

Opettele aidon läsnäolon taito ja voit vauvasi kanssa paremmin.

Teksti Pauliina Seppälä · Kuvitus Mirja Lehtokumpu

9 keino

selvitä vaativasta vauva-ajasta

halusit hymyilevän ja jokeltelevan vauvan, joka nukkuu pitkät yönäyt. Halusit luotettavan miehen, joka on myös mahtava isä. Halusit vakaan uran, josta on turvallista jäädä tauolle. Halusit myös autuaallisen rennon äitiysloman, johon mahtuisivat harrastukset ja kaverit.

Nyt huomaat että vauvallaasi on koliikki, mies on pulassa isyytensä kanssa ja firmassa jatkuvat yt-neuvottelut. Edellisestä jumbasta on puoli vuotta, hyvä kun ehdit syödä lounaan saati nähdä kavereita. Sinulla ei ole hetkenkään rauhaa.

Kehopsykoterapeutti (ECP) **Leena Pennasen** mukaan aito läsnäolo ja tosiasioiden hyväksyminen auttavat. Mindfulness-läsnäoloharjoittelun Suomeen tuoneen Pennasen ohjeet auttavat löytämään oikean asenteen: näillä vinkeillä selätät vaikeat hetket ja voit opetella rauhoittumista ja keskittymistä.

1. Hyväksy tosiasiat

Jos omat lapsesi eivät satu olemaan heppohoitoisia, hyväksy tilanne aluksi mieltä, että juu on vialla. Tosisenlainen elämä

ei olisi parempi, ainoastaan erilaista. Elämäntilanne ei sinänsä aiheuta kärsimystä, vaan se, että haluaisimme jotain muuta.

Ota huumori avuksi. Pysähdy kaiken kaaoksen keskelle ja naura hullulle elämäntilanteellesi. Huomaat, kuinka nauri vapauttaa ja tuo energiaa.

2. Jos lapsi vaatii paljon, anna paljon

Kun vauva saa sitä, mitä tarvitsee, hän rauhoittuu. Jos vauva tarvitsee täyden huomiosi tai paljon imettämistä, imetä ja antaa paljon huomiota. Se on sinun elämäsi tällä hetkellä. On kuitenkin hyvä muistaa, että asiat muuttuvat. Mikään elämänsakso ei kestä ikuuttomiin.

3. Anna vaikeidenkin tunteiden tulla

Vauva-aika on poikkeuksellisen intensiivinen jakso vanhempien elämässä. Väsymys painaa, ja torjutut tunteet pääsevät nousemaan pintaan juuri silloin, kun elämän piti olla pelkkää rakastamista.

Jotkut pelästävät negatiivisia tunteita, kieltävät ne tai syyllistyvät. Toiset voivat





pelätä, että paha olo siirtyy vauvaan. Tunteiden kannattaa kuitenkin antaa tulla. Jos voit olla ikävien tunteiden kanssa hetkenkin rauhassa, rauhallisuus välittyy myös vauvaan. Kun tunteet eivät pelota sinua, kestät ne paremmin.

4. Tunnista tilanteet

Jos tuntuu, että olet umpikujassa, älä ajattele, että mitään ei ole tehtävissä. Myönnä, ettei tiedä, mitä tehdä. Se ei tarkoita, että tilanne olisi toivoton. Jo itse tilanteen tunnistaminen on merkittävä askel kohti luovaa ratkaisua ja uudenlaisia mahdollisuuksia.

5. Keskity kehoon, älä ajattele liikaa

Kun olet väsynyt, yritä olla ajattelematta liikaa. Keskity sen sijaan kehoosi. Stressi tulee usein siitä, että meillä on ajatuksia, joista emme pidä.

Harjoittele vauvan kanssa läsnäolon taitoa. Kun vauva syö tai kun vaihdat vaippaa, keskity siihen, miltä kehossasi tuntuu ja miltä vauva tuntuu.

Voit myös keskittyä ääniin tai omaan ja vauvan hengitykseen. Silloin itse asiassa meditoit.

6. Älä murehdi sitä, mikä nyt menee pieleen

Vaikka varhaislapsuus onkin tärkeää lapsen tunne-elämän kannalta, koko peliä ei pelata silloin. Älä murehdi vajavaisuuttasi ja sitä, minkä olisit voineet tehdä toisin vaan keskity jokaiseen uuteen hetkeen.

