

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Verkkoperhevalmennus

terveyskeskuspsykologit
Sari Siltanen ja Anna Sironen,
perheohjaaja Aila Hyvönen

PIRKKALA




MITÄ ON VUOROVAIKUTUS?

- Kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikointia, jossa jokainen osapuoli vaikuttaa toiseen
- Käytännössä: sanoja, puhumista ja kuuntelemista, ilmeitä, eleitä, ääntelyitä, kosketusta, katseita
- Toisen ihmisen kanssa olemista ja viestimistä omista ajatuksista, tunteista, tarpeista -> Ilman vuorovaikutusta ei voi tietää, mitä toinen ajattelee
- **Varhainen vuorovaikutus on kaikkea lapsen ja vanhemman välistä yhteistä tekemistä ja kokemista ensimmäisten vuosien aikana**
 - tavallisia arkipäivän tilanteita, kun lasta puetaan tai riisutaan, syötetään, vaihdetaan vaippaa, käydään kylvyssä

SUHDE VAUVAAN ALKAA KEHITTYÄ JO RASKAUSAIKANA

- Suhde kohtuvauvaan rakentuu:
 1. vauvaan liittyvien mielikuvien kautta
 - Mielikuviin vauvasta vaikuttaa vauvan toiminta vatsassa: mm. liikkeet, vauvan rytmi
 2. vauvan ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen kautta
 - Vauvat kuulevat ja tunnistavat vanhempien äänen
 - sikiö kuulee noin raskauden puolivälistä lähtien. 25. raskausviikon jälkeen ulkopuolelta tulevat äänet aiheuttavat hänessä reaktioita, sikiö saattaa esim. käänneellä päättään vastauksena ääniin -> vauvalle puhuminen, laulaminen ja esim. musiikin soittaminen jo raskausaikana kannattaa!
- Vauvan pitäminen mielessä raskausaikana vahvistaa suhdetta vauvaan

MIKSI VARHAINEN VUOROVAIKUTUS ON TÄRKEÄÄ?

- Luo pohjan psyykkiselle kehitykselle yhdessä
 - biologisten ja geneettisten tekijöiden (esim. temperamentti – synnynnäinen taipumus käyttäytyä ja reagoida) sekä
 - kasvuympäristön kanssa
- Vauvalla synnynnäinen kyky ja tarve olla vuorovaikutuksessa
 - kontakti toiseen yhtä tärkeää kuin uni ja ruoka
- Ensimmäisenä elinvuotena kehitystehtävänä mm. turvallisen kokemuksen muodostaminen maailmasta
 - riittävä turvallisuuden tunne mahdollistaa oppimisen
 - luo pohjan perusturvallisuudelle, joka voi suojata lasta myös haastavammissa elämäntilanteissa

- Ensimmäiset elinvuodet ovat aivojen kiihkeintä kasvuaikaa. Tiedetään, että varhaiset negatiiviset kokemukset saattavat muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa.
- On hyvä kuitenkin muistaa, että vaikka varhaisvuosien kokemuksilla onkin suuri painoarvo, niin niiden ei tarvitse leimata koko loppuikää. Ihmisillä on kyky tiedostaa ja työstää asioita, joten kehittyminen ja kasvu on mahdollista läpi elämän.



- **Vuorovaikutuksessa lapsi oppii:**

- kieltä
 - tunteiden jakamista ja säätelyä, empatiakykyä
 - minkälainen hän on, minkälaisia muut ihmiset ovat, miten hänen läheisensä kohtelevat häntä ja miten hän itse vaikuttaa heihin
-
- vauva peilaa itseään ja maailmaa vanhempien reaktioiden kautta, näistä muodostuu vauvan mielessä erilaisia toiminta- ja ajatusmalleja.
 - Hyvässä vuorovaikutussuhteessa vauva tietää, että vanhempi huomaa hänen tarpeensa ja reagoi niihin oikea-aikaisesti.

RIITTÄVÄN HYVÄ VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

- Tavallisia asioita: arki ja pysyvät ihmissuhteet
 - perustarpeista huolehtiminen: uni, ruoka, puhtaus, ulkoilu
 - vauvan viestien huomaaminen ja niihin vastaaminen riittävän usein riittävän oikein, mm. itku, suuntautuminen kohti hoitajaa, katse, hymy, jokeltelu, vetäytyminen
 - lohduttaminen, leikkisyys, ilon välittäminen, läheisyys, yhdessä olo
 - toistuvat tilanteet ja rutiinit, johdonmukaisuus -> asioille tulee "mieli"

- Käytännössä:
 - vanhempi pitää vauvaa lähellä
 - reagoida vauvan itkuun: aluksi itku on vauvan tärkein tapa ilmaista tarpeistaan (nälkä, väsymys, halu olla lähellä)
 - hakee katsekontaktia
 - juttelee vauvalle
 - pyrkii ymmärtämään vauvaa
 - vauva saa kokemuksen turvasta ja hoivasta, ymmärretyksi tulemisesta, siitä että omia tarpeita kannattaa viestittää toisille ja toisilta saa apua
- Rakkauden, ilon ja hyväksynnän osoittaminen
- Herkkyyttä ja opettelua
 - Molemminpuolinen tutustuminen ja vauvan hoidon harjoittelu vievät aikaa

- Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että jos lapsen kokemuksissa toistuu ketju, esimerkiksi lapsella on nälkä – hän itkee – hänet otetaan syliin – ja annetaan ruokaa. Tällöin lapsen mieleen muotoutuu myönteinen rata siitä, että kun hänellä on paha olo, hänen kannattaa pyytää siihen apua ja häntä autetaan.
- Vuorovaikutuksen tunneilmaisu ei ole koko ajan positiivista. Se on enimmäkseen neutraalia ja positiivista, mutta koko tunteiden kirjo saa kuulua siihen ja vuorovaikutukseen kuuluu väistämättä myös hankalampia tunteita ja katkoksia.



