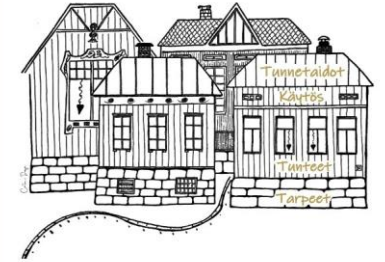


Baby Balance®

Vanhemmuuden tunteiden tukeminen
"Oman tunnetalon rakentaminen"-
metodin avulla

Miia Kämäräinen 29.10.2023





Työn tarkoitus ja tavoite

- ☒ Selvittää, onko äideillä ja vauvoilla vahva symbioosi?
- ☒ Onko äideillä ja vauvoilla samoja kehon kireyksiä?
- ☒ Voiko kehon kireyksien takana olla tunteista johtuvia tukkeutumia?
- ☒ Kehittää selkeän työkalun, jolla voi auttaa ja tukea enempi perheitä tunnetaitoasioissa sekä antaa työkaluja hoitajille
- ☒ Luoda menetelmän jonka kautta ymmärtää tunteiden, tarpeiden ja käytöksen vaikutuksen ihmisiin sekä sen mitä niiden kanssa voi tehdä, jotta olo olisi kevyempi.

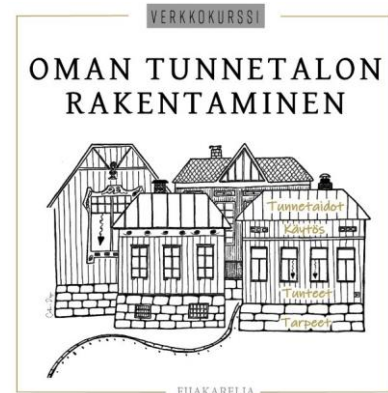




Työn toteutus

- ✧ Kerätä tietoa symbioosista, tunteiden kehollisuudesta, tarpeista sekä käytöksestä että miten niistä vapautuu
- ✧ Kerätyn tiedon sekä havaintojen perusteella syntyi metodi "oman tunnetalon rakentaminen"
- ✧ Metodi muodostui verkkokurssiksi jossa on 25 moduulia jossa käydään läpi teorian ja tehtävien kautta omaa suhdetta "omaan tunnetaloon".
- ✧ Metodiin olen kerännyt tärkeimmät oivallukset joilla oppii ymmärtämään itseä ja muita





- ✧ Suurinosa moduuleista on kuvattu luonnossa, koska jo 10minuuttia luonnossa oloa laskee stressitasoja.
- ✧ Moduuli sisältää videon että myös tekstiosuus sekä tehtävä.
- ✧ Tehtäviä tekemällä oppi myös syventyy ja pystyy paremmin tukemaan myös muiden tunnematkaa.
- ✧ Verkkokurssia on testattu sekä yksilöinä verkkokurssina että ryhmässä hybridinä



Työn tulokset



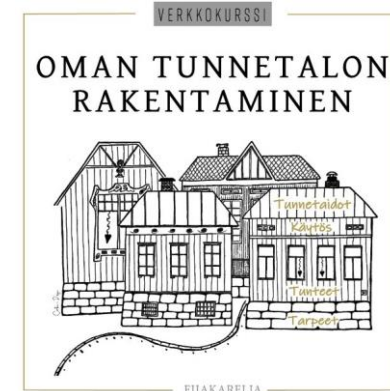
✓Vauvojen kehon kireyksiin on saatu helpotusta, kun äitien tunnekuorma on keventynyt

✓Menetelmän avulla tunteista kertominen asiakkailleni on helpottunut sekä antanut asiakkaille oivalluksia omalla tunnematkallaan

✓On koettu että tunteita, tarpeita ja käytöstä on helpompi ymmärtää verkkokurssin käytyä sekä ymmärrystä on lisääntynyt myös lapsien tunteisiin.



Hybridikurssilla, jossa kukin sai käydä materiaalia läpi omaan tahtiin ja tapaamisilla käytiin oppimaa läpi sekä tehtiin erilaisia tehtäviä. Tulokset on ollut rohkaisevia ja kannustavia.



