



Keskusteluryhmä tuoreille vanhemmille

Ohjaajan käsikirja



LEADER

I samma båt
samassa veneessä



Medfinansieras av
Europeiska unionen

©2025 Barnvårdsföreningen i Finland r.f.

Kuvitus: Maria Sann

Toimittaja: Eva Palmgren-Wickström

Ohjaajan käsikirja on tuotettu hankkeessa Merellä kotona – vanhemmuuden taitoja turvalliseen arkeen ja parempaan lapsuuteen saaristossa.

Merellä kotona -hanketta rahoittavat Leader-yhdistys I samma båt – Samassa veneessä rf ry sekä Svenska kulturfonden.

Sisältö

Johdanto	1–2
1. tapaaminen: Vanhemmuus – uusi identiteettisi	3–5
2. tapaaminen: Arkirutiinit vauvan kanssa	6–7
3. tapaaminen: Kiintymyssuhde	8–10
4. tapaaminen: Lapsen kasvattaminen yhdessä	11–13
5. tapaaminen: Oma hyvinvointi ja jaksaminen	14–16
Lähteet ja lukuvinkkejä	17
Liitteet	
• Vahvuuksien tähti	18
• Akku	19
• Tukiverkostokartta	20

Johdanto

Tapaaminen kestää 1,5 tuntia, ja vauvat ovat mukana. Ennen tapaamisen alkua kannattaa tarjota pientä välipalaa tai kahvia, jotta osallistujilla on aikaa asettua aloilleen ja keskustella keskenään. Aikatauluehdotus:

- klo 10.00–10.30: välipala/kahvi
- klo 10.30–12.00: ryhmätapaaminen

Vinkkejä ohjaajalle

Käytännön asiat

- Valitse keskusteluryhmälle tila, johon myös lastenvaunut ja turvakaukalot mahtuvat helposti.
- Järjestä tilaan pehmeitä alustoja ja tyynyjä, jotta vaipanvaihto ja leikit sujuvat mukavammin.
- Hanki tapaamisiin myös vesikannuja ja mukeja, sillä erityisesti imettävät äidit tarvitsevat nestettä.
- Tietolaatikon voi tulostaa ja antaa ryhmän osallistujille jokaisen tapaamisen lopuksi.

Terminologia ja osallistujat

- Vanhempi, toinen vanhempi, yksinhuoltaja, vauva.

Turvallinen tila:

- Aloita jokainen tapaaminen toivottamalla kaikki tervetulleiksi! Pidä mielellään katsekontaktia ja hymyile, se luo rennon ja suorituspaineettoman ilmapiirin.
- Vastaa osallistujien tarpeisiin. Mukauta tapaamisten ohjelmaa ryhmän mukaan siten, ettei kukaan tunne oloaan ulkopuoliseksi. Jos osallistujissa on esimerkiksi yksinhuoltajaäitejä, voit puhua tärkeistä aikuisista kumppaneiden tai toisen vanhemman sijaan.
- Jos tapaamisten aikana jokin asia herättää vaikeita tunteita, voit normalisoida ja helpottaa tilannetta toteamalla rauhoittavasti, että muistot herättävät sekä mukavia että vaikeita tunteita. Osoita myötätuntoa kiittämällä osallistujia ajatustensa jakamisesta. Voit suojella ryhmää ohjaamalla keskustelua hienovaraisesti tiettyyn suuntaan ja tarvittaessa huomauttamalla, että jonkin tietyn asian käsittely vaatisi enemmän aikaa kuin ryhmällä on. Seuraa tilannetta yksilöllisesti kyselemällä, miltä osallistujista tuntuu, ja ohjaa heitä tarvittaessa ammattiavun piiriin.

Harjoitukset ja leikit:

- Kannusta vanhempia kokeilemaan erilaisia leikkejä ja harjoituksia yhdessä lapsen kanssa.
- Riimit ja lorut ovat erinomainen tapa vahvistaa sidettä vauvaan. Läheisyys, kosketus, vanhemman ääni, ilmeet ja katsekontakti leikin aikana edistävät vauvan turvallista kehitystä ja kiintymyssuhdetta.
- Kannusta vanhempia seuraamaan lapsensa viestejä ja huomioimaan pienet, myönteiset hetket.
- Voit ladata ilmaisia kuvia vauvan kasvonilmeistä esimerkiksi Pixabaysta.

Suhteet ja palautuminen:

- Normalisoi siirtyminen yksilöstä vanhemmaksi, sillä silloin on tavallista tuntea samanaikaisesti niin iloa, huolta kuin väsymystäkin.
- Jos arki vauvaperheessä tuntuu rankalta, voit kannustaa vanhempia harjoittamaan itsemyötätuntoa pyytämällä heitä puhumaan itselleen myönteiseen sävyyn sekä laskemaan vaatimuksiaan ja odotuksiaan arjessa. Vinkkaa heitä kysymään itseltään "Mikä tuntuu tärkeimmältä juuri tänään?" sen sijaan, että kysyisi "Miten saan kaiken hoidettua?"

- Vinkkaa mikrotauoista (esim. kolme syvää hengenvetoa, viisi minuuttia ulkoilua).
- Kannusta vanhempia harjoittelemaan tunteiden säätelyä yhdessä käyttämällä rauhallista ääntä, rytmiä ja kosketusta. Levoton lapsi rauhoittuu usein helpommin, kun vanhempi itse on rauhallinen.
- Muistuta osallistujia siitä, miten tärkeää heidän on kuunnella lapsen toista vanhempaa, osoittaa ymmärrystä ja luoda "me vastaan ongelma" -henkeä.
- Kannusta vanhempia pyytämään apua perheeltä ja ystäviltä. Näin he saavat aikaa levätä ja viettää aikaa yhdessä.
- Kerro osallistujille paikkakunnalla saatavilla olevasta ammattilaisen tuesta ja muistuta heitä siitä, että avun hankkiminen on vahvuutta, ei merkki epäonnistumisesta. Kerro osallistujille myös, että resilienssi rakentuu suhteissa perheeseen, ystäviin, vanhempainryhmiin ja ammattilaisiin.