- Tärkeää on korjata vuorovaikutuksen katkoksia ja löytää taas myönteinen sävy uudelleen. Tämän voi tehdä puhumalla tilanteita auki, esim.: "Anteeksi, nyt äiti/isä hermostui ja korotti ääntään liikaa, äiti/isä on varmaan vähän väsynyt. Yritetään yhdessä uudestaan ja halitaan sovinnoksi."
- Aina ei voi tietää, mitä vauva tarvitsee. Jo sillä on iso merkitys, että yrittää arvailla vauvan tarpeita ja asettua vauvan asemaan. Vanhemman on tärkeää sietää sitä tunnetta, että ei voi aina tietää varmasti, mitä vauva tarkoittaa ja tarvitsee.
- Riittävän hyvä on riittävän hyvä. Tämä on tärkeä muistaa äitiyden ja isyyden asioissa. Kaikki tekevät välillä virheitä ja kaikilla välillä huonoja päiviä.

Ei tarvitse olla täydellinen, riittävän hyvä riittää!

VUOROVAIKUTUKSEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Vanhemman ja lapsen ominaisuudet ja temperamenttien yhteensopivuus -> on usein helpompi ymmärtää lasta, jonka temperamentti on samankaltainen kuin itsellä. Esimerkiksi jos vanhempi on avoin uusille kokemuksille ja toimii usein ripeästi ja nopeasti, voi vaatia enemmän työtä että ymmärtää lasta, jonka luontainen toimintatapa on verkkaisempi ja joka mielellään ensin tarkkailee ja katselee uusissa tilanteissa
- Vireystila, perustarpeiden täyttyminen, omat tunteet -> onko itse virkeä, väsynyt, nälkäinen, kipeä, hyvällä tuulella vai kiukkuinen -> omat tunteet vaikuttavat siihen, miten jaksamme asettua toisen asemaan ja miten tulkitsemme toisen viestejä

- Perheen elämäntilanne
 - Jaksaminen, mieliala, onko esim. taloudellisia tai terveydellisiä huolia, saako apua ja tukea lähipiiriltä
- Päihteet -> vaikuttavat mm. vanhemman mielialaan, tarkkaavuuden suuntaamiseen ja herkkyyteen lukea lapsen viestejä
- Oma saatu vanhemmuus -> miten minun tarpeisiin on vastattu, miten minua on kohdeltu ja kasvatettu
- Huomion kiinnittyminen muualle, esim. kännykkään -> vauvan hienovaraisemmat viestit jäävät helposti huomaamatta ja tärkeä katsekontakti esim. syöttämistilanteessa puuttuu.

[Huomion kiinnittyminen muualle - vaikutus läsnäoloon ja vauvan viesteihin vastaamiseen](#) (linkki Youtube- videoon)

- Mielikuvat vauvasta -> jos ajattelee esim. vauvan olevan hankala, se voi suunnata tulkitsemaan kaikkea vauvan käyttäytymistä tietyllä tavalla jolloin myös oma toimintatapa voi muuttua. Esimerkiksi vanhempi kokee, että vauva kitisee koko ajan turhasta ja jättää siksi vastaamatta vauvan itkuun -> vauva turhautuu ja itkee entistä enemmän, mikä voimistaa vanhemman kokemusta siitä, että lapsi on hankala ja hän ei saa lasta rauhoitettua.
- Vanhempaa voi auttaa ajatus siitä, että vauva ei koskaan tahallaan itke tai kiusaa, vaan itkun takana on aina joku tarve.
- Vauvat ovat syntyessään valmiita vuorovaikutukseen ja hakevat sitä aktiivisesti.

MILLOIN APUA JA MISTÄ?

- Väsyminen, uupuminen, masentuneisuus, ilon puuttuminen
- Kielteiset mielikuvat vauvasta tai itsestä vanhempana
- Vääristyneet tulkinnat -> esim. ajatus siitä, että vauva itkee kiusallaan
- Vaikeus lukea vauvan viestejä

- Apua ei voi pyytää liian aikaisin! Ota yhteyttä:
- [Neuvola](#)
- [Terveyskeskuspsykologi](#)
- [Neuvolan perheohjaaja ja lapsiperheiden kotipalvelu \(konkreettinen apu kotiin\)](#)
- [Perheneuvola \(erityisesti parisuhdeasiat\)](#)

MIETTIVÄÄKSI

- Millainen vauva meille on tulossa?
- Millaiset vanhemmat vauva haluaisi ja/tai tarvitsisi?
- Miten säätelen ja ilmaisen omia tunteitani? Miltä se muista tuntuu?
- Keneltä lähipiirissä saamme apua ja tukea?
- Miten huolehdimme omasta jaksamisestamme?

TUTUSTUTTAVAKSI

- Lapset tuovat vanhemmilleen onnea – vaikka median antama kuva onkin usein toinen (YLE)
- Raskaus ja vauva-aika pandemian varjossa - vinkkejä selviytymiseen (Sanna Isosävi, Traumaterapiakeskus)