

Alle kaksivuotiaan lapsen motorinen kehitys

Opas vanhemmille lapsen motorisen
kehityksen tukemiseksi

Ida Katainen
Fiia Ranta-Maunus

Opinnäytetyö
Lokakuu 2015

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijät Katainen, Ida Ranta-Maunus, Fiia	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 1.10.2015
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Alle kaksi vuotiaan lapsen motorinen kehitys Opas vanhemmille lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Hynynen, Pirjo Pohjolainen, Maritta Pasonen, Heidi		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Motorinen kehitys on ainutkertainen ja mielenkiintoinen tapahtumaketju, joka alkaa jo kohdussa ja jatkuu koko elämän. Motorinen kehitys on kiinnostanut tutkijoita paljon ja sillä on todettu olevan yhteyksiä esimerkiksi myöhemmin esiintyviin oppimisvaikeuksiin. Vanhemmat ovat myös kiinnostuneet lapsen kehityksen vaiheista ja seuraavat ilolla lapsen kehittymistä.</p> <p>Tarkoituksena oli tehdä opas lasten vanhemmille. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoutta terveen alle kaksivuotiaan lapsen motoriikan kehityksestä ja sen tukemisesta.</p> <p>Opinnäytetyöhön on koottu tietoa alle kaksivuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä hyödyntäen eri tietolähteitä. Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista ja yksilöllistä, johon vaikuttavat monet eri tekijät. Kehityksen suurimmat virstapylväät tapahtuvat lapsen ensimmäisten 18 kuukauden aikana. Lapsella on luontainen halu ja tarve liikkua, joten hänelle tulee antaa siihen mahdollisuus. Vanhemmat voivat tukea lapsen motorista kehitystä pienillä asioilla arjessa.</p> <p>Opasta on mahdollisuus hyödyntää esimerkiksi neuvoloissa. Terveystoimijat kohtaavat työssään alle kaksivuotiaan lapsen vanhempia ja he voivat keskustella lapsen motorisesta kehityksestä oppaan avulla sekä tarvittaessa jakaa opasta vanhemmille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) motoriikka, motorinen kehitys lapset, lapsen kehitys, alle kaksi vuotias lapsi, terve alle kaksi vuotias lapsi		



Authors Katainen, Ida Ranta-Maunus, Fiia	Type of publication Bachelor's thesis	Date 1.10.2015
	Number of pages 35	Language of publication: Finnish
Permission for web publication: x		
Title of publication The motor development of children under two years of age Supporting a child's motor development: a guide for parents		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Tutor Hynynen, Pirjo Pohjolainen, Maritta Pasonen, Heidi		
Assigned by		
Abstract <p>Motor development is a unique and interesting chain of events which begins in the womb and continues for the whole life. Researchers have been very interested in motor development, and they have noticed that problems in motor development correlate, for example, with learning difficulties at an older age. Parents are also interested in their children's development and they eagerly follow their development.</p> <p>The objective was to create a guidebook for parents so that they could support the development of their child. The thesis was implemented as a functional thesis. The aim of the thesis was to increase parents' knowledge about the motor development of healthy children under two years of age.</p> <p>Information from different sources about the motor development of under two-year-old children was compiled for the thesis. Various factors affect children's development, and the development is comprehensive and individual. Children achieve the biggest milestones of their development during the first 18 months. Children have a natural will and need to move so they have to be given an opportunity to move. Parents can support the motor development of their child with little effort.</p> <p>It is possible to use the guidebook, for example, in child welfare clinics. Public health nurses meet parents of under two-year-old children in their work, and they can discuss motor development with the parents with the help of the guidebook and, if needed, give the book to the parents.</p>		
Keywords/tags (subjects) motor functions, motor development of children, development of a child, under two years old child, healthy under two years old child		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 ALLE KAKSI VUOTIAAN LAPSEN KASVU JA KEHITYS	3
3 MOTORIIKAN MÄÄRITTELYÄ	5
4 ALLE KAKSIVUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	7
4.1 KARKEAMOTORINEN KEHITYS	8
4.2 HIENOMOTORINEN KEHITYS	14
5 LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN	16
5.1 YMPÄRISTÖ JA VUOROVAIKUTUS.....	18
5.2 HERKKYYSKAUDET JA LAPSEN KÄSITTELY	21
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
6.1 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUKSIA.....	24
7 POHDINTA.....	25
7.1 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET JA SOVELTAMISMAHDOLLISUUDET	27
LÄHTEET.....	28
LIITTEET.....	30
LIITE 1. OPAS VANHEMMILLE ALLE KAKSIVUOTIAAN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMISEKSI.	30

1 JOHDANTO

Lapsen ensimmäiset elinvuodet ovat kokonaiskehityksen kannalta merkittäviä, joiden aikana lapsi kehittyy ja kasvaa huimaa vauhtia. Alle kaksivuotiaan lapsen motorinen kehitys on ainutkertainen tapahtumaketju, jota on ilo seurata lapsen oppiessa uusia taitoja. Perehtyessämme opinnäytetyön aiheeseen havaitsimme, että motorista kehitystä ja sen vaikutuksia muihin kehityksen osa-alueisiin on tutkittu paljon.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Luuston, lihaksiston ja keskushermoston kasvuvauhti vaikuttavat olennaisesti motoriseen kehitykseen. Motoristen taitojen kehitys on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat lapsen perimä, motivaatio sekä ympäristö. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 10.) Kehityksen normaali vaihtelu on suuri ja sitä muovaavat myös lapsen oma temperamentti, vanhempien antama hoito sekä lapsen käyttäytymisen kehitys (Salpa 2007, 13).

Motorinen kehitys jaetaan karkeamotoriseen ja hienomotoriseen kehitykseen. Tässä yhteydessä tarkoitamme karkeamotoriikalla suurten lihasten hallintaa ja hienomotoriikan olemme rajanneet ainoastaan käsien käyttöön. Lapsen kasvua ja kehitystä tulee arvioida aina kokonaisvaltaisesti, ei vain jonkin yksittäisen taidon perusteella. Jokainen lapsi on ainutlaatuinen yksilö ja edistyy omassa tahdissaan. (Salpa 2007, 13.)

Opinnäytetyössä käsittelemme alle kaksivuotiaista lasta. Lapsuus voidaan jakaa eri ikäkausiin lapsen kehityksen ja kasvun mukaan. Vastasyntynyt tarkoittaa alle 28 vuorokauden ikäistä lasta. Alle yksivuotiaista lasta kutsutaan imeväisikäiseksi, jolloin lapsen kehitys etenee vauhdikkaasti. 1–3 vuotiaista lasta kutsutaan varhaisleikki-ikäiseksi eli taaperoksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 11.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas alle kaksivuotiaan terveen lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja se toimii tietopohjana työn liitteenä olevalle sähköiselle oppaalle. Luovutamme oppaan Jyväskylän yhteistoiminta-alueiden (JYTE) neuvoloiden käyttöön. Terveystoimijat voivat tarvittaessa jakaa opasta alle kaksivuotiaan lapsen vanhemmille. Tavoitteenamme on lisätä vanhempien tietoutta motoriikan kehityksestä ja sen tukemisesta.

2 ALLE KAKSI VUOTIAAN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Kehitys on elämänmittainen prosessi, joka alkaa hedelmöitymisestä ja jatkuu koko elämän. Kehitys on ikään liittyvää, mutta ei iästä riippuvaista. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 4-5.) Lapsen kehitys on ainutkertainen erilaisten tapahtumien ja vaiheiden ketju. Kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan taidot ovat valmistavia ja niitä opitaan päällekkäin. Lapsi oppii samanaikaisesti useita tärkeitä taitoja. Aikaisempien taitojen oppiminen on edellytys seuraavalle kehitystason siirtymiselle. Esimerkiksi ennen kuin lapsi oppii kävelemään, on hänelle kehittynyt valmiudet kävelyn harjoittamiseen. (Salpa 2007, 9.)

Motorista kehitystä eli liikkeiden kehitystä määräävät pitkälti keskushermoston, lihaksiston ja luuston kehitys. Lapsi oppii paljon motorisia taitoja ja siihen millaisia taitoja hän oppii vaikuttavat perimä, ympäristön virikkeet, lapsen persoonallisuus sekä motivaatio. Motorinen kehitys ja lihasten säätely etenevät lapsella päästä jalkoihin eli kefalokaudaalisesti, keskeltä äärialueille eli proksimodistaalisesti sekä kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 46.)

Lapsen normaali fyysinen kasvu ja kehitys edellyttävät päivittäistä liikkumista eli liikuntaa. Lapsen tulee harjoitella liikkumista, jotta motorinen kehitys etenee normaalisti. Leikkiminen ja liikkuminen edistävät lapsen päivittäistä hyvinvointia ja tukevat terveyttä. Alle kolmevuotiaan lapsen liikkuminen on omaehtoista eli lapsi liikkuu omasta halustaan ja mielenkiinnostaan yksin tai yhdessä toisten kanssa. Lapsen liikkuminen tapahtuu arkipäivän touhujen ja hoitotilanteiden yhteydessä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.)

Lapsella on luontainen tarve liikkua (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11). Lapsi on innokas liikkumaan ja leikkimään, jolloin motoriset taidot kehittyvät itseltään. Lapsi harjoittelee ja toistaa uusia motorisia taitoja myös ilman leikkiä sekä hänen on annettava kehittyä rauhassa. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2011, 136–138.) Motorisissa taidoissa tapahtuu ensimmäisten 18 kuukauden aikana suurimmat ja nopeimmat muutokset (Salpa 2007, 9).