1. tapaaminen: Vanhemmuus – uusi identiteetti



Materiaalit: kuvakortteja, jumppamattoja, tyynyjä

Kahvi: Laita kahvi tarjolle puoli tuntia ennen tapaamisen alkua

Ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo tapaamisten tavoitteet, käsitteet, aiheet ja käytännön asiat:

- Tämänpäiväisen tapaamisen tavoitteena on pohtia yhdessä vanhemmuutta ja uutta vanhemman roolia. Tapaamisissa on mahdollisuus saada vertaistukea sekä verkostoitua rennossa ja turvallisessa ympäristössä. Tapaamisten aikana jaamme vinkkejä leikeistä, jotka vahvistavat sinun ja vauvasi välistä suhdetta, sekä harjoituksista, jotka edistävät mentalisaatiota, eli kykyä ymmärtää sekä vauvan että omia tunteita ja tarpeita.
- Vanhemmuuteen ja uuteen rooliin liittyvät käsitteet voidaan kokea eri tavoin. On arvokasta pohtia, miten itse suhtaudut näihin sanoihin. On myös tärkeää, että kunnioitamme toistemme valintoja. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että käytämme sellaisia termejä, jotka tuntuvat omalle perheellesi sopivilta, esim. äiti, isä, toinen vanhempi, tai kumppani, tai puhumme ihmisistä etunimellä, jos se tuntuu luontevimmalta.
- Keskusteluryhmän teemoja ovat: vanhemmuus ja uusi identiteetti, arkirutiinit vauvan kanssa, kiintymyssuhteen merkitys, yhteinen vanhemmuus ja ihmissuhteet sekä omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen.
- Ryhmän käytännöistä:
 - Tapaamisista ei laadita kirjallisia yhteenvetoja, muistiinpanoja tms.
 - Ohjaajana minulla on vaitiolovelvollisuus.
 - Mitä on tärkeää ottaa huomioon, jotta ryhmä olisi jokaiselle osallistujalle turvallinen tila?
 - Ryhmässä kuultuja asioita ei jaeta ryhmän ulkopuolelle.
 - Kunnioitetaan toisten ajatuksia.
 - Kuunnellaan aktiivisesti toisia ja pidetään huolta siitä, että kaikki saavat äänensä kuuluville.

Esittelykierros

Ohjaaja sekä vanhemmat vauvoineen asettuvat piiriin. Piiriin järjestäydytään keskustellen seuraavalla kolmella tavalla:

- Aakkosjärjestyksessä vanhemman etunimen mukaan, myös vauva esitellään.
- Ikäjärjestyksessä vauvan iän mukaan.
- Sen mukaan, miten lähellä tapaamispaikkaa kukin osallistuja asuu.

Alkulämmittely

Jokainen osallistuja ottaa kuvakortin (esim. Mielenterveys voimaksi kuvakortit 2.0 tai omat), joka vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Keitä perheeseesi kuuluu?
- Miltä vanhempana oleminen tuntuu tällä hetkellä?
- Mikä on parasta vauvassasi juuri nyt?
- Oletko kokenut vanhemmuudessa jotain haastavaa kuluneen viikon aikana?

Keskustelukysymyksiä

Tapaamisen aikana voimme pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mikä on tähän mennessä yllättänyt sinut eniten vanhemmuudessa tai perhe-elämässä?
- Kerro yksi asia, jonka haluat jakaa synnytyksestäsi.
- Miten olet kokenut uuden roolisi vanhempana?
- Oletko oppinut itsestäsi jotain uutta lapsen saamisen jälkeen?
- Jos asut kumppanin kanssa, oletko oppinut hänestä jotain uutta?

Leikki: Leivon, leivon leipäsiä

Tapaaminen lopetetaan leikkiin, joka vahvistaa yhteyttä ja tarjoaa hetken läheisyyttä. Vauva makaa selällään pehmeällä matolla tai tyynyllä. Loru menee seuraavasti:

Leivon, leivon leipäsiä, makeisia, maitoisia. Silitän, silitän, nakkaan, nakkaan uuniin ja suukkohon!

Lorun aikana voi leikkiä vauvan kanssa seuraavasti:

"Leivo" vauvaa lorun rytmissä kuin pullataikinaa, letitä vauvan kädet ja jalat, voitele pulla sivelemällä vauvaa käsilläsi, "syö" pulla kutittelemalla vauvaa vatsasta.

Yhteinen pohdinta

Miten vauva reagoi leikkiin?

Loppupohdinta

Ennen tapaamisen päättymistä pohditaan vielä yhdessä seuraavia asioita:

- Kuvaile yhdellä sanalla, miltä sinusta tuntuu ensimmäisen tapaamisen jälkeen.
- Mitä odotat tulevilta tapaamisilta?

Vinkkejä kotiin

Pohdi, mitä hyötyjä yhteisistä leikkihetkistä vauvan kanssa voi olla nyt ja tulevaisuudessa.

Tietolaatikot

Vanhemmaksi tuleminen merkitsee syvällistä identiteetin muutosta: yksilöstä tulee myös jonkun toisen turva ja kiintymyksen kohde. Vanhemmuus ei ole rooli, joka omaksutaan heti, vaan paremminkin prosessi, joka kehittyy, kun tutustut lapseesi ja itseesi uudessa elämäntilanteessa. Muutos vaikuttaa vanhemman minäkuvaan, ihmissuhteisiin ja arvoihin. Monet kokevat samaan aikaan sekä merkityksellisyyttä että epävarmuutta. Jotain vanhasta itsestä menetetään, mutta samalla tilalle syntyy jotain uutta. Vanhemmuus ei ole jotakin, joka vain lisätään aiempaan identiteettiisi, vaan se muokkaa sitä, kuka olet. Turvallinen vanhemman identiteetti muodostuu ajan myötä pohdinnan, mentalisaation, itsemyötätunnon ja muiden antaman tuen avulla.

Vanhemmuus syntyy lapsen kohtaamisessa. Kun näet, että lapsesi reagoi sinuun, tunnistaa sinut ja hakee sinulta lohtua, mielikuva itsestäsi vanhempänä vahvistuu. Tähän viitataan joskus termillä "reflektiivinen minä", joka tarkoittaa vanhemman kykyä nähdä itsensä lapsen silmin.

