

TERVETULOA ISYYTEEN

Materiaali isäksi kasvamisen tueksi

"Just like a plant needs light and space to grow, a child needs love and freedom to unfold."

- Sigrid Leo



Oma lapsuus ja vanhemmat

Vanhempana olemiseen haetaan monesti mallia omista vanhemmista ja omasta lapsuudesta. Vanhempien käyttämistä kasvatustavoista ja -tavoista etsitään yleensä ne itselleen parhaiten sopivat tavat.

Oma isä on monesti tulevalle isälle tärkeä roolimalli. Tutkimuksissa onkin osoitettu, että ihminen hoivaa lastaan niin kuin häntä on itseään lapsena hoivattu. Lapsuuden roolimallien ei kuitenkaan tarvitse määritellä sinun isyyttäsi ja isänä olemista. Tärkeintä on, että löydätte yhdessä puolisosasi kanssa yhteisen tavan olla vanhempia.



TEHTÄVÄT

- Pohdi omaa lapsuuttasi. Mieti, mitä hyvää ja huonoa omaan lapsuuteesi liittyi.
- Mieti omia vanhempiasi. Millainen sinun oma isäsi oli? Vertaa sitä siihen, millainen isä sinä haluat olla?
- Miettikää yhdessä puolisosi kanssa, mitä asioita haluatte säilyttää omasta lapsuudestanne.



Vanhemmuuden roolit ja tavat

Suomessa molemmat vanhemmat osallistuvat tyypillisesti lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä kodinhoitoon.

Vauvan syntymä muuttaa perheen elämän täysin. On tärkeää yrittää löytää kahdenkeskistä aikaa puolison kanssa. Parisuhde luo perustan vanhemmuudelle ja lasten tasapainoiselle kehitykselle.

On erilaisia tapoja olla isä lapselle. Myös lapsuuden kokemukset vaikuttavat omaan toimintaan puolisona ja vanhempänä. On tärkeää, että löydät itsellesi sopivan isänä olemisen tavan.



TEHTÄVÄT

- Pohtikaa yhdessä puolisosi kanssa, kuinka jaatte vastuun lapsen kasvatuksesta ja kotitöistä.
- Suunnitelkaa yhdessä, kuinka huolehditte parisuhteestanne lapsen synnyttyä.
- Mieti, miten puolison rooli eroaa vanhemman roolista. Mieti, minkälainen äiti puolisostasi tulee.



Ajatukset tulevasta lapsesta

Monelle isälle lapsi saattaa tulla todelliseksi vasta vauvan synnyttyä. Isä voi jo raskausaikana muodostaa suhdetta tulevaan lapseen. Voi esimerkiksi tunnustella puolison vatsaa ja vauvan liikkeitä sekä kuunnella sydänääniä. On myös luonnollista jutella vauvalle jo raskauden aikana.

On tavallista, että tulevasta lapsesta muodostuu jo odotusaikana mielikuvia. Ajatuksia siitä, minkälainen minun tuleva lapseni on. Monesti vauvan liikkeet saavat vanhemmat pohtimaan, minkälainen vauva mahassa on. Mielikuvien avulla pääset luomaan tunnesiteen tulevaan lapseesi raskauden aikana.



TEHTÄVÄT

- Pysähdy hetkeksi tunnustelemaan vauvan liikkeitä. Minkälaiselta vauva vaikuttaa tällä hetkellä? Voit myös jutella vauvalle.
- Pohdi, minkälainen sinun lapsesi tulee olemaan.



Suomalainen kulttuuri

Suomen lain mukaan miehet ja naiset ovat keskenään tasa-arvoisia. On tavallista, että perheelliset naiset käyvät töissä. Suomalaisiin arvoihin kuuluu rehellisyys, täsmällisyys ja yksityisyys.

Sauna on tärkeä paikka monille suomalaisille. Perheen lisäksi saunotaan ystävien ja työkavereiden kanssa.

Luonto on tärkeä osa suomalaisuutta. Suomessa on paljon metsiä ja luontoalueita. Monet suomalaiset perheet liikkuvat luonnossa. On tutkittu, että luonnossa oleminen vähentää stressiä, parantaa keskittymistä sekä lisää luovuutta.

Vietä säännöllisesti aikaa lapsesi kanssa ulkona.



TEHTÄVÄT

- Mieti, miten suomalainen kulttuuri eroaa omasta kulttuuristasi.
- Pohdi, mitä asioita haluat tulevalle lapsellesi opettaa omasta kulttuuristasi.



Yhdenvertaisuus ja lasten oikeudet

Suomessa halutaan antaa kaikille lapsille samat mahdollisuudet. Sukupuolesta riippumatta lapset voivat tehdä samoja asioita ja kouluttautua samoihin ammatteihin kiinnostuksiansa mukaan. Suomessa ketään ei saa syrjiä esimerkiksi sukupuolen tai uskonnon perusteella.

Lapsilla on oikeus koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Fyysinen ja psyykkinen kuritus on Suomessa kiellettyä.