Lapsen normaalin kehityksen seurantaan on luotu erilaisia kaavioita, joiden avulla voidaan arvioida lapsen mahdollisia kehitysviiveitä tai puutteita. Normaalin kehityksen vaihtelu yksilöiden välillä on suuri, joten kaavioita voidaan soveltaa vain viitteellisesti. Kehityksen vaihteluun vaikuttavat ympäristötekijät ja lapsen käyttäytyminen. (Salpa 2007, 9.)

Jokainen lapsi kehittyy omassa, yksilöllisessä tahdissaan. Keskimäärin vastasyntynyt täysiaikainen lapsi on noin 50 cm pitkä ja painaa noin 3500 g (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 52). Puolenvuoden ikään mennessä lapsen paino on kaksinkertaistunut ja pituus lisääntynyt noin 15 cm. Yksivuotiaana lapsen syntymäpaino on jo kolminkertaistunut ja pituuskasvua on tullut lisää keskimäärin 25–30 cm. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen fyysinen kasvu hieman hidastuu. Lapsen paino lisääntyy 1-2 vuoden iässä noin kolme kilogrammaa ja pituutta tulee noin 10–12 cm vuodessa. Jokainen lapsi kasvaa omaa tahtiaan ja neuvolassa on tärkeää seurata, että lapsen kasvu etenee tasaisesti kasvukäyrästä. (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 78.)

Alle puolivuotias lapsi (0-6 kuukautta) tunnistaa äidin ja isän sekä hakee vanhemmista kontaktia äännelemällä ja itkemällä (Ivanoff ym. 2007, 45). Lapsi katselee vanhempiaan tarkkaavaisesti ja yrittää matkia aikuisten ilmeitä. Ensimmäinen hymy ja ensimmäiset kyyneleet tulevat noin kuuden viikon ikäisenä. Lapsi alkaa kiinnostua muista lapsista, nauraa ääneen, kiljahtelee ja jokeltelee ennen kuuden kuukauden ikää. (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.; Ivanoff ym. 2007, 45.)

Alle vuoden ikäinen (6-12 kuukautta) lapsi tunnistaa perheenjäsenet vieraista ja pelkää eroa äidistä sekä alkaa vierastaa tuntemattomia (Ivanoff ym. 2007,45). Alle vuoden ikäinen lapsi kurkottaa kätensä sylinottajalle sekä kääntyy kutsujan suuntaan häntä kutsuttaessa. Lapsi nauttii, kun saa seurata äidin tekemisiä ja kuunnella musiikkia. (Koistinen ym. 2004, 62.) Tässä iässä lapselle puhkeaa ensimmäiset hampaat (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2013, 123).

Toisella ikävuodella (1-2 vuotias) lapsi alkaa tunnistaa ei -sanan merkityksen (Koistinen ym. 2004, 62). Vuoden ikäisellä lapsella on paljon omia sanoja sekä hän osaa noin kolme sanaa. Pikkuhiljaa lapsen sanavarasto kasvaa ja lapsi alkaa puhua aluksi lyhyitä lauseita.

Kahden vuoden ikäisenä lapsi puhuu jo 3–4 sanan lauseita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 42.) Noin kaksivuotias lapsi alkaa ilmaista itseään ja tutustumaan ympäristöön. Toisen ikävuoden lopulla lapsella on hampaita noin 20 kappaletta. Lapsi voi kohdella ikätoveriinsä kovakouraisesti, mutta nauttii erityisesti muiden lasten seurasta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 39–42; Lapsen kasvu ja kehitys n.d.)

3 MOTORIIKAN MÄÄRITTELYÄ

Motoriikalla tarkoitetaan ihmisen liikkeitä, liiketoimintoja ja yksilön keskushermoston säätelemää ruumiinliikkeiden organisoitunutta kokonaisuutta. Motoriikan termiä käytetään melko vapaasti sekä samasta asiasta puhutaan monilla eri ilmaisuilla ja synonyymeillä. Motoriikasta voidaan puhua esimerkiksi termeillä motorinen suorituskky, motoriikan kontrollointi, motorinen kyky ja motoriset taidot. (Kauranen 2011, 11–12.)

Motorisella suorituskvyllä tarkoitetaan sensoristen aistien, keskushermoston ja motoristen liikevastetoimintojen muodostamaa toiminnallista kokonaisuutta. Motoriseen suorituskkyyn vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, suoritettava tehtävä sekä suoritussympäristö (Gallahue ym. 2012, 4). Hetkelliseen suorituskkyyn vaikuttavat monet eri tekijät esimerkiksi fyysinen kunto, vireystila ja motivaatio (Kauranen 2011, 12).

Motoriikan kontrolloinnilla tarkoitetaan kykyä säädellä sekä ohjata liikkeiden ja liikkumisen kannalta keskeisiä elinjärjestelmiä. Järjestelmien avulla koordinoidaan kehon osia ja lihaksia liikkeiden aikana. Motoriikan kontrolloinnista voidaan käyttää myös termiä motoriikan säätely. Motorinen kyky tarkoittaa synnynnäistä motorista ominaisuutta, jonka avulla kyetään suorittamaan jotain motorista toimintaa. Motorinen kyky kehittyy normaalin kasvun myötä ilman erityistä harjoittelua. (Kauranen 2011, 13.)

Motoriset taidot tarkoittavat motorista kykyä, jotka saavutetaan opetteluun ja harjoittelun avulla (Kauranen 2011, 13). Motorisilla taidoilla tarkoitetaan myös raajojen ja kehon

liikkeitä, joiden avulla toivottu liike pyritään saavuttamaan. Ihmiset tarvitsevat elämässään monia erilaisia taitoja, mutta kaikki taidot eivät kuitenkaan ole motorisia taitoja. Motorisiin taitoihin liittyy aina raajojen tai kehon liikkeitä. Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola 2014, 13.)

Tasapainotaidot jaetaan staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan tasapainon tai asennon säilyttämistä kehon ollessa paikallaan esimerkiksi ihmisen seisoessa paikoillaan. Suurin osa liikuntataidoista vaatii dynaamista tasapainoa. Dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan asennon ylläpitoa kehon ollessa liikkeessä esimerkiksi juoksemista. Liikkumistaitojen avulla ihminen liikuttaa itseään paikasta toiseen esimerkiksi käveleminen tai juokseminen. Välineenkäsittelytaitoja voivat olla esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen ja kierittäminen. Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. (Jaakkola 2014, 13–14.)

Karkeamotoriikka tarkoittaa kaikkea muuta liikkumista lukuun ottamatta käsien käyttöä (Hermanson 2012). Raajojen ja vartalon liikkeet sekä liikkuminen eri asentojen välillä tarkoittavat karkeamotoriikkaa (Salpa 2007, 16). Aluksi lapsi hallitsee suurempia linjoja, esimerkiksi hän oppii kannattelemaan päätään ja kääntymään selältä vatsalleen. Myöhemmin lapsi oppii istumaan ja konttaamaan sekä kävelemään. Muun muassa näitä taitoja kutsutaan karkeamotoriikaksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 25.)

Hienomotoriikka tarkoittaa käsien ja sormien liikkeitä (Salpa 2007, 16). Pienten lihasten hallinta eli hienomotoriikka kehittyy lapselle karkeamotoriikan jälkeen (Lapsen kasvu ja kehitys n.d). Hienomotoriikan kehitys alkaa, kun vastasyntyneen tarttumisheijaste on hävinnyt. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi esineen vaihto kädestä toiseen, lusikan käyttäminen ja piirtäminen (Hermanson 2012). Useat liikuntataidot, joihin tarvitaan tarkkuutta vaativat myös hienomotoriikkaa (Jaakkola 2014, 13). Lapsen hienomotorisia taitoja testataan usein käden taitoja seuraamalla (Vilén ym. 2011, 141).

4 ALLE KAKSIVUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Vastasyntynyt lapsi sopeutuu kohdun ulkopuoliseen elämään yleensä helposti ja hakee kontaktia ympäristöstään (Wegloop & Spliid 2008, 26). Ensimmäisten kuukausien aikana lapsi on virkeä ja tarkkailee ympäristöään. Lapsi viestii omalla kehollaan ja liikkeillään sekä oppii kokemustensa perusteella ennakoimaan tulevia tapahtumia. Esimerkiksi, kun lapsi on vanhemman sylissä, he mukautuvat vaistomaisesti toistensa liikkeisiin. (Salpa 2007, 27, 41.)

Lapsen kasvaessa hän on yhä enemmän hereillä, jolloin hän on liikunnallisesti aktiivisempi. Tahdonalaiset liikkeet lisääntyvät ja ympäristö alkaa vaikuttaa monipuolisemmin lapsen motoriikkaan. Kehon hallinta kehittyy ja se luo perustan hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Salpa 2007, 51.)

Lapsi oppii noin puolenvuoden ikäisenä yhdistelemään aiemmin opittuja liikkeitä ja taitoja. Positiivisten kokemusten kautta hän saa motivaatiota yrittämiseen ja kokeilemiseen. Opitut liikkeet antavat enemmän mahdollisuuksia itsenäisen liikkumisen kehitykseen. Nyt lapsi liikkuu monipuolisemmin ja hän pääsee pois myös hankalista asennoista. (Salpa 2007, 65.) Tässä iässä lapsen liikkeet ovat entistä tietoisempia ja hallitumpia (Wegloop ym. 2008, 31).

