä

- kiitokset

- kyselyyn vastaaminen

- kahvittelu ja vapaata keskustelua

Liite 4 Havainnointilomake

Havainnointi

- Yleinen ilmapiiri: jännittynyt, epävarma, avoimia tilanteelle
- Vauvan käsittely
- Jos äiti mukana, mikä suhde?
- Kosketus, katsekontakti, leikkisyys, reagointi viesteihin ja niihin vastaaminen
- Jos vauva ei nauti tai alkaa itkemään miten isä reagoi
- Miten vauva ja isä nauttii hieronnasta
- Oma ohjaaminen ja sen vaikutus
- Läsnäolo ja keskittyminen
- Yhteys isän ja vauvan sekä muiden isien välillä

Liite 5 Kyselylomake

KYSELY ISÄ-VAUVAHIERONNASTA

1. Oliko vauvahieronta entuudestaan tuttua?
2. Oletteko osallistuneet aiemmin isä-vauvatoimintaan? (Jos olette, niin mihin?)
3. **Koitko, että vauvahieronnasta oli hyötyä sinun ja vauvan suhteen välillä? Saa vastata myös ei ☺**
4. Millaista hyötyä koit saavasi vauvahieronnasta?

5. Mitkä tekijät vauvahieronnassa vaikuttivat positiivisesti suhteeseesi lapseen, (jos vaikuttivat)? RASTITA KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT

Yhdessä tekeminen

Kahdenkeskinen aika vauvan kanssa (ilman että äiti on paikalla)

Kosketus

Katsekontakti

Ilo ja hauskuuttelu vauvan kanssa

Varmuus kasvoi lapsen kanssa toimiessa

6. Oletko tehnyt vuorovaikutuksen rakentumisen eteen tietoisesti jotakin jo ennen vauvahierontakurssia vai onko se tapahtunut omalla painollaan? Jos olet, niin MITÄ?
7. Koetko, että vauvahieronta on parempi, yhtäläinen vai huonompi tapa suhteen luomiseen isän ja vauvan välillä kuin jokin muu (esim. vauvainti, muskari)? Mainitse jokin esimerkki **miksi**.
8. Koitko, että ohjattu vauvahieronta edesauttoi luomaan suhdetta vauvaan? Jos koit, niin MIKSI? Vai olisiko ilman ohjausta vietetty aika lapsen kanssa ajanut saman asian?
9. Millaisia negatiivisia asioita koit isille suunnatussa vauvahieronnassa?
10. Suositteletko kurssia muille isille?

Terveisiä ohjaajille ☺

Liite 6 Ohjeita vauvahierontaan

ISÄ-VAUVAHIERONTA

Yleistä vauvahieronnasta

Vauvahieronta on erityisen hyvä tapa lähentää isän ja vauvan välistä suhdetta. Vanhemman kannalta vauvan hierominen on rentouttavaa, kehittää herkkyyttä tulkita vauvan tarpeita ja tunteita.

Vauvahieronnan hyviä puolia vauvalle ovat muun muassa turvallisuuden tunteen lisääntyminen, yleinen hyvinvointi, kasvun ja kehityksen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen.

Vauvahieronta parantaa vauvan verenkiertoa ja vahvistaa immuunijärjestelmää. Hieronnalla voidaan myös lievittää kipuja, rentouttaa ja rauhoittaa vauvaa. Hieronta kehittää vauvan ruumiinkuvaa, vahvistaa lihaksia ja notkistaa niveliä.

Hieronta

Vauvan tulee olla virkeä ja vastaanottavainen hieronnalle. Paras hetki yleensä on unien jälkeen ja noin puoli tuntia ruokailusta.

Ennen hieronnan aloittamista vauvaan otetaan katsekontakti. Hieronta aloitetaan aina samalla tavalla, hieromalla hellästi päätä. Kun samat rutiinit toistuvat jokaisella kerralla, vauva oppii tunnistamaan hierontahetken alkamisen ja loppumisen.

Tarkkailemalla vauvaa hieronnan aikana huomaat milloin on hyvä lopettaa. Hierontahetken varataan aikaa n. 15-20 minuuttia riippuen vauvan jaksamisesta. Hierontahetki lopetetaan aina ottamalla vauva syliin, lähelle rintaa ja heijaten vauvaa.

Muistathan huomioida!

- RAUHALLISUUS JA KATSEKONTAKTI
- HIERONTA VAUVAN EHDOILLA
- LÄSNÄOLO JA JATKUVA KOSKETUS
- LÄMPIMÄT KÄDET
- RIITTÄVÄSTI ÖLJYÄ
- JOS VAUVA ITKEE, ÄLÄ HIERO!
- EI KUTITTELUA
- SELKEÄT JA VARMAT OTTEET
- Vauvahieronta ei ole jotain mitä tehdään vauvalle vaan sitä tehdään yhdessä!



Tunneilla hieroimme kädet ja jalat, joihin voi käyttää hyvin samankaltaisia hierontatapoja. Hieroimme myös selän ja vatsan, joka on tärkein osa-alue. Olemme keränneet tähän muutaman linkin, joista löydätte hyviä ja selkeitä ohjeita vauvahierontaa varten. Toivottavasti näistä on teille apua ja innostutte jatkamaan vauvahierontaa yhdessä vauvanne kanssa.

Kiitos vielä, että osallistuitte kurssillemme!

Terveisin, Tiina ja Pauliina

Vauvahierontaopas:

<http://www.tampere.fi/material/attachments/v/6BJ8XQSUG/Vauvahierontaopas2012.pdf>

Jalat, kädet, rinta, selkä:

<https://www.youtube.com/watch?v=XIjzBfzIFa0>

Vatsa:

<https://www.youtube.com/watch?v=vseuKsNGmXs>