Monet uudet vanhemmat kokevat yhteiskunnallisten ja kulttuuristen normien aiheuttamia paineita (pitäisi olla "täydellinen äiti" tai "osallistuva isä"). Myös oma lapsuus ja kasvatusta vaikuttavat omaan vanhemmuuteen. Tulitko itse nähdyksi ja kuulluksi lapsena? Parisuhde voi tukea vanhempien välistä suhdetta, mutta samaan aikaan vastuut ja läheisyys jakautuvat uudella tavalla. Kyky pohtia omia käsityksiään ja puhua niistä on tärkeä osa turvallisen ja realistisen vanhemman identiteetin muodostumista.

Synnytyksen jälkeen (postpartum) hormonitasot vaihtelevat nopeasti. Oksitosiinihormoni, jota vapautuu läheisyyden, imetyksen ja ihokontaktin aikana, vahvistaa kiintymystä ja rauhoittaa kehoa. Samaa aikaan estrogeeni- ja progesteronitasojen vaihtelut voivat saada olon tuntumaan itkuiselta, väsyneeltä tai herkältä. Tämä on täysin normaalia, keho ja tunteet vain hakevat uutta muotoaan. Lepo, läheisyys ja tuki auttavat tasapainon palautumisessa.

Imetyksessä on kyse sekä ravinnosta että läheisyydestä. Oksitosiini edesauttaa maidoneritystä ja luo rauhaa ja yhteenkuuluvuutta vanhemman ja vauvan välille. Joillakin imetys sujuu helposti, toisilta se vaatii aikaa, tukea ja kärsivällisyyttä. Tärkeintä on, että vauva on turvassa ja että hänestä huolehditaan; läheisyys on yhtä tärkeää kuin maito.

2. tapaaminen: Arkirutiinit vauvan kanssa



Materiaalit: Leluja, tukiverkostokartat, värikyniä, jumppamattoja, tyynyjä

Kahvi: Laita kahvi tarjolle puoli tuntia ennen tapaamisen alkua

Tervetuloa! Ohjaaja toistaa osallistujien nimet ja esittelee mahdolliset uudet osallistujat.

Alkulämmittely

Ota korista lelu ja pohdi seuraavia asioita:

- Kerro lyhyesti mukavasta lapsuusmuistosta, jonka lelu sinussa herättää.
- Mitä haluat lapsesi muistavan omasta lapsuudestaan?

Kertaus

Aloitetaan palaamalla hetkeksi viime viikon teemaan "Vanhemmuus – uusi identiteettisi". Oletko jäänyt pohtimaan jotain viime tapaamisen jälkeen tai kokeillut jotain uutta kotona?

Keskustelukysymykset

Tiettyjen asioiden toistuminen päivästä toiseen luo lapselle turvallisuuden tunnetta. Rutiinit auttavat lapsia ymmärtämään maailmaa ja tarjoavat ennustettavuutta.

- Onko sinulle jo muodostunut tiettyjä arkirutiineja? Oletko huomannut, että vauvallasi olisi oma rytminsä? Millainen se on? Jopa aivan pienet vauvat hyötyvät rutiineista, kuten pyjaman vaihtamisesta ja tuutulaulusta illalla.
- Millainen elämänrytmi ja millaisia rutiineja sinulla oli lapsena? Ovatko rutiinit sinulle tällä hetkellä tärkeitä?
- Ovatko näkemyksesi rutiineista muuttuneet sen jälkeen, kun sinusta itsestäsi tuli vanhempi? Millä tavoin?
- Onko sinulla jokin päivittäinen rutiini, jota odotat innolla?

Tukea arkeen

Millaista tukea asuinpaikkakunnallasi on tarjolla? Suositelkaa toisillenne:

- Varhan chat-palvelut, puhelinsoitot, naapuriapu?
- Muita vinkkejä?

Loppupohdinta

Päätetään tapaaminen lyhyeen pohdintaan:

- Miten kuvailisit itseäsi ihmisenä kolmella sanalla?
- Entä millä kolmella sanalla kuvailisit vauvaasi?

Vinkkejä kotiin

Tanssi vauva sylissäsi lyhyen aikaa joka päivä, se vahvistaa kiintymyssuhdettanne ja tarjoaa iloisen hengähdystauon arjen keskelle.

Tietolaatikot

Resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua, selviytyä ja palautua, kun elämä muuttuu perusteellisesti esimerkiksi lapsen syntymän johdosta. Se ei tarkoita sitä, että tuntisit itsesi aina vahvaksi tai rauhalliseksi, vaan sitä, että löydätte yhdessä keinoja voittaa haasteet, kasvaa ja löytää tasapaino.

Resilienssi ei tarkoita sitä, että pystyy selviämään kaikesta itse, vaan sitä, että uskaltaa sekä pyytää että antaa apua. Suhteiden rakentaminen ja vaaliminen vahvistaa kykyä selviytyä vaikeista ajoista ja helpottaa tasapainon löytämistä perhe-elämän keskellä.

Rutiinit ovat tärkeitä sekä lapselle että vanhemmalle. Rutiinit luovat turvallisuuden ja ennustettavuuden tunnetta, mikä auttaa lasta tuntemaan olonsa rauhalliseksi ja ymmärtämään ympäristöään. Pienetkin vauvat hyötyvät yksinkertaisista rutiineista, kuten pyjaman vaihtamisesta ja tuutulaulusta illalla. Vanhemmat saattavat huomata, että rutiinit tuovat elämään rakenteita ja tekevät arjesta helpommin hallittavaa. Samalla on tärkeää korostaa, että rutiinien ei tarvitse olla tiukkoja ja tarkkoja, vaan joustavuus on luonnollinen osa pikkulapsiperheen elämää. Kannusta osallistujia aloittamaan pienistä, toistuvista hetkistä, jotka tuntuvat perheestä luonnollisilta, ja antamaan rutiinien kehittyä lapsen tarpeiden ja perheen elämäntilanteen mukaan.

Tukiverkostot ovat uusille vanhemmille tärkeä suojaava tekijä. Toimiva tukiverkosto tarjoaa sekä käytännön tukea, kuten apua lastenhoidossa tai arjen askareissa, että emotionaalista tukea, kuten jonkun, jolle puhua, kun asiat tuntuvat raskailta tai epävarmuus kalvaa. Vanhemmat, joiden ympärillä on turvallinen tukiverkosto, kokevat usein vähemmän stressiä ja voivat paremmin.