Voit työstää suhdetta lapseesi koko ikäsi. Mitään ei ole lopullisesti menetetty juuri nyt. Kun oivallat tämän, vapaudut turhista paineista.

7. Keskity joskus vain itseesi tai parisuhteeseesi

Vapaudut ja saat energiaa, kun vietät joskus aikaa yksin

tai mahdollisen kumppanisi kanssa. Yritä silloin jättää vauva mielestäsi edes hetkeksi. Keskity siihen, mitä tässä hetkessä on. Uskalla vetää rajat itsesi ja lapsesi välille. Tämä ei tarkoita sitä, että rakastaisit lastasi vähemmän. Rakkaus ei ole uhrautumista.

8. Tunnista omat tarpeesi

Vauvan kanssa oman kestokyvyn rajat usein ylittyvät, mutta on hyvä, jos äiti alusta asti osoittaa pitävänsä huolta myös itsestään. Vauvakin aistii sen.

Mieti, mitä tarvitset saadaksesi voimaa. Tunnista tilanteet, jolloin sinun on pakko saada levätyä ja antaa vauva jonkun toisen hoitoon. Sinäkin olet tärkeä ja sinustakin pitää huolehtia. On aikuismaista tehdä tämä itse.

9. Antaudu hyvin hetkiin

Itkuisinkin vauva on joskus hyväntuulinen. Pyri keskittymään hyvin hetkiin erityisen tarkasti. Paina mieleen, miltä vauvan hymy näyttää, nauti iloisesti läheisyydestä.

Aisti, miltä hyvä olo tuntuu itsessäsi, pane merkille tuoksut ja äänet. Saat energiaa, joka kantaa myös raskaampina aikoina.

Kun olet väsynyt, yritä olla ajattelematta liikaa ja keskity siihen, miltä kehossasi tuntuu.





Keskity hetkeen

Pienen lapsen äidille päivittäinen läsnäoloharjoitus on lupa irrottautua hetkeksi murheista ja vastuusta ja vain olla. Samalla äiti kehittää elämäntaitojaan.

Aloita läsnäoloharjoittelu olemalla joka päivä viisi minuuttia yksin, jos mahdollista, suljetun oven takana. Keskity omaan hengitykseen tai kehoosi ja ota turteet ja ajatukset vastaan hyväksyen. Päästä ne sitten irti ja keskity jälleen kehoosi.

Jos lapsi keskeyttää sinut, ota hänet rauhallisesti vastaan ja jatka sitten harjoitusta.

Voit meditoida myös yhdessä vauvan kanssa. Makaa mukavasti selälläsi niin, että vauva on lähelläsi. Anna ruumisi rentoutua ja käy hitaasti mielessäsi läpi ruumiinosiasi, miltä mikin tuntuu. Yritä tuntea niin tarkasti kuin voit, ihosta luhun asti.

Rentouta läpikäymäsi kohta lopuksi ja siirry sitten seuraavaan jäseneen. Aloita jaloista ja päädy päähän. Jos sekä sinua että vauvaa alkaa väsyttää, nauti levosta.

Myös kävelylenkistä tai ruoanlaitosta voi tehdä meditaatioharjoituksen. Keskity vain kävelyyn tai kaikkeen siihen, mitä ruoanlaittoon kuuluu. Älä antaudu ajatusten vietäväksi. Hyväksy, mitä koet.

Keskity hetki päivässä vain yhteen asiaan. Sellainen voi olla vaikka syöminen, suihku tai meikkaaminen. Syö katsomatta samalla sähköpostia ja lukematta lehteä. Kymmenenkin minuuttia päivässä auttaa.

Kun tapaat muita äitejä ja vauvoja, oikaa välillä yhdessä hiljaa ja keskittykää aistimaan lapsianne. Pidä äitipiirissä hiljaisen läsnäolon hetkiä. Samalla saatte turvaa ja voimaa muista aikuisista. ♦

Keskity 10 minuuttia päivässä vain yhteen asiaan.

Mikä mindfulness?

► Mindfulness- eli MBSR-meditaatio on hyväksyvän ja tietosen läsnäolotaidon kehittämistä. Se perustuu kokemukseen siitä, että ihmiset voivat hyvin keskittyessään kokemaan jokaisen hetken sellaisena kuin se on, arvottomatta sitä hyväksi tai huonoksi. Mindfulness-meditaatio perustuu professori Jon Kabat-Zinnin yli 30 vuotta sitten kehittämään MBSR-menetelmään.

Lisätietoja: www.rentoutus-stressinhallinta.info