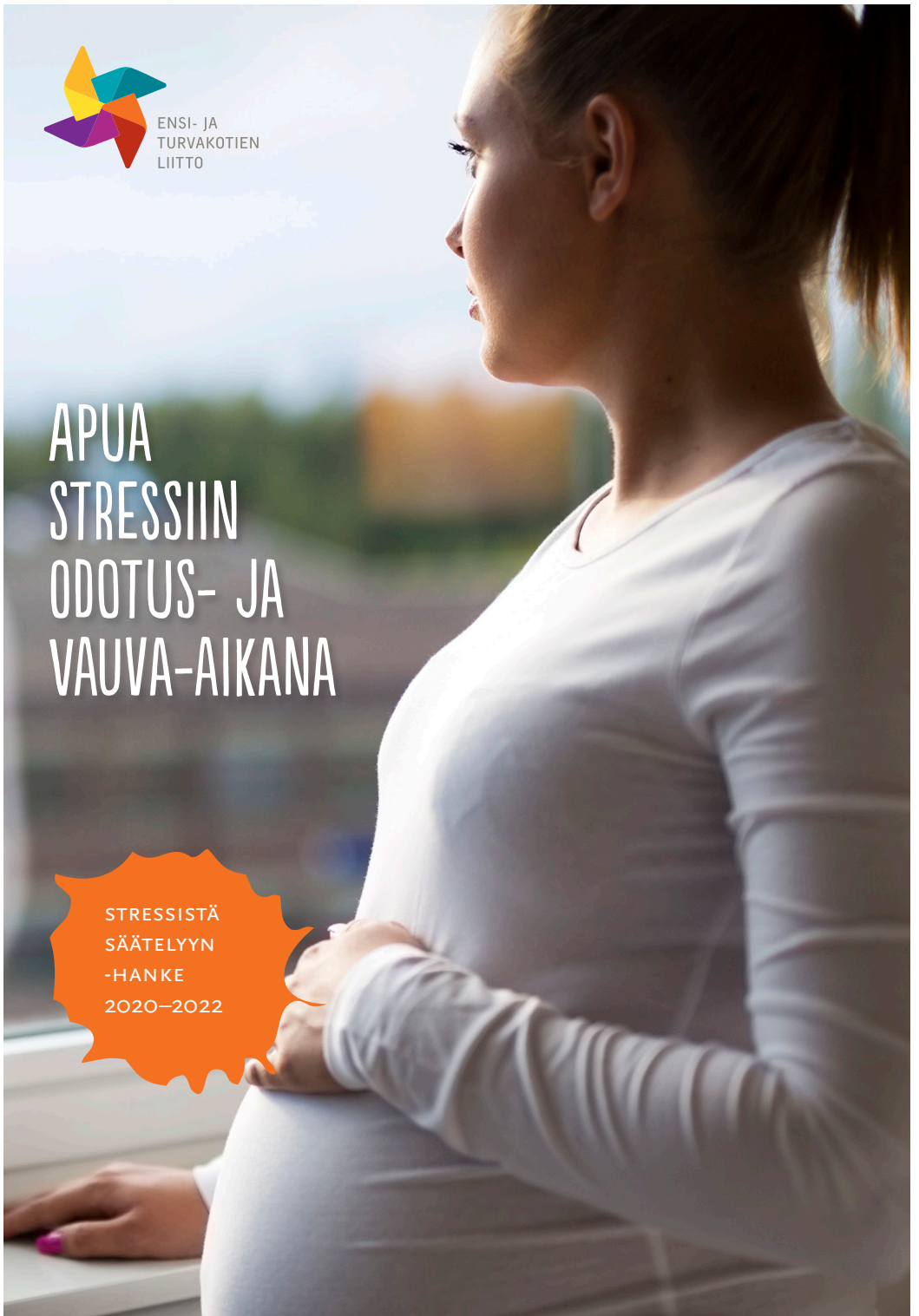




ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

APUA STRESSIIN ODOTUS- JA VAUVA-AIKANA

STRESSISTÄ
SÄÄTELYYN
-HANKE
2020–2022



PERHEILLE:

- tietoa raskaudesta, vauvan kehityksestä ja stressin vaikutuksista
- tapoja tunnistaa ja säädellä stressireaktioita raskaus- ja vauva-aikana
- keinoja toimia kuormittavissa tilanteissa
- työkaluja perheen talouden hoitoon
- tukea kuormittaviin tilanteisiin pienryhmistä.