Tukiverkostot voivat olla erilaisia. Sen osia voivat olla esimerkiksi perhe, ystävät, naapurit, vanhempainryhmä, nettifoorumit tai ammattilaiset, kuten neuvonta- ja terveydenhuoltopalvelut. Pitkät välimatkat voivat muodostua haasteeksi esimerkiksi saaristossa, jossa apu voi löytyä digitaalisista ratkaisuista tai paikallisesta yhteistyöstä.

3. tapaaminen: Kiintymyssuhde



Materiaalit: Paperia, tusseja, värikyniä, kuvia vauvojen kasvonilmeistä, jumppamattoja, tyynyjä

Kahvi: Laita kahvi tarjolle puoli tuntia ennen tapaamisen alkua

Alkulämmittely

Aloitetaan tapaaminen luovalla harjoituksella: piirrä vauvasi käsi paperille. Kirjoita sitten jokaiseen sormeen vastaus seuraaviin kysymyksiin:

- Kuvaile vanhemmuutta yhdellä sanalla.
- Vauvasi ominaisuus, josta olet ylpeä.
- Keneltä olet oppinut eniten elämässäsi?
- Arkielämän haaste vauvan kanssa.
- Mistä luulet vauvan pitävän sinussa eniten?

Kertaus

Palataan vielä edellisen tapaamisen teemaan "Arkirutiinit vauvan kanssa". Onko jotain, mitä olet jäänyt pohtimaan? Oletko kokeillut kotona jotain uutta teemaan liittyen?

Parikeskustelu

Jaa osallistujat pareihin ja pyydä heitä valitsemaan 1–3 kysymystä pohdittavaksi:

- Mitä sinulle tulee mieleen, kun kuulet sanan "kiintymyssuhde"?
- Milloin tunnet olevasi lähimpänä vauvaasi?
- Miten vauvasi yleensä osoittaa haluavansa huomiota tai turvaa?
- Mitä teet, kun et ymmärrä, mitä vauvasi tarvitsee?
- Miltä sinusta tuntuu, kun huomaat "onnistuneesi", eli kun vauva rauhoittuu tai hymyilee sinulle?
- Kuka tai mikä auttaa sinua jaksamaan tulkita vauvan viestejä?

Harjoitus – Vauvan viestien tulkitseminen

Näytä osallistujille kuvia vauvojen kasvonilmeistä ja pyydä heitä pohtimaan seuraavia asioita:

- Mitä luulet kuvassa näkyvän vauvan ajattelevan, kokevan, tuntevan tai haluavan sanoa?
- Mitä pieniä viestejä, kuten ilmeitä, ääniä tai liikkeitä huomaat?

Keskustelkaa eri vaihtoehtoista:

- Onko vauva väsynyt, utelias, nälkäinen, tyytymätön, iloinen, innokas tai peloissaan, haluaako hän leikkiä, olla lähelläsi vai onko vaippa märkä?
- Mitä on voinut tapahtua ennen kuvan ottamista? Miksi vauva itkee? Yritä tulkita lapsen viestit ennemmin tarpeiden ilmaisuksi kuin ongelmaksi.

Korosta peilaamisen käsitettä: vauvat oppivat tunteita, kun tulkitsemme niitä ja reagoimme niihin. Keskustelkaa lopuksi lyhyesti siitä, että joskus tulkitsemme asioita eri tavalla ja ymmärrämme asioita väärin, ja se on täysin normaalia.

Keskustelkaa ruutuajasta

Painota, että alle kaksivuotiailla ei pitäisi olla lainkaan ruutuaikaa. Keskustelkaa, miksi:

- Ruudun tuijottaminen voi vaikuttaa kielteisesti kiintymyssuhteeseen ja häiritä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta.
- Ruutuaika voi lisätä vauvan stressiä ja ahdistusta.
- Ruutuja tuijottavista lapsista tulee usein levottomampia ja heidän on vaikeampi rauhoittua.

Leikki: Kukkuu

Piilota kasvosi käsien tai esim. unirievun taakse. Paljasta sitten kasvosi ja sano "kukkuu" samalla kun katsot vauvaa.

Yhteinen pohdinta

Miten vauva reagoi?

Keskustelukysymykset: valitse 1–3 kysymystä

- Onko sinulla läheistä ihmistä, joka saa sinut tuntemaan olosi turvalliseksi tai mukavaksi?
- Mikä kyseisen ihmisen käytöksessä saa sinut viihtymään hänen seurassaan?
- Onko sinulla konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä hän on sanonut tai miten hän on toiminut?
- Jos vauvasi osaisi puhua, mitä arvelet hänen kertovan sinulle suhteestanne?
- Miten kuvailisit omaa temperamenttiasi? Näetkö vauvassasi mitään temperamenttipiirteitä? Miten temperamentin samankaltaisuudet tai erot voivat vaikuttaa suhteeseenne tai siihen, miten vietätte aikaa yhdessä?

Loppupohdinta

Päätetään tapaaminen lyhyeen pohdintaan:

Tuleeko mieleesi tilannetta, jossa huomasit, että lapsesi tunsi olonsa turvalliseksi sinun ansiostasi? Kerro tuosta hetkestä.

Vinkkejä kotiin

Ajattele jotakin, mitä haluaisit kokeilla tai erityisesti huomioida vuorovaikutuksessa lapsesi kanssa tulevan viikon aikana. Se voi olla uusi rutiini, leikki tai vain tapa lisätä läheisyyttä arkeen.

Tietolaatikot

Mentalisaatio on vuorovaikutuksen ja kiintymissuhteen perusta, joka tarkoittaa sekä omien että toisten tunteiden, ajatusten ja tarpeiden ymmärtämistä. Mentalisoidessamme yritämme nähdä syitä tai tunteita lapsen käyttäytymisen taustalla. Esimerkki: Kun lapsi huutaa, se ei aina tarkoita "tyhmä äiti", vaan kenties "minua väsyttää", "minua pelottaa" tai "tarvitsen sinua". Vanhempana mentalisoit, kun pysähdyt ja ajattelet: "Mitä lapsessani tapahtuu juuri nyt? Entä mitä minussa tapahtuu, kun lapsi itkee?" Tämä auttaa lasta tuntemaan itsensä nähdyksi ja ymmärretyksi ja olonsa turvalliseksi.