Lähempänä vuoden ikää leikkiminen tulee lapselle yhä tärkeämmäksi ja hän tutkii ympäristöään sekä kehoaan kokonaisvaltaisesti. Lapsi hallitsee paljon perustaitoja ja niiden rinnalle kehittyy monimutkaisempia toimintoja. Lapsi yhdistelee paljon karkea- ja hienomotorisia taitoja, esimerkiksi istuessaan lapsi kykenee tutkimaan lelua kädessään. Motoristen taitojen yksilölliset erot voivat olla suuria, koska lapsen temperamentti, motivaatio sekä mahdollisuudet vaikuttavat niihin. (Salpa 2007, 85.) Aikuisen tulee varmistaa lapsen turvallinen ympäristö, koska lapsen liikunnallinen kehitys voi edetä yllättävän nopeasti (Lapsen kasvu ja kehitys n.d).

Lapsen kasvaessa hän oppii koko ajan uusia asioita sekä hän pystyy vaikuttamaan itse tapahtumiin ja asioihin aiempaa enemmän. Lapsi tutustuu ympäristöönsä ja itseensä sekä oppii ilmaisemaan itseään paremmin. Alle kaksivuotias lapsi leikkii paljon itsekseen,

mutta hakee ajoittain vanhemmista turvaa. (Lapsen kasvu ja kehitys n.d; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 43.) Noin kahden vuoden iässä lapsi alkaa kiinnostua muista lapsista ja leikkii mielellään muiden lasten kanssa. Lapset leikkivät usein rinnakkain, mutta varsinaisia yhteisleikkejä ei vielä ole. (Hermanson 2012.) Tässä iässä mieluisia leluja ovat esimerkiksi erilaiset perässä vedettävät lelut ja pallot (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.).

4.1 KARKEAMOTORINEN KEHITYS

Vastasyntynyt lapsi on aktiivinen ja hereillä ollessaan hän on melkein kokoajan liikkeesä. Lapsen liikkeet ovat ennalta arvaamattomia ja vaihtelevia sekä koko kehonlaajuisia. Vastasyntynyt lapsi on luontaisesti koukkuasennossa, jolloin lapsen raajat ja vartalo ovat koukussa. Kun lapsen raajat suoristetaan, ne palaavat takaisin koukkuun. Koukkuasento tuo lapselle turvallisuuden tunteen. Vastasyntyneen lapsen pään ja vartalon hallinta on vielä puutteellista. Ensimmäisten elinviikkojen aikana lapsen liikkeet ovat sisäsyntyisiä ja refleksien laukaisemia, eikä ympäristö vaikuta niihin. (Salpa 2007, 28–29; Wegloop & Spliid 2008, 26.)

Vastasyntyneen lapsen liikkeet ovat geenien ohjaamia, mutta pikku hiljaa liikkeet muuttuvat tahdonalaisiksi ja tavoitteellisiksi. Vatsalla ollessaan vastasyntynyt on enemmän koukkuasennossa kuin selällään ollessa. Vastasyntynyt lapsi osaa kääntää päätään sivulle, jolloin hän automaattisesti avaa hengitystiensä (Koistinen, 2004, 59). Vatsamakuulla vastasyntynyt saa ensimmäiset kokemukset yläraajoihin tukeutumisesta, kun hän päätään nostessaan työntää itseään kyynärvarsilla ylöspäin. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 9, 15.)

Varhaisheijasteet ovat automatisoituneita ja synnynnäisiä liikkeitä, joiden toimintaa säätelevät selkäydin ja aivorunko. Melkein kaikki varhaisheijasteet peittyvät ensimmäisten kuukausien aikana, kuitenkin viimeistään ensimmäisen ikävuoden aikana. (Ivanoff ym. 2007, 46.) Varhaisheijasteita ovat esimerkiksi tarttumisreaktio, hamuamisreaktio ja moro-reaktio (Salpa 2007, 17). Vastasyntyneellä varhaisheijasteet ovat liikkumisen perusta. Kehityksen edetessä niiden tulee peittyä, muuten ne voivat aiheuttaa häiriöitä ja esteitä

lapsen kehitykselle. Suurin osa varhaisheijasteista peittyvät puolen vuoden ikään mennessä ja tilalle tulevat suojeluheijasteet. (Hermanson 2012.)

Kahden kuukauden ikään mennessä koukkuasento alkaa hävitä. Koukkuasennon rinnalle kehittyy vartalon ja raajojen ojennusta. Tässä iässä lapsi heiluttelee ja potkii käsiään sekä jalkojaan (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 25). Lapsen asento on epäsymmetrinen asymmetrisen niskaheijasteen (ATNR) vuoksi. ATNR- reaktiolla tarkoitetaan varhaisheijastetta, jossa lapsen pää kääntyy sivulle, niin kasvojenpuoleiset raajat ojentuvat ja kallonpuoleiset raajat koukistuvat. ATNR- reaktio mahdollistaa silmän ja käden yhteistyön kehittymistä ja lapsi huomaa, kuinka hän voi itse vaikuttaa ympäristöön. (Salpa 2007, 42–44.)

Tässä iässä lapsi ei hallitse vielä asentoaan vaan aktiivinen asennonhallinta on vasta alkamassa, koska koukkuasento ei enää pidä asentoa koossa. Ensimmäisten kuukausien aikana lapsen päinhallinta alkaa kehittyä ja se on ensimmäinen peruste asennonhallinnalle (Chambers & Sugden 2006, 19). Vatsalla maatessaan lapsi nostaa päätään ja pystyy kannattelemaan sitä hetken (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 25). Kahden kuukauden ikään mennessä kävelyheijaste ja varhainen seisominen peittyvät. (Salpa 2007, 42–44, 48.)

Alle neljän kuukauden ikäisellä lapsella asento on jo symmetrinen ja vakaa. Lapsen yläraajojen liikkeiden hallinta on parantunut paremman vartalonhallinnan myötä. Tässä iässä lapsi nostaa päätään vatsallaan kyynärvarsiin tukien ja päinhallinta on selkeästi kehittyneempää (Gallahue ym. 2012, 140; Hermanson 2012). Lapsi tutkii omaa kehoaan sekä hän tuo kädet keskilinjassa yhteen. Lapsi ojentelee ja tutkii alaraajojaan sekä nostelee niitä vatsansa päälle. Tässä vaiheessa lapsi potkii jaloillaan vuorotahtia. Tällä tavalla lapsi vahvistaa lihaksiaan useiden toistojen myötä. Lapsen tutkiessa alaraajojaan, hän usein kellahtaa selältä kyljelleen. Kylkimakuuasento antaa lapselle valmiudet myöhemmin kääntyä aktiivisesti selinmakuulta vatsamakuulle. (Salpa 2007, 53–56.)

Asymmetrisen niskaheijasteen vaikutus alkaa hävitä noin neljän kuukauden iässä ja tahdonalaiset liikkeet lisääntyvät. Lapsi yrittää tavoitella näkemäänsä lelua sekä hän tunnustelee vartalooaan ja päätään. Lapsi tunnustelee myös omia reisiään ja polviaan, kun hän ojentaa alaraajansa irti alustasta. (Salpa ym. 2010, 11–12.) Lantion liikkeet ovat eriytyneet alavartalosta ja alaraajoista sekä alaraajojen liikkeet ovat eriytyneet toisistaan.

Tämä on edellytys lapsen itsenäisen istuma-asennon hallitsemiselle ja myöhemmin kävelyn oppimiselle. Vatsamakuulla lapsi tukeutuu kyynärvarsiinsa. (Salpa 2007, 53–57.)

Noin puolenvuoden ikäisellä lapsella koukkuasento ja symmetrisyys näkyvät vielä, mutta eivät ole enää niin hallitsevia. Lapselle on mieluista maistella varpaitaan ja leikkiä niillä. Lapsi nostaa lantion irti alustasta ja harjoittelee selällään lonkkien ojennusta. Niin kutsutussa silta-asennossa lapsen nilkat koukistuvat ja hän saa kokemusta painon siirtymisestä alaraajoille, mikä valmistaa lasta pystyasentoon (Salpa ym. 2010, 13).

Puolenvuoden ikään mennessä lapsi kääntyy selinmakuulta vatsalleen ja vatsamakuulla hän nojaa kyynärvarsiinsa (Lapsen kasvu ja kehitys n.d). Lapsi muistuttaa pientä lentokonetta, kun hän makaa vatsallaan ja ojentaa käsiään (Wegloop ym. 2008, 31). Puolivuotias lapsi harjoittelee kääntymistä aluksi vain toisen kyljen kautta, mutta oppii nopeasti käyttämään myös toista kylkeä kääntymiseen. Kun vartalon tasapaino on hallinnassa, myös liike on hallittu. Puolen vuoden ikäinen lapsi osaa yleensä kääntyä myös vatsamakuulta selälleen, mutta hän ei harjoittele sitä aktiivisesti. (Salpa 2007, 70–71.)

Noin puolenvuoden ikäinen lapsi viihtyy vatsallaan pitkiäkin aikoja, koska asento on lapselle toiminnallinen. Vatsamakuulla lapsi pystyy liikkumaan ja leikkimään aiempaa enemmän. Lapsen pään ja vartalon liikkeet ovat nyt eriytyneet toisistaan. Puolivuotias lapsi on oppinut yhdistelemään liikkeitä ja oivaltanut uusia tapoja tukeutua. Tässä iässä lapsi harjoittelee lantion kiertoliikettä, jolloin kierto vahvistuu ja tulee hallitummaksi. (Salpa 2007, 72–75.) Kuuden kuukauden ikään mennessä useimmat lapset ovat oppineet kiertämään ylävartaloa ja siirtämään painoa puolelta toiselle saavuttaakseen lelun. Tätä liikemallia kutsutaan kellonviisariksi. (Salpa ym. 2010, 19.)