VAUVATYÖN AMMATTILAISILLE:

- tietoa stressistä ja sen vaikutuksista vauvan terveyteen ja kehitykseen
- työtapoja perheiden tukemiseen
- tietoa vauvaperheköyhyydestä kehityksellisenä riskitekijänä
- välineitä perheen taloudesta ja sen vaikutuksista puhumiseen
- alueellista yhteistyötä.

ITSESÄÄTELYTAITOJA ON

MAHDOLLISTA HARJOITELLA.

”

Arki vauvan kanssa voi haastaa. Keinot hallita omia tunteita ja käyttäytymistä ovat tarpeen.

Jatkuva tai voimakas stressi on haitaksi

Raskaus ja vanhemmaksi tulo ovat yksi suurimmista muutoksista elämän aikana. Stressi kuuluu elämään ja on normaali tapa reagoida muutoksiin tai yllättäviin tilanteisiin. Pitkään jatkuva, toistuva tai erityisen voimakas stressi on haitallista. Silloin se alkaa vaikuttaa vanhemman ja kehittyvän vauvan terveyteen ja hyvinvointiin.

PERHEEN KÖYHYYS VOI OLLA RISKI

VAUVAN KEHITYKSELLE.

Vanhemman hyvinvointi suojaa vauvaa

Jos vanhempi on pitkään stressaantunut ja väsynyt, kyky hallita omia tunteita ja toimintaa heikentyy. Samoin jos vanhempi on itse lapsena jäänyt vaille aikuisen turvaa ja apua stressaavissa tilanteissa, hänen voi olla haastavaa toimia vauvan tukena, kun vauva on rauhaton tai hädissään.

Kyvystä hallita omia tunteita ja käyttäytymistä on kyse itsesäätelystä. Se on tarpeen, kun vanhempi suunnittelee arkea ja ratkaisee perheen ongelmia.



Stressiä voivat aiheuttaa yksittäiset asiat tai niiden kasautuminen. Raskausaikana tai vauvaperheessä huolta voivat aiheuttaa esimerkiksi muutokset kehossa tai mielessä, aiemmat ikävät kokemukset raskaudesta ja synnytyksestä, tukena olevien ihmisten puute tai elämäntilanne. Raha-asioihin liittyvät huolet ovat yksi perheitä eniten kuormittavista tekijöistä.

”

Se vaikuttaa parisuhteeseen ja arkeen, kun stressaa syntyvän lapsen terveyttä ja raha-asioita. Olen ärtyneempi ja asiat eivät suju.

Sitä tarvitaan erityisesti vauvan viestien ja tarpeiden havaitsemisessa ja niihin vastaamisessa. Vauva tarvitsee vanhempaa turvakseen stressaavissa tilanteissa. Silloin vanhemman pitää pystyä säätelämään omia tunteitaan ja toimiaan.

Kyky tunnistaa ja käsitellä stressireaktioita kehossa ja mielessä helpottaa vaikeuksista selviämistä. Itsesäätelytaitojen vahvistuminen lisää voimavaroja ja on avuksi muutoksissa.

Ensi- ja turvakotien liitto ry, Lapin ensi- ja turvakoti ry,
Kokkolan ensi- ja turvakoti ry ja Kuopion ensikotiyhdistys ry
toteuttavat hankkeen yhdessä useiden yhteistyökumppaneiden kanssa.



#stressistäsäätelyyn
#vauvaperheköyhyys

.....

Ensi- ja turvakotien liitto

projektipäällikkö
Jonna Lehikoinen
p. 045 7873 6903
jonna.lehikoinen@etkl.fi

Lapin ensi- ja turvakoti ry

Anne Mäkelä / Maritta Seppänen
p. 040 837 3005
anne.makela@lapinentu.fi
maritta.seppanen@lapinentu.fi

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry

Satu Vesisenaho
p. 044 901 6386
satu.vesisenaho@kokkolanensijaturvakoti.fi

Kuopion ensikotiyhdistys ry

Laura Lahti
p. 044 369 7202
laura.lahti@kuopionensikoti.fi

STRESSISTÄ
SÄÄTELYYN
-HANKE
2020–2022