Kiintymyssuhde tarkoittaa sidettä, joka kehittyy lapsen ja häntä hoitavien aikuisten välille. Kun lasta lohdutetaan, hänestä huolehditaan ja hänelle vastataan, hän oppii, että maailma on turvallinen paikka ja että hän on rakastamisen arvoinen. Kiintymyssuhde muodostuu jokapäiväisessä elämässä, pienistä vuorovaikutuksen hetkistä: hymyistä, katseista, syleilyistä. Lapsi, joka tuntee olonsa turvalliseksi uskaltaa tutkia ympäristöään ja leikkii, kehittyy ja oppii uusia asioita. Vanhempi, joka luottaa vanhemmuuteensa uskaltaa myös kokeilla uusia asioita ja olla riittävästi läsnä, osoittaa huolenpitoa ja toimia toisin, jos huomaa tehneensä virheen.

Peilaaminen tarkoittaa sitä, että aikuinen osoittaa lapselle, että hänen tunteensa ja kokemuksensa ymmärretään ja tunnustetaan. Ilmeiden, äänensävyn ja kehonkielen käyttäminen lapsen tunteiden "peilaamiseen" auttaa lasta tunnistamaan ja säätelemään omia tunteitaan. Peilaaminen rakentaa turvallista kiintymyssuhdetta opettamalla lapselle, että heidän omat kokemuksensa ovat arvokkaita ja merkityksellisiä. Kun lapsi näkee, että tunteet hyväksytään ja niitä tulkitaan oikein, kehittyy sekä hänen itsetuntemuksensa että kykynsä mentalisoida, eli ymmärtää sekä omia että toisten mielentiloja.

Ruutuaika voi vaikuttaa kielteisesti kiintymyssuhteeseen häiritsemällä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Jos vanhempana olet usein ruudun ääressä, lapsi voi kokea, että asetat puhelimen hänen edelleen. Ruutuaika vähentää vanhemman herkkyyttä ja voi lisätä vauvan stressiä ja ahdistusta. Se voi myös johtaa siihen, että lapsesta tulee levoton ja hänen on vaikeampi rauhoittua. Vanhempana on hyvä olla tietoinen omasta ruutuajasta ja toimia lapselle esikuvana. Aseta lapsi etusijalle olemalla läsnä hetkessä ja kuuntelemalla häntä. On hyvä sopia ruuduttomista alueista ja tilanteista kodissa, kuten esimerkiksi makuuhuoneesta ja ruokailuhetkistä.

4. tapaaminen: Lapsen kasvattaminen yhdessä

Materiaalit: Vahvuuskortit, stetoskooppi tai suppilo, vahvuuksien tähdet, erivärisiä tusseja, jumppamattoja, tyynyjä
Kahvi: Laita kahvi tarjolle puoli tuntia ennen tapaamisen alkua



Alkulämmittely

Valitse kortti, joka kuvaa suhdettasi lapsen toiseen vanhempaan tai muuhun lapsen arjessa tärkeään aikuiseen.

Kertaus

Palautetaan mieliin viime viikon teema "Kiintymyssuhde ja mentalisaatio". Oletko jäänyt pohtimaan jotain viime tapaamisen jälkeen tai kokeillut jotain uutta kotona?

Viestintä – pienillä asioilla on suuri merkitys

Se, miten kohtaamme toiset ihmiset jokapäiväisessä elämässämme vaikuttaa ihmissuhteisiimme.

- Pienet sanat, kuten kiitos, hei ja huomenta auttavat meitä tuntemaan itsemme nähdyksi.
- Kuunnelkaa aktiivisesti toistenne ajatuksia, jotta ymmärtäisitte toisenne tilannetta.
- Ilmaise itseäsi omasta näkökulmastasi käyttämällä lauseita kuten "Minä ajattelen...", "Olen sitä mieltä, että...", "Tunnen..."

Keskustelkaa lankakerää apuna käyttäen.

Ohjaaja pitää käsissään langan päätä ja vastaa kysymykseen Millaisia odotuksia sinulla on toista vanhempaa tai muita ympärilläsi olevia tärkeitä aikuisia kohtaan? Ohjaaja heittää lankakerän seuraavalle osallistujalle, joka vastaa samaan kysymykseen ja heittää sitten kerän seuraavalle. Lopussa osallistujien välille on muodostunut hieno lankaverkko. Heittäkää seuraavaksi kerä takaisin samaa reittiä ja vastatkaa vuorotellen kysymykseen Millaisia odotuksia arvelet hänellä/heillä olevan sinua kohtaan?

Pohditaan yhdessä, kuka on sinun esikuvasi vanhemmuudessasi. Miten jaat vanhemmuuden vauvan toisen vanhemman tai toisen tärkeän aikuisen kanssa?

Keskustellaan yhdessä lapsuudesta

- Muistatko lapsuudestasi tilannetta, jolloin tunsit häpeää tai syyllisyyttä?
- Millaisia tunteita kyseinen muisto herättää?
- Miten arvelet tuon kokemuksen vaikuttavan siihen, miten kohtelet omaa lastasi?
- Mitä olisit itse lapsena tarvinnut tuossa tilanteessa ja miten voisit antaa sitä omalle lapsellesi?

Leikki: Koskettele vauvaa lorun tahdissa

Silmä, silmä, nenä, suu, poski, poski, leukaluu. Käsi, käsi, massu, napa, jalka, jalka, varpahat.

Silmä, silmä, nenä, suu, se on vauva, kukas muu!

Kuuntele vauvan tuntemuksia suppiloon tai stetoskoopin avulla. Puhu vauvalle iloisella äänellä ja kerro hänelle, mitä tunteita kuulet.

Käytännön harjoitus – Vahvuuksien tähti

- Tee vahvuuksien tähti, johon listaat omia vahvuuksiasi vanhempana sekä yhden toisen vanhemman tai toisen tärkeän aikuisen vahvuuden.
- Jokainen askarteleo oman tähtensä. Tähtiä ei tarvitse esitellä toisille. Keskustelkaa sen jälkeen siitä, oliko vahvuuksien löytäminen itsestäsi ja toisesta vanhemmasta/tärkeästä aikuisesta helppoa vai vaikeaa.

Loppupohdinta

Päätetään tapaaminen vastaamalla vuorotellen kysymykseen Mikä on parasta vanhemmuudessa?

Vinkkejä kotiin

Asetu makaamaan lattialle vauvasi viereen. Tarkastele maailmaa hänen näkökulmastaan.