Tässä iässä lapsen alaraajat ovat loitontuneet ja ojentuneet toisistaan. Hyvä vartalon hallinta auttaa lasta hallitsemaan raajojen liikkeet paremmin. Noin puolen vuoden iässä lapsi nostaa kaikki raajat ilmaan ”lentämisasentoon”. Tässä asennossa aktivoituvat vartalon ja raajojen ojennus sekä loitonnusliikkeet keskilinjasta. (Salpa 2007, 73–75.) Noin puolivuotias lapsi pyrkii istuma-asentoon ollessaan sylissä. Puolenvuoden iän jälkeen lapsi jaksaa istua tuettuna jonkin aikaa. (Koistinen ym. 2004, 60.) Myöhemmin lapsi oppii istumaan nojaten käsiinsä (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 25).

Suojeluheijasteet ja tasapainoreaktiot kehittyvät lapselle noin puolen vuoden iän jälkeen. Suojeluheijasteet ovat kehittyneempiä refleksejä, joita lapsella ei ole vielä syntyessään. (Ivanoff ym. 2007, 46.) Niiden avulla lapsi suojautuu kaatumista vastaan. Eteenpäin suuntautuvat suojeluheijasteet kehittyvät ensimmäisenä, jolloin lapsi ottaa alustasta käsillään vastaan, kun hänet asetetaan vatsamakuulle. Sivulle suuntautuvat suojeluheijasteet kehittyvät noin yhdeksän kuukauden iässä, kun lapsi oppii istumaan ilman tukea. Istuessaan lapsi ottaa käsillään vastaan sivulle, ettei hän kaatuisi kyljelleen. Noin vuoden iässä lapselle kehittyy taakse suuntautuva suojeluheijaste, jolloin lapsi ottaa käsillään vastaan kaatuessaan istuma-asennosta taaksepäin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 26–27.) Suojeluheijasteet ovat motorisen kehityksen ehto ja edellytys sekä ne säilyvät läpi koko elämän (Hermanson 2012; Wegloop ym. 2008, 41).

Noin kymmenen kuukauden iässä lapsen liikkeistä tulee hallitumpia ja varmempia sekä lapsi kykenee itse päättämään liikkeistään. Lapsen tila ja suuntakäsitys alkavat muodostua, kun karkea- ja hienomotoriikka kehittyvät. (Wegloop ym. 2008, 40.) Lapsi tavoittelee leluja siirtämällä kehossa painovoimaa puolelta toiselle ja säätelämällä kehonsa liikeitä. Tämä on edellytys ryömimiselle sekä myöhemmin konttaamiselle. (Ivanoff ym. 2007, 49.)

Ryömiminen on ensimmäistä tarkoituksenmukaista liikkumista. Ryömiminen voi alkaa jo neljän kuukauden iässä, mutta tavallisesti se ilmenee noin kuuden kuukauden iässä. (Gallahue ym. 2012, 143.) Viimeistään kymmenen kuukauden ikään mennessä useimmat lapset ovat oppineet ryömimään. Ryömiminen on vuorotahtinen tapahtumasarja, mutta ryömimistapoja voi olla erilaisia. Jotkut lapset ryömivät symmetrisesti, jolloin liike on kehon molemmin puolin samanlaista. Toiset lapset voivat taas ryömiä epäsymmetrisesti, jolloin lapsi käyttää vartalon toista puolta aktiivisemmin. Jotkut lapset voivat ryömiä myös takaperin (Lapsen kasvu ja kehitys n.d). Kaikki ryömimismallit ovat kuitenkin normaaliin kehitykseen kuuluvia. (Salpa 2007, 89–90.)

Ryömimisen jälkeen useimmat lapset oppivat liikkumaan konttaamalla. Tämä taito opitaan tavallisesti ennen yhden vuoden ikää. Konttaaminen on haastava motorinen taito, joka vaatii lapselta monia valmiuksia. Pystyäkseen konttaamaan, lapsen tulee osata tu-

keutua suoriin yläraajoihin. Konttaaminen vaatii lapselta myös vartalon painonsiirtoa eri suuntiin sekä lantionhallintaa asennon ylläpitämiseksi. Ensin lapsi nousee konttausasentoon, jossa hän heiluttaa itseään erisuuntiin tunnustellen samalla asentoa. Lapsen harjoitellessa tätä uutta taitoa, oppii hän tuottamaan raajojen vuorotahtisia liikkeitä ja hän lähtee konttaamaan. (Salpa 2007, 89–90.)

Lapsen hallitessa konttaamisen, hän nousee usein konttausasennosta karhunkäyntiasentoon (Salpa 2007, 89–90). Kaikki lapset eivät kuitenkaan konttaa, vaan keksivät muita keinoja liikkua paikasta toiseen. Jotkut lapset liikkuvat niin sanotulla peppukiidolla, joka on myös normaalia kehitystä. Konttaamisen rinnalla lapsi harjoittelee itsenäistä istumista. (Hermanson 2012.)

Noin kymmenen kuukauden iässä lapsi istuu ilman tukea kaatumatta (Einon 2002, 89). Tässä iässä lapsi osaa myös kiertyä istumaan. Ilman tukea istuminen on lapselle iso virstanpylväs. Kun lapsi on oppinut istumaan ilman tukea, hän oppii pian itse menemään istuma-asentoon joko vatsaltaan tai selältään. Istuma-asennon hallinta mahdollistaa lapselle myös muita taitoja, kuten kurkottelun ympärillä oleviin esineisiin. Nyt lapsi pystyy paremmin katselemaan myös ympärilleen. (Chambers ym. 2006, 19–20.)

Nouseminen pystyasentoon on tärkeä asia asennon kehityksen hallinnassa (Chambers ym. 2006, 20). Noin kymmenen kuukauden ikäinen lapsi osaa usein seistä tukea vasten ja hän yrittää myös itse nousta seisomaan (Lapsen kasvu ja kehitys n.d; Vilén ym. 2011, 138). Aluksi seisominen tukea vasten on jäykkää, mutta myöhemmin taitojen karttuessa lapsi pystyy esimerkiksi kyykistymään, laskeutua istumaan ja pitämään lelua kädessä menettämättä seisoma-asennon tasapainoa. Pikkuhiljaa lapsi opettelee yhdistelemään alaraajojen ja lantion liikkeitä, jotka mahdollistavat kävelemisen tukea vasten. Lapsi nauttii, kun hän saa harjoitella itsenäisesti tukea vasten kävelemistä tai kun häntä kävelytetään käsistä ja lantiosta tukien. Itsenäinen kävely ilman tukea on vielä tässä ikävaiheessa harvinaista. (Salpa 2007, 99, 103–106.)

Vuoden ikään mennessä istuma-asento on lapsen toiminnallinen leikki-asento. Lapsella on monia istuma-asentoja ja hän vaihtelee niitä useasti. Alle vuodenikäinen lapsi ei pelkää istuessaan kaatumista, koska suoja- ja tasapainoheijasteet ovat kehittyneet luotetta-

viksi. Alle vuodenikäisellä lapsella tukea vasten seisominen on varmempaa ja tässä vaiheessa hän alkaa tarkoituksenmukaisesti harjoitella itsenäistä seisomista. (Salpa 2007, 110–111.)

Lapsi alkaa seistä pidempiä aikoja itsekseen samaan aikaan, kun hän oppii ottamaan ensiaskelia. Tämä ilmaantuu usein 11–13 kuukauden iässä. (Gallahue ym. 2012, 142.) Itsenäinen seisominen vaatii yhtä aikaa monien lihasryhmien jännittymistä, jonka vuoksi käsien hienomotoriset taidot voivat tilapäisesti heikentyä. Seisoma-asennon vakautuksessa lapsen hienomotoriset taidot palautuvat ennalleen ja seisoessaan lapsi pystyy leikkimään myös käsillään. (Salpa 2007, 111.)

Lapsi ottaa ensimmäiset itsenäiset askeleet noin 9-18 kuukauden iässä. Lapsen ensiaskeleet ovat horjuvia ja epävakaita sekä hänen koko keho on jännittynyt. (Salpa 2007, 111–112.) Ensimmäiset kävelyaskeleet eivät ole symmetrisiä eivätkä sujuvia. Kävelylle tyypillistä on laaja tukipinta. Lapsen jalat ovat kääntyneenä ulospäin ja polvet ovat hieman koukussa. (Gallahue ym. 2012, 142.) Lapsi ottaa usein ensiaskeleet, kun häntä houkuttelee kävelemään aikuiselta toiselle. Vielä tässä vaiheessa lapsi liikkuu usein kontaten, koska se on varmempi ja nopeampi keino päästä paikasta toiseen. (Salpa 2007, 111–112.)

Noin yhden vuoden iässä lapsi on innokas oppimaan uutta ja liikkumaan. Kävely avaa lapselle kokonaan uuden tutkimisen maailman. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 82.) Kävelytaitojen karttuessa kävelystä tulee varmempaa ja hallitumpaa sekä kävelyvauhti kasvaa (Salpa 2007, 114). Kun lapsi oppii kävelemään, hän alkaa nopeasti muunnella kävelyään eri tyyleiksi. Lapsi voi kävellä sivuttain, takaperin, pysähdellä tai vaihtaa kävelyn suuntaa. (Chambers ym. 2006, 22.) Lapsi oppii myöhemmin yhdistämään karkeamotorisia ja hienomotorisia taitoja, jolloin hän voi esimerkiksi kävellä ja pitää samaan aikaan lelua kädessään. Tasapainoreaktiot ja suojaheijasteet ovat kehittyneet nopeiksi ja luotettaviksi. Tässä ikävaiheessa lapsi tutustuu ympäristöön kiipeämällä eri paikkoihin sekä osaa etsiä leluja hankalistakin paikoista. (Salpa 2007, 115–118.)

