

PERHE AIKALISÄ

Esa Urhonen



välillä rauhaa

...täisessä flyygelissä.
...en tärkeänä kiireisessä arjessa.

neista lähti juuri tästä ajatuksesta.

– Mietin, miksen voisi tarjota jotain vastaavaa muillekin kuin omille lapsilleni.

”Jos oivaltaa jo lapsena rauhoittua ja ihan vain olla, pystyy siihen varmasti paremmin myös aikuisena.”

HANNA ELO

Elon miehen kotimaassa Saksassa lapsijooga ei ole enää harvinaisuus. Satakunnassa, jossa perhe nyt asuu, lasten joogatunnit ovat

monelle uppo-outo käsite. Tähän Elo toivoo muutosta.

Lapsena tärkeitä oivalluksia jatkoon

Omaa lasta seurattessaan Elo on pannut merkille, miten merkittävä hetki joogaharjoitus lapselle on. – Lapsen mielestä on hirveän erityistä istua vaikkapa yhdessä ringissä lattialla.

Lapsikin kaipaa kiireisen arjen keskelle hengähdystaukoja, muistuttaa Elo. Hän uskoo, että parhaimmillaan lapsijooga istuttaa pieneen ihmiseen työkaluja aikuisuuden varalle.

– Jos oivaltaa jo lapsena rauhoittua ja ihan vain olla, pystyy siihen varmasti paremmin myös aikuisena. Lapsijoogassa harjoitellaan tapoja rauhoittumiseen.

Psykologi: lapsi oppii vanhemmiltaan tunnetaitoja

» Rauma
LÄNSI-SUOMI

Niki Strblan



Leea Mattila

Toisenlaiset äidit -ohjelmasta tuttu psykologi **Leea Mattila** kannustaa vanhempia rauhoittumaan jälkikasvunsa kanssa.

– Nykymaailmassa on hirveästi ärsykeitä, ja meno on rauhatomampaa kuin ennen. Uskon, että lapsi hyötyy siitä, että häntä ohjataan oman kehon kuunteluun, hän sanoo.

Pikkulapset oppivat tunnesäätelyä aikuisten kautta.

– Kun lapsella on läheinen, joka auttaa rauhoittumaan, lapsi oppii itsekin rauhoittumistaitoja. Hyvä, rauhoittava kosketus ja turvallinen läsnäolo ovat tärkeitä.

Ikätaso huomioiden

Jo pikkulapsen kanssa voi tehdä yksinkertaisia mindfulness-harjoitteita. Leea Mattila muistuttaa, että lasten jooga- ja meditaatiohetket on kuitenkin tärkeää rakentaa ikätason mukaan.

– Lapsen huomion voi kiinnittää esimerkiksi omaan hengitykseen ja erityisesti syviin uloshengityksiin, hän ehdottaa.

Psykologi muistuttaa, ettei pienellä lapselta voi heti olettaa täydellistä keskittymistä. Rauhoitushetken voi rakentaa leikin ympärille.

– Leikki-ikäinen ei vielä jaksa keskittyä kovin kauaa, mutta pieniä pätkiä kylläkin. Kouluikäinen taas keskittyy useimmiten helposti jo puolituntisen.

Pohtikaa ja ihmetelkää

Mattila muistuttaa, että vanhemmat tuntevat itse parhaiten lapsensa ja näiden tarpeet.

– Toiset lapset tarvitsevat enemmän opastusta tunnetaitojen opettelussa kuin toiset.

Mattila kehottaa keskustelemaan lapsen kanssa tunteista ja kehon tuntemuksista.

– Kannattaa pohtia ja ihmetellä, miltä tuntuu eri tilanteissa. Kaikki tämän tyyppinen on hirveän hyödyllistä.

”Nykymaailmassa on hirveästi ärsykeitä, ja meno on rauhatomampaa kuin ennen. Uskon, että lapsi hyötyy siitä, että häntä ohjataan oman kehon kuunteluun.”