Tietolaatikot

Kommunikaatio. Arkinen kommunikaatio vaikuttaa sekä aikuisten väliseen suhteeseen että vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Pienillä sanoilla kuten Kiitos! ja Miten nukuit? on suuri merkitys. Ne saavat meidät tuntemaan itsemme nähdyksi. Aktiivinen kuuntelu on yhtä tärkeää kuin puhuminen. Kun kuuntelemme ymmärtääksemme toista, luomme turvallisuutta ja kunnioitusta ja viestimme samalla, että tunteemme ovat hyväksytyjä. Puhu omasta näkökulmastasi käyttäen lauseita kuten "Minun mielestäni...", "Minusta tuntuu..." ja "Minä tarvitsen...". Tämä vähentää väärinkäsitysten ja konfliktien riskiä. Kommunikaatio ei tarkoita sitä, että aina pitäisi olla samaa mieltä toisen kanssa, vaan siitä, että uskaltaa ilmaista itseään ja kuunnella toista.

Yhteinen vanhemmuus. Yhteisessä vanhemmuudessa on kyse yhteistyöstä, ei täydellisyyden tavoittelusta. Ei ole olemassa "oikeaa" tapaa jakaa vastuuta, eikä oikeudenmukaisuus aina tarkoita 50/50 -jakoa. Tärkeintä on, että molemmat tuntevat itsensä tärkeiksi ja osallisiksi. Keskustelkaa odotuksista: mitä itse toivot ja mitä kumppanisi toivoo? Antakaa toisillenne positiivista huomiota: ilmaiskaa sanoin, mitä toinen tekee perheen hyväksi. Kun annamme toisillemme tunnustusta, toivottu käytös toistuu todennäköisemmin. Yhteisessä vanhemmuudessa on kyse yhdessä kasvamisesta, toistensa tukemisesta ja oman tien löytämisestä – ei siitä, että ollaan aina samaa mieltä.

Omat kokemuksemme vaikuttavat vanhemmuuteemme. Omat lapsuudenkokemuksemme vaikuttavat siihen, millaisia vanhempia olemme. Ne voivat liittyä siihen, miten meitä kohdeltiin, mitä tunteita sallittiin ja miten ristiriidat ratkaistiin. Joskus kokemuksemme auttavat meitä tarjoamaan turvaa ja rakkautta, joskus ne taas voivat luoda epävarmuutta tai ahdistusta. Pohtimalla muistojamme ja tunteitamme voimme ymmärtää, miksi reagoimme niin kuin reagoimme. Kysy itseltäsi: Millaisia asioita omasta lapsuudestani haluan siirtää lapselleni? Entä mitä haluan tehdä toisin? Tietoisuus antaa meille mahdollisuuden valita.

Tunteiden tarttuminen. Ympärillä olevien ihmisten tunteet vaikuttavat vauvoihin voimakkaasti. Tätä kutsutaan tunteiden tarttumiseksi, eli tunteiden siirtymiseksi ihmisestä toiseen. Vauvat kokevat usein toisten vauvojen tunteet omikseen, minkä vuoksi he usein alkavat itkeä kuullessaan toisten vauvojen itkevän. Tunteiden tarttuminen koskee myös aikuisia, ja sen vuoksi voikin olla vaikeaa pysyä rauhallisena, kun lapsi kokee voimakkaita tunteita.

5. tapaaminen: Oma hyvinvointi ja jaksaminen

Materiaalit: Akkuharjoitus, paperia, glittervärejä, jumppamattoja, tyynyjä
Kahvi: Laita kahvi tarjolle puoli tuntia ennen tapaamisen alkua



Alkulämmittely

Väittämäharjoitus

Pyydä osallistujia kuuntelemaan esittämäsi väittämät. Jos he ovat samaa mieltä, heidän on noustava seisomaan tai nostettava kätensä ylös.

- Vauvani on maailman paras vauva.
- Ulkoilemme vauvan kanssa joka päivä.
- Joskus on vaikea tietää, mitä vauva haluaa, kun hän itkee.
- Nukumme kokonaisia öitä.
- Tunnen itseni varmaksi vanhemman roolissani.
- Minun on helppo pyytää apua, kun tarvitsen sitä.
- Puhun jollekulle usein siitä, miten voin ja miltä minusta tuntuu.
- Stressaan usein sitä, ehdinkö saada kaikki asiat tehdyiksi.
- Saan omaa aikaa, kun tarvitsen sitä.

Kertaus

Palataan vielä hetkeksi viime viikon teemaan "Yhteinen vanhemmuus". Oletko jäänyt pohtimaan jotain viime tapaamisen jälkeen tai kokeillut jotain uutta kotona?

Miten jaan aikani?

Piirrä paperille ympyrä ja jaa se osiin, jotka kuvaavat sitä, mihin käytät aikaasi viikon aikana.

Mieti, miten paljon aikaa käytät vauvaan, kumppaniin, työhön, kotitöihin, harrastuksiin, ystäviin ja liikuntaan. Keskustelkaa:

- Miten vauva on muuttanut ajankäyttöäsi?
- Miten muutokset ovat vaikuttaneet jaksamiseesi?
- Millä tavoin palauduit ennen vauvaa?

Oma jaksaminen

Piirrä fläppitaululle tai valkotaululle akku. Akku symboloi sitä energiaa, jota tarvitsemme jokapäiväisessä elämässämme sekä sitä voimaa, jota tarvitsemme jaksaksemme vauva-arkea, ihmissuhteita, työtä ja itseämme.

- Kerro lyhyesti siitä, miten käytämme energiaamme.
- Jotkut asiat lataavat akkua, toiset taas kuluttavat sitä.
- Korosta positiivista napaa, joka antaa energiaa.

Jaa sitten jokaiselle osallistujalle paperi, johon on piirretty valmis akku, tai pyydä heitä piirtämään oma akkunsaa. Akkuun voi täyttää asioita tapaamisen aikana tai sen voi viedä kotiin ja täyttää kaikessa rauhassa. Kannusta osallistujia kirjoittamaan ylös sekä energiaa tuovia että sitä kuluttavia asioita.

- Mitä havaintoja teit?
- Voisiko akkua jollain tavoin ladata useammin?

Palautuminen yhdessä vauvan kanssa

Vauvahierontaa rauhoittavan musiikin tahtiin. Aseta vauva pehmeälle matolle tai tyynylle.