Puoleen toista ikävuoteen mennessä yleensä kaikki lapset oppivat kävelemään. Kävely varmistuu harjoittelun myötä ja tässä iässä jotkut osaavat kävellä jo takaperin. Liikunta-

taitojen kehittyessä kävelyn rinnalle tulee lisäksi juoksua, kiipeilyä sekä tavaroiden kurottelua ja heittäilyä. (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40.) Puolitoistavuotias lapsi osaa istua yksin tuolilla ja juosta, mutta juoksu on vielä kömpelöä ja hän kaatuilee useasti. Tässä iässä lapsi nousee portaat yhdellä kädellä tuettuna. (Koistinen ym. 2004, 66.)

Kaksivuotiaan lapsen juoksu on jo ketterämpää (Koistinen ym. 2004, 66). Noin kaksivuotias nousee ja laskeutuu portaat itsenäisesti. Tässä vaiheessa lapsi ei osaa vielä kulkea portaita vuoroaskelin, vaan hän nostaa ensin toisen jalan porrasaskelmalle ja sitten toisen sen viereen. Kaksivuotias lapsi osaa jo kävellä takaperin ja juosta. (Einon 2002, 91.) Kaksivuotiaana lapsen tasapaino kehittyy ja hän osaa potkaista palloa. Tässä ikävaiheessa lapsi pomppii ja osaa hypätä rapulta alas. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40.)

4.2 HIENOMOTORINEN KEHITYS

Vastasyntyneen lapsen kädet ovat enimmäkseen nyrkissä sekä käsien ja sormien liikkeet ovat spontaaneja. Vastasyntyneellä on voimakas käsien tarttumisrefleksi, joka voimistuu ensimmäisen elinkuukauden aikana. Tarttumisrefleksi peittyy sen jälkeen, kun lapsi alkaa tarkoituksenmukaisesti tarttua esineisiin eli noin neljän kuukauden iässä. (Gallahue ym. 2012, 126–127; Koistinen ym. 2004, 59.) Lapsi liikuttelee käsiään ja vie ne suuhunsa, jolloin saa aistikokemuksia omasta kehostaan. (Salpa 2007, 37–39.)

Kahden kuukauden ikään mennessä lapsen tarttumisrefleksi alkaa heikentyä. Kuukauden ikäinen lapsi ei ole vielä tiedosta käteen laitettua lelua vaan lelu tippuu kädestä helposti. Kahden kuukauden ikäinen lapsi tiedostaa jo kädessä olevan lelun, mutta ei vielä kykene irrottamaan otettaan lelusta. Lapsi seuraa liikkuvia esineitä, mutta ei vielä tavoittele leluja. Alle kahden kuukauden ikäinen lapsi saa aistikokemuksia käsiinsä esimerkiksi koskettaessaan peittoa tai iholta imetyksen aikana. (Gallahue ym. 2012, 146–147; Salpa 2007, 48–49.)

Alle neljän kuukauden ikäisellä lapsella kehon hallinta on jo hyvää sekä yläraajojen ja käden koordinaatio kehittyvät. Lapsi tavoittelee ja tutkii leluja molemmilla käsillä, mutta tarttuu leluun ensin toisella kädellä toisen käden seurattessa perässä. Lapsen pinsettiote eli peukalo-etusormiote ei ole vielä kehittynyt vaan lapsi tarttuu leluun kämmenotteella ilman peukaloa. Lapsi ei vielä osaa vaihtaa lelua kädestä toiseen eikä hän vielä kykene irrottamaan lelua kädestä. (Gallahue ym. 2012, 146–147; Salpa 2007, 62.)

Noin puolivuotiaana hienomotoriikka on kehittynyt siten, että lapsi pystyy tutkimaan leluja yksityiskohtaisemmin. Tutkiessaan leluja lapsi pystyy käyttämään molempia käsiään yhtä aikaa. (Wegloop ym. 2008, 35). Puolenvuoden iässä lapsi oppii tarttumaan leluun myös yhdellä kädellä ja osaa vaihtaa lelua kädestä toiseen. Lapsi käyttää peukaloa apunaan tarttuessaan esineeseen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 25.) Kuuden kuukauden ikäinen lapsi tarttuu tiukasti leluun, mutta ei osaa irrottaa otettaan lelusta. Tämä johtuu siitä, että lapsi ei osaa rentouttaa tahdonalaisesti sormien koukistajalihaksia eli avata nyrkkiään. (Gallahue ym. 2012, 147.)

Noin puolivuotiaan lapsen sormien ja ranteen liikkeet eivät ole vielä eriytyneet täysin kynnärvarren ja olkavarren liikkeistä. Siksi lelun käsittely on vielä haastavaa. (Salpa 2007, 81.) Lapsen kädentaidot eivät ole vielä riittävästi kehittyneet ja sen vuoksi lapsi tutkii leluja vielä paljon suullaan (Einon 2002, 94). Lapsen ollessa vatsamakuulla hän yrittää saavuttaa vähän kauempana olevan lelun. Kehon hallinta ja hienomotoriset taidot ovat yhteydessä toisiinsa. Myöhemmin yläraajojen, ranteiden ja sormien eriytyneet liikkeet mahdollistuvat hyvän vartalon hallinnan ansiosta. (Salpa 2007, 82.)

10 kuukauden ikään mennessä lapsi osaa poimia pieniä tavaroita peukalon ja etusormen avulla eli hänelle on kehittynyt niin sanottu pinsettiote (Gallahue ym. 2012, 146–147; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 25). Tiputellessaan leluja lapsi oppii yhdistelemään ja liittämään esimerkiksi kovan äänen kovaan leluun. Lapsi kykenee pitämään kahta lelua yhtä aikaa kädessä, vertailemaan niitä keskenään sekä lyömään leluja yhteen. Hienomotoriset taidot kehittyvät käsien käytön ja leikkimisen myötä. (Salpa 2007, 108.)

Noin yhden vuoden iässä lapsi alkaa käyttää pinsettiotetta yhä enemmän, mutta hän käyttää myös edelleen muidenkin sormien päitä (Wegloop ym. 2008, 41). Lapsi käyttää

enemmän hallitsevaa kättään ja lapsen ollessa noin 14 kuukauden ikäinen, hänellä on tarvittavat taidot siihen, että hän pystyy irrottamaan otteen tahdonalaisesti lelusta. Esimerkiksi lapsella on nyt riittävät motoriset taidot heittää palloa, koska hän osaa irrottaa otteen lelusta. (Gallahue ym. 2012, 147.) Tässä iässä lapsi alkaa kiinnostua vaatteiden riisumisesta ja itsenäisestä syömisestä (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.). Yksivuotias osaa kohdistaa kätensä suoraan ja tarkasti pieniin tavaroihin (Storvik-Sydänmaa ym. 2012,40).

Toiselle ikävuodella hienomotoriikka on kehittyneempää eikä lapsi enää tutki kaikkea suullaan (Ivanoff ym. 2007, 60). Yhden vuoden iän jälkeen lapsi harjoittelee kupista juomista ja itsenäistä syömistä. Tässä iässä lapsi harjoittelee vaatteiden riisumista ja ensimmäiseksi on helppo riisua sukat jalasta. Puolitoistavuotiaana lapsi osaa jo melko taitavasti syödä lusikalla ja juoda kupista, mutta vahinkoja sattuu vielä. (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.; Ivanoff ym. 2007, 60.) Puolitoistavuotias lapsi harjoittelee vaatteiden riisumista jo monipuolisemmin ja pikkuhiljaa lapsi onnistuu myös pukemaan vaatteita päälle (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.). Tässä iässä lapsi on kiinnostunut nuppipalapeistä, jotka edistävät lapsen sorminäppäryyttä. Lapsi osaa koota muutaman palikan tornin ja kääntää kirjan sivuja. (Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2009, 20.)

Noin kaksivuotiaalla sorminäppäryys ja käden sekä silmän yhteistyö vahvistuvat (Lapsen kasvu ja kehitys n.d.). Kaksivuotias lapsi osaa rakentaa noin kuuden palikan tornin ja hän harjoittelee ympyrän piirtämistä (Ivanoff ym. 2001, 60; Ojanen ym. 2011, 128). Piirtäessä lapsi pitää kynää kämmenotteessa. Noin kaksivuotiaana lapsi tykkää askarrella, piirtää ja rakennella, jotka edistävät hänen hienomotorisia taitoja. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40; Ojanen ym. 2011, 128.)

5 LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

Lapsen motorisen kehityksen tukeminen on ensiarvoisen tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen etenemisessä. Vanhemmat tukevat lapsen motorista kehitystä antamalla

lapselle mahdollisuuden liikkua ja harjoitella erilaisia taitoja lapsen kehitykselle suotuisassa ympäristössä. Jokaisen lapsen liikkumisen kehittyminen etenee omaa yksilöllistä tahtia eikä lasta kannata verrata muihin lapsiin tai sisaruksiin (Ivanoff ym. 2007, 44). Kehittyminen vaatii paljon harjoittelua ja onnistumista, mutta myös epäonnistumiset kuuluvat uuden taidon oppimiseen (Armanto & Koistinen 2007, 226).

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta leikkiminen on ensisijaisen tärkeää. Vanhempien tulee tarjota lapselle päivittäin runsaasti aikaa leikkimiseen, koska lapsi oppii leikkiessään itsestä, toisista ja ympäristöstä. Lapsen kasvu- ja oppimisympäristö on hyvä muokata sellaiseksi, että lapsi saa leikkiä monipuolisesti niin ulkona kuin sisälläkin. Leikkiessään erilaisilla välineillä ja materiaaleilla lapsi harjoittelee motorisia taitoja. (Ojanen ym. 2011, 201.)

