



OULUN  
ENSI- JA  
TURVAKOTI RY

# Keinoja kuormittaviin olotiloihin

Kati Kaivorinne

Vauvatalo

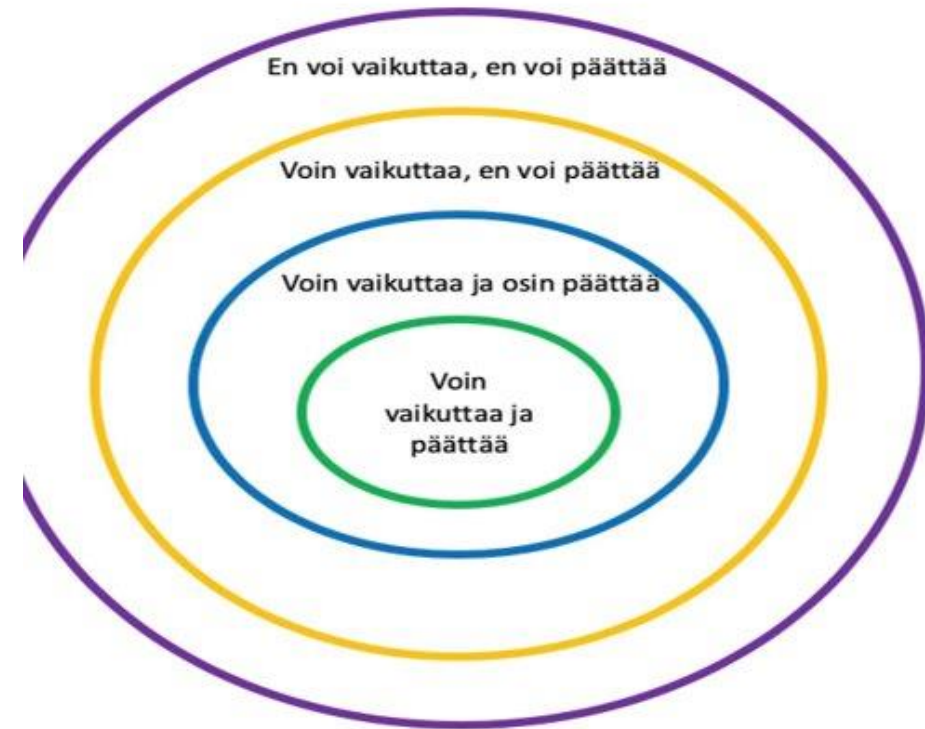
9.11.2022



*Jokainen  
on turvassa*

# Vaikuttamisen kehä

- Elämässäsi olevia asioita, joihin voit vaikuttaa tai joista voit päättää kokonaan tai osittain:
- *Millaisia voimavaroja, kykyjä, keinoja, ominaisuuksia ja vahvuuksia minulla on vaikuttaa tähän asiaan?*
- *Onko jokin asia, josta minun ei tarvitse / kannata murehtia?*



imi Sukunimi

# Vastavoima stressiin, resilienssi

Kykyä *sopeutua* ja selviytyä kuormittavista elämänkokemuksista. Omat voimavarat, taidot ja ominaisuudet.

Sitä voi lisätä ja oppia

- Stressiä aiheuttavien tekijöiden vähentäminen, oman näköinen arki
- Stressin säätelyn keinojen vahvistaminen, kaasua ja jarrua (ulkoilu, siivoaminen, liikunta, kirjoittaminen, kädentyöt)
- Mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen tuo elämään merkityksellisyyttä
- Unelmoiminen ja toivon ylläpitäminen
- Sosiaalinen tukiverkko sekä avun hakeminen ja vastaanottaminen tarvittaessa

Etunimi Sukunimi

# Vauvan hyvä, vanhemman hyvää

- Vauvan kasvun ja kehityksen seuraaminen ja suhteen luominen omaan lapseen palkitsee vanhempaa.
- Yhteisten ilonhetkien jakaminen tasapainottaa, niin vauvaa kuin vanhempaakin.
- Vauvan resilienssi vahvistuu, kun vauvalle tarjotaan turvallinen, tuttujen aikuisten ja arkirutiinien kautta jäsentyvä arki.
- Vauvan omat säätelykeinot vahvistuvat, kun vanhempi tukee vauvaa erilaisten tunteiden käsittelyssä, lohduttamalla, kannustamalla ja tarjoamalla vauvan tarpeita kuuntelevaa hoivaa.

Etunimi Sukunimi

# Tässä ja nyt harjoitus

- Etsi hyvä asento istuen tai seisten. Lapsi voi olla sylissäsi.
  - liikuttele hieman kehoasi ja aseta jalkapohjat lattiaan
  - hengitä rauhallisesti omaan tahtiin sisään ja ulos
- Aloita havainnoimaan ympäristöäsi
  - **laske** ympärilläsi olevia asioita tai
  - **luettele** ympärilläsi olevia asioita tai
  - **etsi** esimerkiksi tietyn värisiä asioita
- Annoit juuri itsellesi mahdollisuuden irrottautua hetkeksi mielessä olevista asioista ja kiinnityit tietoisesti nykyhetkeen

Etunimi Sukunimi

# Keinoja haastaviin hetkiin

Erilaiset hengitysharjoitukset

Lempeä kosketus, ihokontakti, syli, halaaminen

Tutut äänet, puhe, laulu

Tietoiset arkiaskareet, kuten tiskaus tai kahvinkeitto

Tutut tuoksut ja maut, lohturuoka

Imeminen/veden juominen tai syljen kerääminen ja nieleminen

Käsien ja/tai kasvojen pesu kylmällä vedellä

Seinän työntäminen

Peiton, painopeiton tai pehmojen hyödyntäminen

Turvaesine ankkuroi

Etunimi Sukunimi



*Kun olet rauhassa, sinun ei tarvitse olla mitään erityistä, riittää kuin vain olet.*



Etunimi Sukunimi