- Kuljeta käsiäsi vauvan selkää pitkin.
- Silittle vauvan vatsaa.
- Silitä vauvan päätä.
- Puristele vauvan jalkoja kevyesti.
- Keinuta jalkoja varovasti edestakaisin.

Rauhoitu ja hengitä. Tietoinen läsnäolo voi olla meille aikuisille haastavaa, sillä olemme tottuneet liikkumaan nopeasti. Pidempi hetki vauvaa hellien tekee siis hyvää myös meille itsellemme.

Pohtikaa yhdessä

Jos olisit vauva, mikä tuntuisi kaikkein mukavimmalta?

Muisto tästä ajasta

Maalaa vauvan käsi glittervärillä. Paina vauvan käsi paperille. Voit myöhemmin kehystää kädenjäljen muistoksi tästä hetkestä!

Loppupohdinta

Palaute ja pohdintaa

- Mitä uusia oivalluksia olet saanut ryhmätapaamisten aikana?
- Oletko oppinut jotain uutta itsestäsi tai vauvastasi?
- Mikä oli parasta ryhmässä?
- Millaisia arvokkaita oppeja olet saanut kotiin vietäväksi?

Tietolaatikot

Vauvahieronnan ei tarvitse olla tietynlaista tai mennä oppikirjan mukaan. Luota omaan intuitioosi. Halailu, suukottelu, silittely, kutittelu, kylpeminen, leikkiminen – jokainen kosketus on tärkeä. Vauvahieronta voi olla hyvä tapa luoda ihokontaktia, rauhaa ja läsnäoloa. Sitä voi tehdä joka päivä, tai niin usein kuin jaksat ja ehdit. Valitse aika, jolloin sekä sinä että lapsesi tunnette olonne rauhalliseksi, esimerkiksi kylvyn jälkeen tai ennen nukkumaanmenoa. Jo muutama minuutti riittää.

Mitä hyötyä vauvahieronnasta on?

Vauvalle: Kosketus vapauttaa oksitosiinia, joka rauhoittaa, lievittää stressiä ja voi edistää unta ja ruoansulatusta. Elämäntilanne voi tuntua intensiiviseltä, ja unen puute vaikuttaa omaan jaksamiseen. Pienet kosketukset tai ihokontakti voivat tarjota tauon, auttaa teitä kumpaakin rentoutumaan ja luoda mukavan, yhteisen hetken.

Sinulle vanhempana: Vauvan koskettaminen tai halailu vapauttaa myös sinussa oksitosiinia, joka voi vähentää stressiä, rauhoittaa ja vahvistaa kiintymyssuhdetta. Pienet kosketteluhetket voivat tarjota kaivatun tauon ja auttaa sinua rentoutumaan.

Hyvinvointi ja oma jaksaminen jäävät vauvaperheessä helposti taka-alalle. Alkuajat ovat usein täynnä iloa ja läheisyyttä, mutta myös haasteita, kuten univajetta, uusien rutiinien opettelua ja lisääntyntä vastuuta. On täysin normaalia tuntea itsensä väsyneeksi, epävarmaksi tai hämmentyneeksi. Useat eri tekijät vaikuttavat jaksamiseen: pätkittäinen uni estää elimistöä palautumasta, hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa mielialaan ja energiatasoon, ja arjen uudet vaatimukset voivat aiheuttaa stressiä.

Pienet palautumishetket lisäävät hyvinvointia. Ihokontakti ja läheisyys vauvan kanssa vapauttavat oksitosiinia, joka lievittää stressiä ja rauhoittaa sekä vauvaa että vanhempaa. Pienillä, jopa muutaman minuutin mittaisilla tauoilla voi olla suuri merkitys. Uskalla pyytää apua kotitöissä tai lastenhoidossa ja laske omaa vaatimustasoasi: kaiken ei tarvitse olla täydellistä! Tärkeintä on turvallisuus ja läheisyys, ei se, että saa kaikki asiat tehdyiksi.

Yritä levätä, kun lapsesi lepää, syö säännöllisesti ja juo riittävästi vettä. Näin jaksat itse paremmin. Jaa vastuuta toisen vanhemman tai tukihenkilön kanssa ja laita asiat tärkeysjärjestykseen. Hyväksy, että alkuajat vauvan kanssa ovat intensiivisiä, ja anna itsellesi aikaa palautua, niin luot paremmat edellytykset sekä omalle että vauvasi hyvinvoinnille.

Lähteet ja lukuvinkkejä

Broberg, A., Almqvist, K., Svensson, P. (2025). Anknýtning och socialt arbete. Om föräldraförmåga och barns behov. Natur & Kultur Läromedel och Akademi.

Broberg, A., Risholm Mothander, P., & Granqvist, P. (2020). Anknýtningsteori (2. painos). Natur & Kultur Läromedel och Akademi. ([akademika.no](https://www.akademika.no))

Finnäs N., Jungar L., Sallinen J., Arnautovic S. (2023). Tillsammans från A till Ö. 2. painos, Folkhälsans förbund.

Hundeide, K. (2017). Kannustava vuorovaikutus käytännössä. ICDP-ohjelman toteutus.