Lapsella on luontainen taipumus leikkiin, joka on vapaaehtoista ja motivaation suuntaamaa toimintaa. Fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen merkitys lapsen motorisessa kehityksessä. Neurologinen kehitys ja lihasten toiminta ovat yhteydessä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Sen vuoksi lapselle tulee tarjota jo varhaislapsuudessa mahdollisuus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Vanhempien aktiivisuus ja asenteet vaikuttavat lapsen omaan aktiivisuuteen voimakkaasti varhaislapsuudessa. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen olemalla lapselle aktiivisuuden roolimalleja. (Iivonen 2008, 36–40.)

Joskus lapsen motoriset taidot ja niiden kehittyminen voivat poiketa suuresti ympäristön asettamista vaatimuksista, jolloin voidaan puhua motorisesta kömpelyydestä. Tällöin kömpelyydelle ei löydy selvää neurologista tai lihaksistoon liittyvää syytä, mutta se vaikeuttaa lapsen oppimista. (Rintala ym. 2005, 12.) Oppimisvaikeuksien yhteyttä motoriseen kehitykseen on tutkittu paljon. Kielellisen ja motorisen kehityksen välinen yhteys tulee esiin hyvin silloin, kun lapsen kehitys ei etene näillä alueilla normaalisti. (Viholainen 2006, 16.) Lapsilla, joilla on kielellisiä oppimisvaikeuksia, on havaittu olevan usein myös motorisia vaikeuksia (Rintala ym. 2005, 15).

Motoriset ongelmat voivat näkyä karkea- tai hienomotorisissa taidoissa tai molemmissa yhtä aikaa. Oppimisvaikeudet ja motoriset ongelmat esiintyvät usein yhtä aikaa, mutta tutkijat eivät ole pystyneet osoittamaan suoraa yhteyttä näiden välille. Lapsen kehitystä

tulee arvioida laaja-alaisesti ja lapselle tulee tarjota tukea jokaisella kehityksen osa-alueella, joilla hän sitä tarvitsee. (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 9, 13.)

5.1 YMPÄRISTÖ JA VUOROVAIKUTUS

Ympäristö tukee ja edistää lapsen kehitystä, mutta saattaa joissakin tilanteissa myös rajoittaa lapsen luontaista kehitystä (Ojanen ym. 2011, 67.) Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää liikkumisen ja ympäristön tutkimisen lisäksi vuorovaikutus lapsen ja hänen lähiympäristön välillä (Nurmi ym. 2006, 27). Motoristen taitojen kehittyminen vaatii, että lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä harjoitella aiemmin opittuja taitoja erilaisien välineiden kanssa useissa eri ympäristöissä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Erilaiset liikuntavälineet antavat lapselle mahdollisuuksia harjoitella motorisia taitoja (Iivonen 2008, 44).

Lapsen kehitystä säätelevät osittain perintötekijät ja kasvuympäristö. Ympäristö tarjoaa lapselle erilaisia virikkeitä, jotka mahdollistavat lapsen kehittymisen. (Koistinen ym. 2004, 63.) Vanhemmat voivat edistää lapsen luontaista aktiivisuutta muokkaamalla ympäristöä hänen kehitykselle sopivaksi, jolloin lapsella on mahdollisuus tutustua vapaasti ympäristöön. On tutkittu, että motorisia taitoja voidaan edistää, mutta harjoitusten vaikutuksia pitkällä aikavälillä ei ole osoitettu. (Nurmi ym. 2006, 27.)

Fyysinen ympäristö on yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja motoriseen kehitykseen. Fyysinen ympäristö haastaa lapsen valitsemaan ja soveltamaan leikkejä eri tilanteissa. Lapselle tulee tarjota monipuolisia ympäristöjä, joissa lapsi saa harjoitella ja toistaa kehitystason mukaisia motorisia perustaitoja. Lapsen motorista kehitystä voidaan tukea vanhempien omalla käyttäytymisellä. Vanhempien tulee antaa lapsen liikkua vapaasti ympäristössä, jotka sopivat lapsen kehittyviin toimintatarpeisiin. Lapset ovat aktiivisempia, kun he saavat viettää aikaa ja leikkiä ulkona. Ulkona lapsella on enemmän tilaa sekä mahdollisuuksia liikkua ja leikkiä. (Iivonen 2008, 37–42.)

Lapsi pääsee monipuolisempaan vuorovaikutukseen ympäristön kanssa liikkumisen ja motorisen kehityksen kautta. Liikkumistaitojen kehittyessä lapsi kohtaa ympäristön tuomia erilaisia haasteita, joihin hän ei ole aiemmin törmännyt. Uusien haasteiden ratkaisemiseksi lapsi tarvitsee ongelmanratkaisua ja ajattelua. Liikkumisen kautta lapsi saa uusia elämyksiä, jotka kehittävät tiedollista toimintaa ja tukevat kielellistä kehitystä. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 14.)

Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on tärkeä lähtökohta lapsen kehitykselle (Koistinen ym. 2004, 63). Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus tukee lapsen kehitystä (Iivonen 2008, 40). Kun vanhempi juttelee pienelle lapselle, tulee hänen jutella hänelle kasvokkain suoraan edestäpäin (Ivanoff 2007, 57). Aikuisen tehtävänä on sovittaa vaatimuksia lapsen kehitystasoon ja motivoida lasta toimimaan korkeammalla taidon hallinnan tasolla (Iivonen 2008, 40). Vuorovaikutustilanteet lapsen ja vanhemman välillä syntyvät luonnollisesti arjen tapahtumissa. Hyvä vuorovaikutustilanne syntyy yhdessäolosta, läsnäolosta, loruista, lauluista ja leikeistä. (Salo & Tuomi 2008, 9–10.)

Lapsen myönteiseen kehitykseen kuuluu varhainen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä. Vastasyntynyt on heti syntymästään lähtien valmis vuorovaikutukseen toisten kanssa (Wegloop ym. 2008, 26). Lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana vanhemman ja lapsen välille kehittyy suhde, joka on ratkaiseva lapsen myöhemmälle psyykkiselle kehitykselle. Ympäristö, joka vaikuttaa lapsen emotionaalisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin, on merkittävä myös lapsen kehitykselle. Varhaisen vuorovaikutuksen tunnekokemukset luovat pohjan myöhemmille kokemuksille ja ohjaavat aivojen toiminnallista kehitystä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 85.) Varhainen vuorovaikutus tukee myös lapsen liikunnallista kehitystä (Wegloop ym. 2008, 26).

Varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsi ja vanhempi vaikuttavat toisiinsa. Katsekontakti on varhaisen vuorovaikutuksen tärkein elementti. (Ivanoff ym. 2007, 36.) Lapsi on alusta asti aktiivinen ärsykeille ja aistimuksille. Hän on kiinnostuneempi ihmisen kasvoista ja äänistä kuin elottomista esineistä ja äänistä. (Sinkkonen 2012, 35.) Toistuvassa vuorovaikutuksessa lapselle muodostuu suhde vanhempaan, joka on edellytys myöhemmille ihmissuhteille. Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa aikuinen tulkitsee lap-

sen viestejä, eleitä ja ilmeitä. Vuorovaikutustilanteissa vanhempi toimii lapsen viestien mukaan. (Ivanoff ym. 2007, 36.)

Lapsi oppii ennakoimaan erilaisia tapahtumia ja tilanteita, joissa vanhempi toimii suunnilleen samalla tavalla. Lapsen viestiessä epämurkkaavaan oloaan, aikuinen saapuu hänen luokseen. Näin lapsi oppii luottamaan siihen, että vanhempi tulee lohduttamaan jatkossakin. Lapselle syntyy muistijälkiä yhdessäolosta vanhempien kanssa, kuten vaihdevaihdosta ja syöttämistilanteista, jotka vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen. (Sinkkonen 2012, 34–35.)

Lapsen tarpeiden johdonmukainen tyydytys on tärkeää, mutta ylihuolehtivuus ja lapsen hoitaminen varmuuden vuoksi eivät ole hyväksi lapsen kehitykselle. Vanhempien tehtävänä on ensisijaisesti huolehtia lapsen kehityksestä ja koko perheen hyvinvoinnista. Lasta tulee arvostella mahdollisimman harvoin, sen sijaan kannustaminen ja kehuminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 84, 87.)

Vanhempien kannustus, ihailu ja rohkaisu ovat tärkeitä lapsen kehitykselle. Erilaisten kokemusten ja tuntemusten tarjoaminen kehittävät myös lapsen liikkumista. (Armanto ym. 2007, 226.) Vanhemmat tarjoavat lapselle perusturvan, jolloin lapsi kykenee oppimaan uutta, luomaan ja leikkimään sekä tutustumaan ympäristöönsä (Ojanen ym. 2011, 100).

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutustilanne voi olla myös puutteellinen. Jos lapsi ei saa vastakaikua ympäristöstä, hänen kehityksensä voi hidastua. Pieni lapsi ei välttämättä aina saavuta kehitystasolleen kuuluvia taitoja tai lapsen motoriikka voi olla normaalista poikkeavaa. Tilanteissa, joissa kehitys ei etene normaalisti on tärkeää selvittää poikkeavuuden syyt. Kehitystä tulee tukea mahdollisimman varhain oikeaan suuntaan ennen kuin poikkeavasta kehityksestä voi tulla pysyvää. (Salpa 2007, 9-10.)

Vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta havainnoidaan ja seurataan neuvolassa, koska se on lapsen kehityksen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Neuvolatyöhön on kehitetty vuorovaikutusta tukeva haastattelumenetelmä (VaVu), jonka avulla terveydenhoitaja arvioi lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on edistää varhaisen vuorovaikutuksen myönteistä onnistumista lapsen ja vanhemman

välillä raskauden aikana sekä lapsen syntymän jälkeen. (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011, 97.)