Suomalaiseen kulttuuriin ei kuulu lasten ympärileikkaus. Tyttölapsen ympärileikkaus on laissa kielletty. Pojan ympärileikkaus ei kuulu julkiseen terveydenhuoltoon ja sen saa tehdä vain laillistettu lääkäri molempien vanhempien suostumuksella.



Haastavat elämäkokemukset

Aikaisempi elämä vaikuttaa vanhemmuuteesi ja lapseesi. Käsittelemättömät traumaattiset tapahtumat voivat haitata lapsen muodostuvaa kiintymyssuhdetta. Vanhempien kokemat traumat voivat aiheuttaa kasvavalle lapselle esimerkiksi mielenterveydellisiä haasteita.

On tärkeätä, että huonoista elämäkokemuksista pystyy keskustelemaan jonkun kanssa. Tarvittaessa on hyvä hakeutua terveydenhuoltoalan ammattilaisen luokse.



Synnytys

Suomessa puoliso on usein synnytyksessä synnyttäjän tukena. Synnytyksessä voi olla mukana lisäksi tukihenkilö. Synnyttäjää voi tukea monin eri tavoin, vaikei olisi mukana synnytyssalissa.

Synnytys voi kestää pitkään. Se etenee aina omalla vauhdillaan. Synnytys on joka kerta erilainen ja ainutlaatuinen tapahtuma.

Tärkeää on keskustella tulevasta synnytyksestä yhdessä puolison kanssa. Sairaalassa toiveet pyritään huomioimaan äidin ja lapsen terveys ja turvallisuus huomioon ottaen.



TEHTÄVÄT

- Keskustelkaa yhdessä puoliso kanssa, miten valmistaudutte tulevaan synnytykseen.
- Kysy puolisoltsasi, kuinka voit tukea häntä synnytyksen aikana.



Kun lapsi on syntynyt

Vauvaan tutustuminen alkaa synnytyksen jälkeen. Vauva viestii tarpeitaan erilaisin ilmein, elein ja äänin. Vauva tunnistaa raskausajalta tutut äänet.

Vauvalle on hyvä tottua molempien vanhempien hoivaan ja huolenpitoon. Vauvalle muodostuu yksilöllinen suhde häntä hoitaviin, lohduttaviin ja auttaviin henkilöihin.

Tutkimus osoittaa, että lapsen läheinen suhde isään, auttaa häntä pärjäämään koulussa paremmin. Isän kanssa läheinen lapsi on taitavampi ihmissuhteissaan ja voi henkisesti paremmin.



TEHTÄVÄT

- Kuvittele, minkälaista arkesi on vauvan syntymän jälkeen?
- Miltä isäksi tulo tuntuu?



Lähteet

- Ensi- ja turvakotien liitto. N.d. Isyys - maailman hienoin asia. Luettu 5.2.2019. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/intoaisatyohon/isalle/isakortit/isyys-maailman-isoin-asia/>
- Helsingin kaupunki. 2018. Mielikuva vauvasta. Luettu 5.2.2019. <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/raskaus-ja-synnytys/vauvan-tuloon-valmistautuminen/mielikuva-vauvasta>.
- Helsingin kaupunki. 2018. Suomalainen tapakulttuuri. Luettu 13.2.2019. <https://www.infofinland.fi/fi/tietoa-suomesta/perustietoa-suomesta/kulttuurit-ja-uskonnot-suomessa/suomalainen-tapakulttuuri>
- HUS. N.d. Ajatuksia tulevasta synnytyksestä -lomake. Luettu 5.2.2019. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/pohdittavaa-synnytyksesta/ajatuksia-synnytyksesta-lomake/Sivut/default.aspx>
- HUS. N.d. Synnytyksen jälkeen. Luettu 5.2.2019. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytyksen-jalkeen/Sivut/default.aspx>
- MLL. 2017. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. Luettu 5.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>
- Mykkänen, J. 2010. Isyyden tutkimus Suomessa 1990-2010. Teoksessa Mykkänen, J. & Aalto, I. 2010. Isyyden ihanteet, arki ja kokemukset – raportti isyyden tutkimuksesta Suo-messa. Nuorisotutkimusseura.
- Sirviö, S. 2013. Ylisukupolvinen trauma - Vanhempien traumaattisten kokemusten yhteydet lasten hyvinvointiin ja yhteyttä välittävät tekijät. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Suomen luonnonsuojeluliitto. n.d. Koulumetsät. Luettu 5.2.2019. <https://www.sll.fi/mita-me-teemme/kestava-elamantapa/askelia-eteenpain/koulumetsat>
- TAYS. N.d. Ohjeita tukihenkilölle synnytykseen. Luettu 5.2.2019. [https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytys/Ohjeita_tukihenkilolle_synnytykseen\(62337\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytys/Ohjeita_tukihenkilolle_synnytykseen(62337))
- Väestöliitto. N.d. Isän haastava ja antoisa rooli. Luettu 18.10.2018. http://www.vaes-toliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/isan-haas-tava-ja-antoisa-rooli/
- Väestöliitto. N.d. Parisuhde ja lapset. Luettu 5.2.2019. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/
- Kuvat: Pixabay. <http://www.pixabay.com>.

© Marika Survonen ja Jenni Rajanen