PSYKOLOGI LEEA MATTILA



Esa Urhonen

Ansa Pelli-Karosen ja Zvonimir Baricin ensimmäinen yhteinen lapsi on rauhallinen tapaus.

Kansainvälinen tyttö

Dunja Elenan nimi tulee isän kotikielestä, kroatiasta.

» Eurajoki
HENRIKKA KORTE,
LÄNSI-SUOMI

Helmikuun 27. päivä syntynyt **Dunja Elena Baricin** isoäiti lensi kolme viikkoa sitten Suomeen, kuten kroatiatalaiseen tapaan kuuluu.

Tyttövauvan vanhempien, **Ansa Pelli-Karosen** ja **Zvonimir Baricin**, avuksi saapunut **Vesna**-mummo viettää Suomessa vielä runsaan viikon.

– Kroatiassa on tapana, että miehen äiti tulee pitämään huolta taloudesta, kun perhe kasvaa. Meidän vastuulla on siis ollut vauvanhoito ja Vesnan vastuulla kodinhoito, Ansa Pelli-Karosen kertoo.

”Hyvää kannatti odottaa”

Kansainvälinen vauva on vanhempien ensimmäinen yhteinen lapsi. Eurajoella asuvaan perheeseen kuuluvat myös Pelli-Karosen kolme vanhempaa lasta.

Dunja antoi nuorimmaisen syntymää malttamattomasti odottaneen perheen odottaa itseään. Laskettu aika oli jo 21. helmikuuta.

– Sanoin koko raskauden ajan, että tähtään syntymää ystävänpäivään. Toisin kävi, mutta hyvää kannatti odottaa, äiti hymyilee.

Äidin silmät, isän suun reuhtu
Luonteeltaan rauhallinen tytär syntyi mitoilla 51 senttiä

ja 4370 grammaa.

– Tällä hetkellä vauva syö ja nukkuu. Tuntuu, ettei hän osaa vielä itkeäkään kunnolla.

Silmät vauva on perinyt äidiltään.

– Posket ja suun seutu taas ovat miehen puolelta.

Kaste vasta Kroatiassa

Lapsen nimeä, Dunja Elenaa, ei ole pidetty turhaan salassa. Pariskunta halusi antaa vauvalle kroatialaisen nimen.

– Mies heittäi omia suosikkejaan kroatialaisista nimistä, ja minä valitsin niistä itselleni mieluisan. Löysimme hyvin yhteisymmärryksen nimestä.

Ansa Pelli-Karosen kertoo, että lapsi kastetaan katoliseen kirkkoon seuraavalla Kroatianmatkalla, mahdollisesti ensi vuonna.

– Vaikka Suomessa ei järjestetä ristisiä, lupasin kahvit keittää ja pullat leipoa täälläkin.

Isä jännitti äitiä enemmän

Ansa Pelli-Karosen kertoo, että tuore isä jännitti vauvan tuloa äitiä enemmän.

Uuden opettelu on riittänyt koko perheellä, mutta vanhempien motto on kantanut esimetreillä.

– Puhuimme odotusaikana kaikesta mahdollisesta. Päätimme jo silloin, että otamme vastaan sen, mitä tulee, vaikka vauva sattuisi olemaan hyvä valvomaan öitä. Yhdessä kyllä pärjätään.

♥ SYNTYNEET

SATAKUNNAN KESKUSSAIRAALA

Tytöt

» 27.2. Ansa Pelli-Karosen ja Zvonimir Baric, Eurajoki

» 28.2. Pauliina ja Tero Lähteensuu, Eura

» 4.3. Sari Suominen ja Pekka Aaltonen, Rauma

» 8.3. Sirkku ja Toni Aro-Heinilä, Rauma

Poika

» 1.3. Sonja ja Jani Tapaninen, Rauma

» 2.3. Anne Vähä-Ypö ja Ville Honkanen, Rauma