5.2 HERKKYYSKAUDET JA LAPSEN KÄSITTELY

Herkkyyskaudet kuuluvat jokaisen lapsen kehitykseen, joiden aikana lapsella on parhaat valmiudet oppia uusia taitoja (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 11). Herkkyyskausi tarkoittaa ajanjaksoa, jolloin lapsi on erityisen herkkä ympäristön ärsykeille. Nämä herkkyydet liittyvät aivojen hermosoluihin ja muodostavat erilaisia verkostoja. Hermosolut voivat menettää toimintavalmiutensa ellei niitä käytetä. (Ojanen ym. 2011, 66.)

Lapsena on helpompi oppia uusia taitoja ja varhain muodostetut hermokytkennät säilyvät vahvoina. Lapsella on ajanjaksoja, jolloin hänen on saatava ympäristöstä tiettyjä ärsykeitä kehityksen turvaamiseksi. Esimerkiksi kävelyn opettelu saattaa olla jopa mahdollista, ellei lapsi ole oppinut sitä kehityksen alkuvuosina. (Ojanen ym. 2011, 66.) Lapsen ollessa innokas ja halukas opettelemaan uusia taitoja, tulee häntä kannustaa siihen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 27.)

Lapsen käsittely tukee varhaisvaiheiden motorista kehitystä. Sylissä kantaminen ja lapsen erilaiset nostot tukevat sekä vahvistavat lapsen lihasten hallintaa ja edistävät motorista kehitystä. Vastasyntyneelle turvallisin paikka on vanhemman sylissä. Sylihoidolla tarkoitetaan lapsen hoitamista sylissä, esimerkiksi lapsen syöttämistä, pukemista ja rii-sumista (Ivanoff ym. 2007, 57). Sylihoito on miellyttävä tapa antaa lapselle läheisyyttä ja aktiivista osallistumista (Ojanen ym. 2011, 112). Vanhemman kasvot kutsuvat ja houkuttelevat lasta lähietäisyydeltä vuorovaikutukseen huomioiden lapsen vireystilat. Vanhemman kasvot tarjoavat lapselle tärkeitä ja voimakkaita virikkeitä. Pientä lasta ei voi koskaan pitää liikaa sylissä. (Armanto ym. 2007, 223–224; Koistinen ym. 2004, 63.)

Lasta tulee käsitellä iänmukaisesti, niin että lapsi on myös aktiivinen osapuoli ja itse mukana hoidoissa. Vanhempien otteet tulee olla napakat. (Koistinen ym. 2004, 63.) Tasa-

puoliseen motoriseen kehitykseen voidaan vaikuttaa vaihtamalla kantamisasentoja. Lasta voidaan kantaa vanhemman olkapäällä, jolloin lapsi aktiivisesti harjoittelee pään kantamista. Sylissä lasta kannetaan selkä aikuisen vatsaa vasten. Tämä asento vahvistaa lapsen pään sekä ylävartalon lihaksia ja näin lapsella on mahdollisuus opetella käsien keskiviivaan tuomista. (Armanto ym. 2007, 224–225.)

Sylissä kantaminen vahvistaa ja motivoi lasta lihasten hallintaan. Aluksi lapsen pään tukeminen on tärkeää, mutta pian lapsen lihakset vahvistuvat ja hän kykenee kannattelemaan päätään itsenäisesti. Liiallinen pään tukeminen voi hidastaa pään kannattelun kehitystä. (Armanto ym. 2007, 223–224.) Kun lasta hoidetaan sylissä hän saa monipuolisia aistituntemuksia ja kokemuksia liikunnasta. Silloin vanhempi pystyy huomiomaan paremmin lapsen vireystilan ja taidot sekä stimuloi lasta liikkeiden ja ihon avulla. (Ojanen ym. 2011, 112.)

Pienen vauvan nostot ja laskut tapahtuvat aina kyljen kautta, jolloin lapsen päätä ei tarvitse juuri tukea. Lapsen päätä ei tule tukea niskasta vaan takaraivosta. Niska- ja hartialihakset vahvistuvat kylkinostojen myötä sekä valmistavat lasta myöhemmin kyljelle kääntymiseen. Sylissä pitämisen lisäksi lasta on hyvä pitää myös lattialla, koska kova alusta kehittää lapsen lihasten hallintaa ja auttaa tutustumaan kehoon parhaiten. Erilaiset virike- ja jumppalelut eivät korvaa vanhemman läsnäoloa, mutta ne auttavat lasta viihtymään lattialla. (Armanto ym. 2007, 224.)

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, jonka avulla pyrimme antamaan vanhemmille ja perheille tietoa motoriikan tukemisesta. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa tekemällä esimerkiksi ohjeen, oppaan tai järjes-

tämällä jonkun tapahtuman. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opastus tai ohjeistus suunnataan jonkun ryhmän käytettäväksi. Oppaan tai ohjeistuksen tavoitteena on jonkun toiminnan selkeyttäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9, 38.) Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyömme toteutustavaksi oppaan.

Opas antaa lukijalle tietoa lapsen kehityksen tukemisesta ja auttaa uusien asioiden oppimisessa. Olemme havainnollistaneet ja elävöittäneet opasta kuvilla, jolloin oppaasta tulee visuaalinen. Kuviin olemme lisänneet kuvatekstejä, koska se auttaa lukijaa ymmärtämään kuvan tarkoituksen. Lukijan kiinnostus aiheeseen pidetään yllä antamalla uutta tietoa tai uusia näkökulmia sekä esittämällä asiat ymmärrettävästi. (Jussila, Ojanen & Tuominen 2006, 48, 86, 93.)

Opasta suunnitellessa mietimme valmiiksi, mitä asioita oppaassa käsitellään ja kuinka laajasti haluamme antaa tietoa vanhemmille. Olemme tehneet sisältösuunnitelman ja miettineet oleellisimmat asiat oppaaseen. Helpointa on kirjoittaa teksti luku kerrallaan. Ennen oppaan tekoa koimme tärkeäksi etsiä tarvittavat lähteet valmiiksi, koska se auttaa oppaan laatimisessa. (Jussila ym. 2006, 99–100.)

Opas on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapset ovat kehittyneet normaalisti. Oppaan tavoitteena on antaa tietoa vanhemmille lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Opas sisältää tietoisesti alle kaksi vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja antaa käytännönläheistä tietoa siitä, kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea.

Oppaaseen on koottu tietoa lapsen motorisesta kehityksestä. Sen tarkoituksena on olla selkeä ja helppolukuinen, jotta jokainen vanhempi löytää nopeasti tiedot oppaasta. Luovutamme oppaan Jyväskylän yhteistoiminta-alueiden (JYTE) neuvoloihin. Terveystoimittajat voivat tarvittaessa tulostaa oppaan ja jakaa sitä alle kaksi vuotiaan lapsen vanhemmille.

6.1 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUKSIA

Kirjallinen ohje tarkoittaa erilaisia kirjallisia ohjeita tai oppaita. Kirjallinen ohjausmateriaali voi olla lyhyt ohjelehtinen, useampisivuinen opas tai -kirjanen. Hyvän oppaan kirjoittaminen on hyvä aloittaa pohdinnalla. On tärkeää miettiä, kenelle opas on tarkoitettu ja kuka on oppaan lukija. Hyvässä oppaassa on ensin otsikko, jossa kerrotaan oppaan aihe. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36–39.)

Hyvä kirjallinen opas on selkeä ja ymmärrettävä. Kirjallinen opas on helppolukuinen silloin, kun kirjaisintyyppi on selkeä ja kirjaisinkoko on riittävän suuri. Oppaassa olevat asiat on hyvä esittää aina pääkohdittain, jotta tietoa ei olisi liikaa. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 124–127.)

Kuvat, taulukot ja kaaviot parantavat kirjallisen oppaan sanomaa, kun ne ovat ymmärrettäviä, mielenkiintoisia ja tarkkoja. Erilaisilla alleviivauksilla ja muilla korostuskeinoilla voidaan painottaa oppaan tärkeitä asioita tekstissä. (Kyngäs ym. 2007, 126–127.) Kuvat ovat tärkeä osa hyvää opasta. Kuvat lisäävät oppaan luettavuutta, mielenkiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. Kuvatekstit helpottavat kuvien ymmärtämistä. Hyvä kuvateksti kertoo kuvasta asioita, joita lukija ei voi nähdä suoraan kuvasta. (Torkkola ym. 2002, 40.)

Hyvässä oppaassa kielen tulee olla selkeää sekä sanojen ja termien on hyvä olla tuttuja ja konkreettisia. Lyhyet virkkeet ja sanat kuuluvat hyvään oppaaseen. (Kyngäs ym. 2007, 127.) Hyvän oppaan ulkoasuun tulee kiinnittää huomiota. Useimmiten opas tehdään vaak- tai pystyasentoon oleville A4 arkeille. (Torkkola ym. 2002, 53–55.)

Hyvän oppaan teksti on asiallista, täsmällistä ja ymmärrettävää. Oppaassa on tärkeä ottaa huomioon lukijan tarpeet ja lähtökohdat. Toimivassa oppaassa teksti ei ole liian vaikeaa, mutta ei myöskään liian perusasioita käsittelevää. Oppaan kirjoittajan on hyvä tietää, mitä lukija tietää aiheesta. (Jussila ym. 2006, 63, 92–93.)