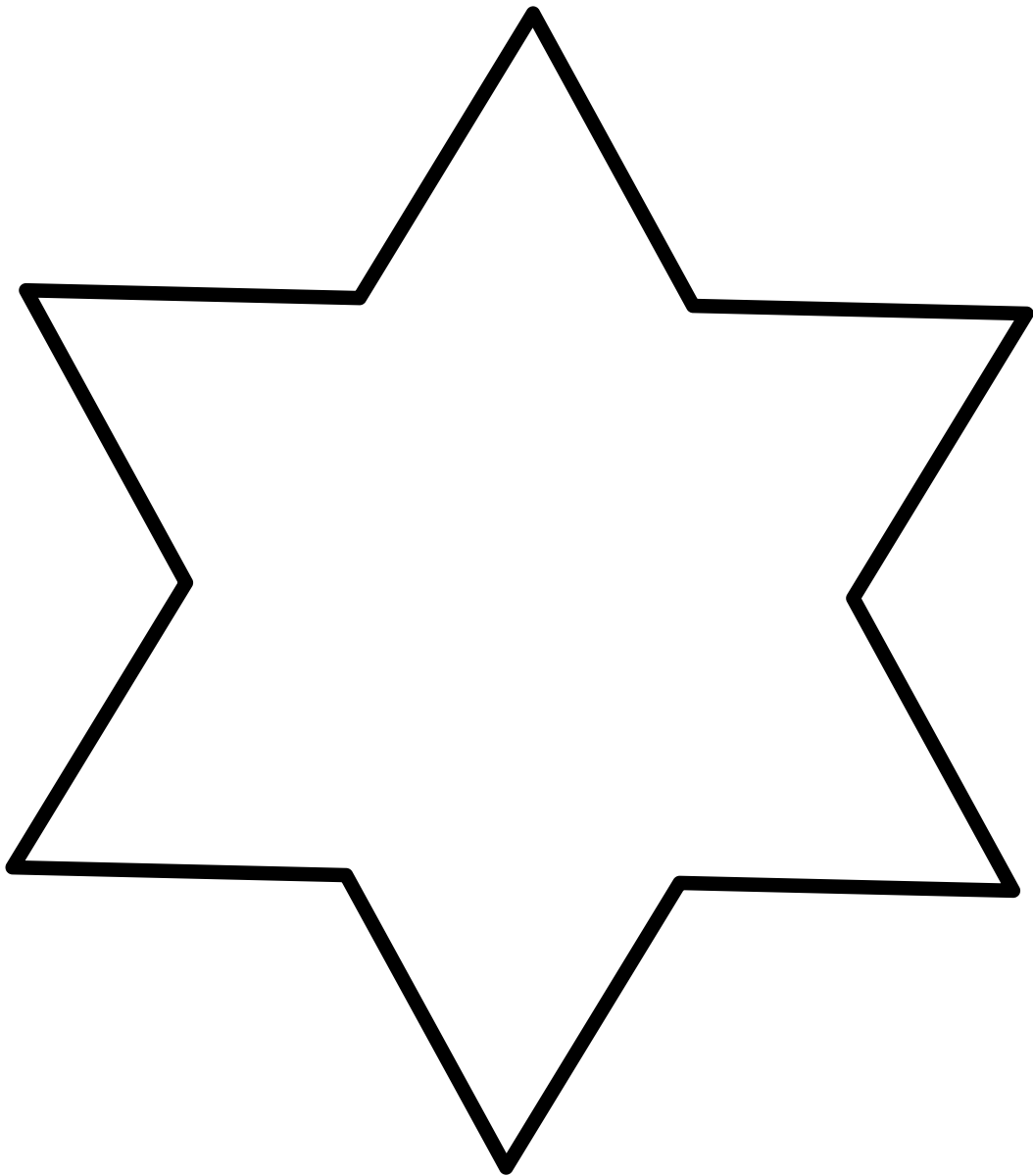
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (9.10.2025). Uudet digisuositukset lapsille vapaa-aikaan ovat valmistumassa – lausuntokierros ja vanhempien kommentointi avattu. <https://thl.fi/-/uudet-digisuositukset-lapsille-vapaa-aikaan-ovat-valmistumassa-lausuntokierros-ja-vanhempien-komentointi-avattu>

Raben & Sjögren (kuvitus: Camilla Lundsten, tekstit: Birgitta Westin) (2008). Bebisens roliga rim och ramsor. Scangraphic.

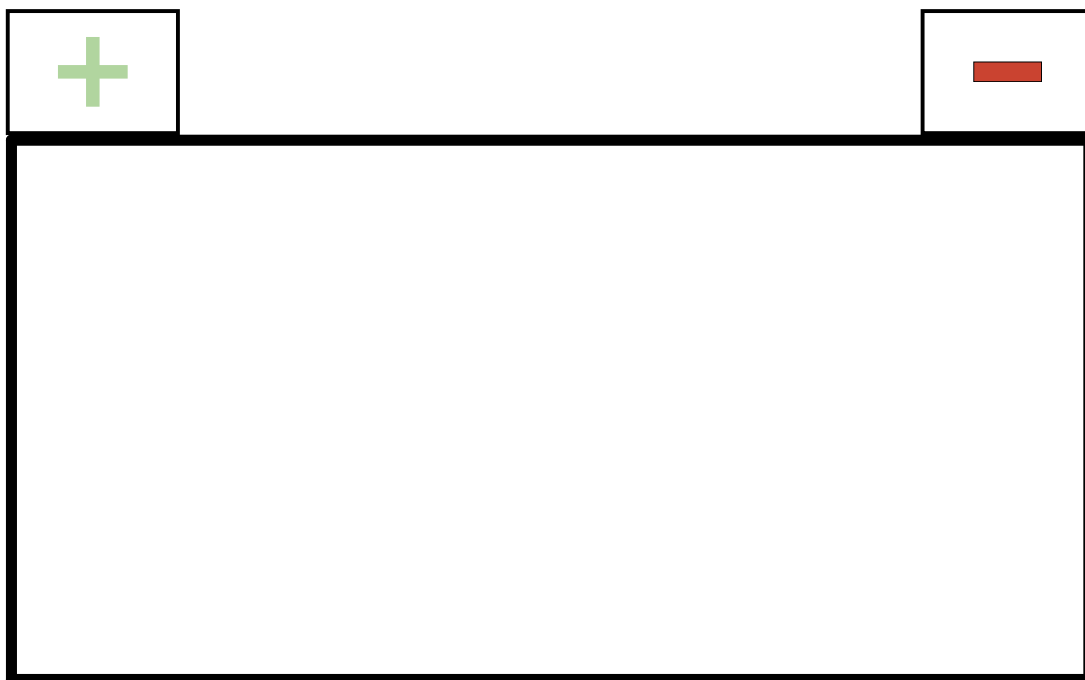
Sandstedt, I. (2023). FÖRÄLDRASKAPETS NORMER – En studie om hur småbarnsföräldrars identitetsutveckling förhåller sig till normer kring jämställdhet, uppfostran, självförverkligande och föräldraskap (kandidaatin tutkielma, Göteborgin yliopiston sosiologian ja työelämän tutkimuksen laitos). Göteborgin yliopisto. Saatavilla: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/78657> (gupea.ub.gu.se)

Sironen-Hänninen, S., Mattila, L., Ryytänen, H. (2020). Hellästi hellien. Kustannus-Mäkelä.

Vahvuuksien tähti



**On tärkeää pystyä lataamaan omia
akkujaan**



Vastasyntyneen vanhemman verkostokartta