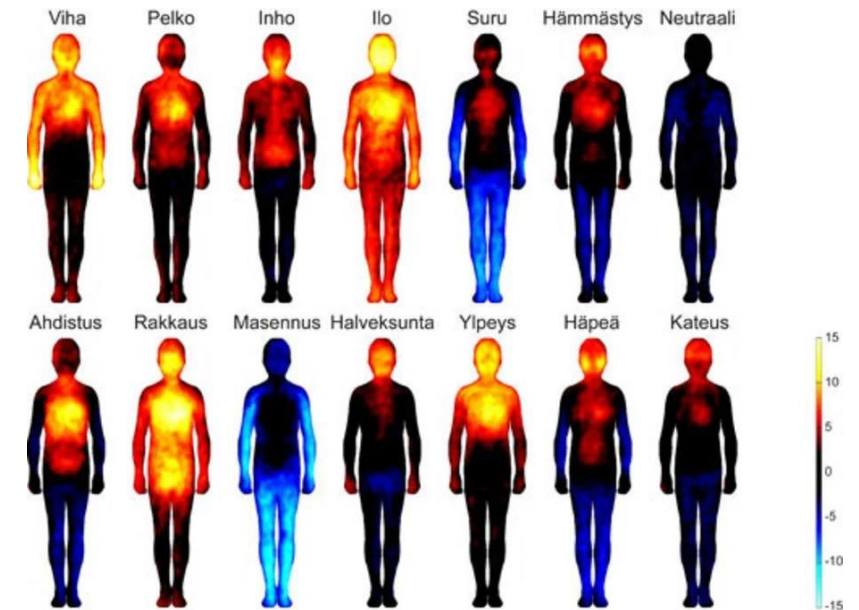
On ollut ihana seurata miten verkkokurssin käynyt itkee vapautuneesti kuinka tunteet saa virrata itsessä ja kehon kireydet helpottuvat kun oppii ymmärtämään itseään paremmin. Ja sitä kautta myös kotiin on tullut sallivampi tunneilmapiiri kun tunteita ei tarvitse pelätä, vaan ne voi ottaa ystäväksi jotka auttaa meitä voimaan paremmin.



✓Hoitojen yhteydessä on havaittu äitien ja vauvojen kehoissa on samoja kireyksiä

✓Kireyksien takaa löytyi usein samankaltaisuutta tunteisiin kuten tässä Lauri Nummenmaan johdolla tehdyssä tutkimuksessa.

✓Äidin kohdatessa hankalan tunteensa ja löytäessä Tyydyttämättömän tarpeen tunteen takaa vauvan Kehoon tulee rentoutumista



Palaute verkkokurssista kahden pienen lapsen äidiltä:

"Tämä verkkokurssi opetti minua rakentamaan omaa tunnetaloani, ymmärtämään omia tunteitani ja tunnekäyttäytymistäni erilaisissa tilanteissa. Suurin oivallukseni kurssin aikana liittyi kuitenkin lasten tunnetaitojen kehitykseen sekä tunteiden hallinnan merkitykseen lapsen ja vanhemman välillisessä vuorovaikutuksessa. Oivalluksia myös uhmaikäisen lapsen kohtaamiseen!

Tämä verkkokurssi muistutti myös kiitollisuuden merkityksestä. Verkkokurssin sisältämät harjoitteet tukivat hyvin omia tunnetaitojani. Kiitos Miia verkkokurssista ja hetkistä videon nuotiolla ja luonnossa! Hienoa että videoihin pystyi palata uudelleen ja edetä omaan tahtiin. Videoiden luonnonläheinen miljöö on ihastuttava ja sopii tähän verkkokurssiin hyvin!"

"Verkkokurssin jälkeen ymmärsin että voin suhtautua tunneasioihin lempeämmin!"

Äiti kuudelle



Johtopäätökset ja pohdinta

☞ Verkkokurssin kautta olen saanut auttaa useita vanhempia ymmärtämään omia tunteita, tarpeita sekä niiden kautta käytöstä niin omien kuin lastenkin.

☞ Tänäkin päivänä tarvitsemme paljon lempeää kohtaamista itseämme ja muita kohtaan.

☞ Yli sukupolvien menevien toimintamallien toimivuuden tarkastelu, miksi toimin näin?



☞Aika ajoin on tarpeellista itse kullekin.

☞Parisuhteen ilmapiiri on mallina lapselle tunneviestinnästä, lapsi aistii valtasuhteet, loukkaantumiset ja käsittelemättömät tunteet kodin ilmapiirin kautta ja sisäistää siten tavan toimia omissa parisuhteissa. (Jääskinen&Pelliccioni 2017:123)

☞Haluan jatkaa tämän tärkeän työkaluni käyttöä jatkossakin jotta pienten lasten vanhemmilla olisi mahdollisuus löytää yhteisiä säveliä eroamisen sijaa. Ja myös sen vuoksi että emme kantaisi kehoissamme turhaan kireyksiä jotka voisi aueta puhumisen kautta.



Kiitos!



Fiia Karelia

Raahe

