



# Harjoitus: Sinä ja vauvasi

---

## Miksi?

Tässä harjoituksessa opit mielikuvaharjoituksen avulla valmistautumaan vauvan tuloon.

Vauvan kuvittelemisen ja näkemisen sielun silmin helpottaa vuorovaikutusta vauvan kanssa. Sinun ja vauvan yhteyden ja vuorovaikutuksen vahvistaminen on tärkeää, koska se helpottaa kiintymyssuhteen syntyä ja voi myös lievittää synnytyspelkoa.

## Miten?

Kuvittele itsesi tilanteeseen, jossa vauva on jo syntynyt.

Olette kotona turvallisessa paikassa, ehkä mukavalla sohvalla tai nojatuolissa. Pidät vauvaa sylissäsi, ja katsot häntä. Hän katsoo sinua.

Kuvittele, miltä vauvasi näyttää. Hän on sylissäsi. Hän on ikioma vauvasi – kaunein ja arvokkain asia, mitä elämässäsi on koskaan ollut.

Miltä hän tuoksuu?

Miten hän äänтелеhtii?

Minkälainen tunnelma huoneessa on?

Käytä kaikkia aistejasi, ja pane huomiot merkille.

Mitä terveisiä haluaisit lähettää itsellesi tähän tulevaisuuden tilanteeseen? Entä vauvallesi? Jos lähettäisit yhden sanan tai lyhyen lauseen, mikä se olisi?

## Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää itsellesi ja vauvallesi tulevaisuuteen?