

Odotan ensitapaamista: Mitä vauvani odottaa minulta?



Keskustelun avaus

Vanhemman suhde vauvaan alkaa rakentua odotusaikana ja jo silloin on hyödyllistä pohtia vauvaa ja elämää yhdessä hänen kanssaan. Valmistautumiseen kuuluvat myös unelmat ja haaveet. Mitä sinä odotat vauvalta – ja mitähän vauva odottaa sinulta?

Raskausaika valmistaa vanhemmuuteen. Raskaus näkyy ja tuntuu äidin kehossa, myös aivot ja hermosto virittäytyvät vanhemmuuteen. Jos vauvan vanhemmat asuvat yhdessä, hormonaalisia muutoksia tapahtuu kummallakin vanhemmalla. Lisäksi suhde omiin vanhempiin voi muuttua.

Jo odotusaikana herää kyky eläytyä oman lapsen tilanteeseen ja tutkailla itseä äitinä tai isänä. Paljon on kuitenkin mielikuvittelun varassa, koska vauvaa ei voi nähdä. Vauvan liikkumisesta vatsassa voi kuitenkin tehdä havaintoja. Voi myös pohtia, mitä vauva kokee ja mitä hän ehkä aistii tai millainen olo hänellä saattaa olla.

Syntymän jälkeen vauva viestii vanhemmalle onnistuneesta tarpeiden tyydyttämisestä ja hyvästä vuorovaikutuksesta esimerkiksi itkun tyyntymisellä, kehon rentoutumisella tai

hymyillen ja jokeltaen. Vauvan tarpeisiin on helpompi vastata ja ennakoita niitä, kun pohtii esimerkiksi vauvan itkun takana olevia tunteita, olotiloja, ajatuksia ja aikaisempia kokemuksia. Moni vanhempi toimii näin luonnostaan. Ihmettelemällä ja havainnoimalla vauvaa tietoisesti erilaisissa tilanteissa (mitä vauvan mielessä mahtaa liikkua) voi oppia ymmärtämään vauvaansa vielä paremmin.

Tällä Jututtamo-kerralla pysähdytään hetkeksi pohtimaan omaa vauvaa ja vanhemmaksi tuloa.

Tutustuminen

Tarvitset tunteita kuvaavia kuvia tai kortteja. Sellaisia ovat esimerkiksi Nallekortit, jotka voi tilata osoitteesta www.pesäpuu.fi, tai MLL:n tunnehymiökortit, jotka löytyvät Yhdistysnetistä.

Ohjeista osallistujia valitsemaan

- yksi kortti, joka kuvaa sitä, millä mielellä olet tässä vaiheessa vauvan odotusta
- toinen kortti, joka kuvastaa sitä, mitä arvelet, mitä vauvalle mahtaa kuulua juuri nyt.

Pyydä osallistujia kertomaan vuorotellen oma nimensä, raskausviikkonsa sekä millaiset kortit he valitsivat.

Keskustelukysymyksiä

Odotan ensitapaamista

- Kun mietit sinun ja vauvasi ensimmäistä kohtaamista, minkälaisia ajatuksia ja tunteita arvelet sinulla silloin heräävän?
- Miten arvelet vauvasi kokevan ensitapaamisenne?
- Millainen vauvasi mahtaa olla? Oletko huomannut vauvallasi jotain piirteitä tai ominaisuuksia jo ennen syntymää? Millaisia?

Minä äitinä/isänä/vanhempana

Seuraavaa kysymystä varten voit valita lehdistä erilaisia vauva-/lapsi-/vanhempi-/perheiheisiä kuvia. Voitte keskustella myös ilman kuvia.

Pyydä osallistujia kertomaan tai valitsemaan kuva, joka kuvastaa sitä, millainen vanhempi haluaisi olla. Jokainen osallistuja saa vuorollaan kertoa valitsemastaan kuvasta.

- Millaisia äitiyden ja isyyden ihanteita tämän päivän yhteiskunnassa nostetaan esiin? Miten itse suhtaudut näihin vanhemmuuden ihanteisiin?
- Mitä ajattelet, millaista on riittävän hyvä äitiys/isyys/vanhemmuus sinun kohdallasi? Entä voiko vanhempana yrittää olla liian hyvä?
- Mikä tulee ehkä olemaan sinulle helppoa? Entä vaikeaa? Entä puolisollesi?
- Keiden kanssa voit jakaa ajatuksia vanhemmuudesta? Kenen puoleen voit kääntyä, jos tarvitset apua?
- Keitä kaikkia voit tavata yhdessä vauvan kanssa?

Mitä vauvani odottaa minulta?

- Mitä ajattelet, millaista elämä vauvan kanssa on?
- Oletko pohtinut, mitä vauvasi tulee tarvitsemaan sinulta? Jos vauvasi saisi esittää sinulle kolme toivetta siitä, millainen hän toivoisi sinun äitinä/isänä/vanhempana olevan, mitä hän toivoisi? Millaisia ominaisuuksia tai vahvuuksia hän saattaisi sinulta toivoa?
- Mitä itse arvelet, mikä on paras puolesi vanhempana?

Keskustelun päätös

- Mitä kohdussa kuulemiaan ääniä arvelet vauvasi tunnistavan syntymänsä jälkeen?
- Mitä haluaisitte vauvanne iltarutiiniksi tai -lauluksi, kun hän on syntynyt?