7 POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyö koostui tietopohjasta ja sähköisestä oppaasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas alle kaksi vuotiaan lapsen vanhemmille lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Tavoitteenamme oli lisätä vanhempien tietoutta lapsen motorisesta kehityksestä ja antaa tietoa siitä, kuinka vanhemmat voivat tukea lapsen motorista kehitystä. Työn tuloksena syntyi vanhemmille käytännönläheinen opas.

Luovutamme oppaan Jyväskylän yhteistoiminta-alueiden (JYTE) neuvoloiden käyttöön, jolloin terveydenhoitajat voivat tarvittaessa jakaa opasta perheille. Olemme olleet yhteydessä neuvoloiden osastonhoitajiin ja kertoneet heille oppaasta sekä halustamme luovuttaa opas heidän käyttöön. Neuvolat voivat hyödyntää opasta, jos kokevat sen itse tarpeelliseksi. Toivomme kuitenkin, että opas pääsee todelliseen käyttöön ja siitä on hyötyä monille perheille sekä terveydenhuollon ammattilaisille. Vanhemmat ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää opasta lapsen motorisen kehityksen seurannassa ja tukemisessa.

Tavoitteenamme oli myös kehittää omaa ammatillista osaamista terveydenhoitajina sekä saada lisää tietoa terveen lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Lapsen kasvun ja kehityksen seuranta ovat tärkeä osa terveydenhoitajan työtä. Lapsen kehitystä seurataan kokonaisvaltaisesti neuvolassa. Terveydenhoitajan vastuulla on arvioida tarvitseeko lapsi jotain jatkotutkimuksia- tai toimenpiteitä kehityksen, kasvun tai käyttäytymisen tueksi. Lapsen kehitystä tulee tarkkailla ja havainnoida lastenneuvolassa, jotta mahdollisiin epäsuotuisan kehityksen merkkeihin pystytään puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 21, 32.)

Kokosimme opinnäytetyön tietopohjaan tärkeimmät asiat motoriikasta, lapsen kehityksestä, motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Oleellisimmaksi asiaksi opinnäytetyössämme nousi lapsen kehitys. Lapsen kehitys etenee tietyllä tavalla, mutta kehitys on kuitenkin aina yksilöllistä ja kokonaisvaltaista eikä sitä voida nopeuttaa. Lapsen motorinen kehitys on mielenkiintoinen ja ainutkertainen prosessi, joka vaikuttaa moniin muihin kehityksen osa-alueisiin. Sen vuoksi lapsen kehitystä tulee seurata säännöllisesti.

Opinnäytetyötä tehdessä nousi esiin myös alue- ja kulttuurikohtaiset erot alle kaksivuotiaan lapsen kehityksessä. Kansainvälisissä lähteissä lapsen kehityksen ikähaitari poikkesi jonkin verran verrattuna kotimaisiin lähteisiin. Tämän vuoksi oli haasteellisempaa hahmottaa, missä iässä lapsi oppii tietyt taidot. Oli mielenkiintoista huomata, että lapsen kehitykselle asetetut virstanpylväät poikkeavat eri maiden välillä.

Haastetta meille tuotti aiheen rajaaminen ja tärkeimpien asioiden poimiminen opinnäytetyön tietopohjaan. Lähteitä oli aluksi vaikeaa löytää, mutta opinnäytetyön edetessä hyviä sekä luotettavia lähteitä löytyi koko ajan lisää ja lähdepohjasta tuli monipuolisempi. Olisimme voineet käyttää enemmän lähteinä väitöskirjoja, mutta emme löytäneet juuri tutkimuksia, jotka liittyivät alle kahden vuoden ikäisiin lapsiin tai opinnäytetyömme aiheeseen. Osallistuimme opparisaunaan ja haimme apua tiedonhankintaan, mutta se ei tuottanut toivottua tulosta. Enemmän tutkimustietoa löytyi leikki- ja kouluikäisistä lapsista. Olemme kuitenkin tyytyväisiä käyttämäämme lähdepohjaan. Opinnäytetyötä tehdessä olemme hyödyntäneet eri alojen asiantuntijoita ongelmien ilmaantuessa.

Torkkolan ym. (2002, 25) mukaan kirjallinen opas tukee suullisia ohjeita. Asiakkaat toivovat ohjeita kirjallisena, jotta he voivat tarkistaa tietoja myöhemmin itseksensä kotona. Kirjallisten ohjeiden merkitys korostuu silloin, kun suullisen ohjauksen toteutusaika jää liian vähäiseksi. (Kyngäs ym. 2007, 124.) Terveystietäjän vastaanotolla aika on usein rajallinen eikä perheen kanssa välttämättä ehditä käydä kaikkia asioita riittävästi läpi, joten opas on hyvä apuväline asioiden perehtymiseen myöhemmin kotona.

Laadittuun oppaaseen on koottu mahdollisimman selkeästi keskeisimmät tiedot alle kaksivuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Oppaan teksti on kirjoitettu helposti ymmärrettäväksi eikä se sisällä vaikeita ammattisanoja. Opas on kirjoitettu neutraalisti, mutta kuitenkin niin, että tärkeimmät tiedot nousevat selkeästi esille.

Olemme pyrkineet välttämään käskevää sanamuotoa. Terveystietäjien ammattilaiset voivat hyödyntää opasta ohjauksen tukemisessa.

Opas sisältää tietoa alle kaksi vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä, motorisen kehityksen vaiheista ja antaa vanhemmille tietoa, kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea. Opas pohjautuu opinnäytetyön tietopohjaan. Opas on visuaalinen ja selkeä. Kuvat

elävöittävät tekstiä ja tuovat siihen lisää väriä. Haasteena oppaan tekemisessä meillä oli tietotekniset ongelmat, esimerkiksi kuvien muokkaaminen. Haastetta tuotti myös eri-ikäisten lasten löytäminen kuvauksiin. Löysimme kuitenkin hyviä malleja kuviin ja mielestämme kuvat onnistuivat hyvin. Oppaasta tuli käyttökelpoinen ja toivomme, että neuvolat hyödyntävät sitä tarvittaessa.

Lähteiden valitsemiseen tulee suhtautua kriittisesti ja niitä tulee käyttää harkiten. On tärkeää seurata oman alan kirjallisuutta, koska se ohjaa tekijää käyttämään ajantasaisia lähteitä. Lähteet on hyvä valita mahdollisimman ajankohtaisista ja tuoreista kirjoista sekä tutkimuksista, koska tutkimustieto voi muuttua nopeasti. (Vilka ym. 2003, 72–73.)

Opinnäytetyömme tiedot on kerätty monipuolisista ja saatavilla olevista ajankohtaisista lähteistä. Tiedonhakuna olemme käyttäneet esimerkiksi Nelli portaalia, Janet ja Jykdok tietokantaa sekä terveystietoa. Olemme koonneet lähteet alan kirjallisuudesta, lehdistä ja Internet lähteistä. Oppaan luotettavuutta lisää se, että kuvat on otettu todellisista ja aidoista tilanteista. Oppaaseen valitut lapset ovat oppaan ikähaitarin mukaisia.

7.1 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET JA SOVELTAMISMAHDOLLISUUDET

Jatkotutkimusehdotuksena voisi laajentaa kohderyhmää alle kouluikäisiin lapsiin. Lisäksi voitaisiin tutkia liikunnan merkitystä lapsen motoriseen kehitykseen. Jatkotutkimusehdotuksena voitaisiin selvittää myös, ovatko vanhemmat sekä terveydenhuollon ammattilaiset kokeneet oppaan hyödyllisenä ja toimivana. Olisi kiinnostavaa myös tietää, olisiko oppaaseen tarvinnut lisätietoa jostakin aihealueesta tarkemmin tai puuttuiko oppaasta joitain tärkeitä tai olennaisia asioita.

Opasta voisi hyödyntää monilla muillakin tahoilla. Vanhempien ja terveydenhoitajien lisäksi opasta voisi hyödyntää myös muut terveydenhuollon ammattilaiset ja aiheesta kiinnostuneet. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ja opettajat voivat käyttää opasta opimateriaalina.

LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi.
- Einon, D. 2002. Lapsen hoito ja kehitys: Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. Helsinki: Otava.
- Chambers, M. & Sugden, D. 2006. Early years movement skills: Description, Diagnosis and Intervention. Cornwall: TJ international Ltd.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill international edition.
- Hermanson, E. 2012. Kotineuvola. Duodecim. Viitattu 11.5.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00606
- Iivonen, S. 2008. Early Steps – liikuntaohjelman yhteydet 4-5 – vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Väitös. Viitattu 10.6.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3>
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? 3.-4. p. Helsinki: WSOY.
- Jaakkola, T. 2014. Krotiilijuoksu. Porvoo: PS-kustannus.
- Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen T. 2006. Tieto kirjaksi. 1. painos. Saarijärvi: Kansanvalituseura.
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta-hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa. Liikunta & Tiede. 50 4/13.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Tammi.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen. 1.painos. Porvoo: WSOY.
- Lapsen kasvu ja kehitys. N.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 12.2.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/
- Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 20.5.2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf

- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. Viitattu 25.5.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80364/Opas14_2011.pdf?sequence=3
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.painos. Helsinki: WSOY.
- Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen R. & Vilén, M. 2011. Lapsen aika. 12.–14. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Keuruu: PS-Kustannus.
- Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki-vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys: Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.
- Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi: Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki: Tammi.
- Sinkkonen, J. 2012. Lapsen puolesta. Helsinki: WSOY.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.5.2015.
[http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksat_fi.pdf)
- Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. Loikkiksella ketteräksi. 1.painos. Eura: NMI ja Suomen CP-liitto ry.
- Viholainen, H. 2006. Tallaako lapsi kielensä päälle? Väitös.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13395/9513925625.pdf?sequence=1>
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1.-4.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Tammi.
- Wegloop M. & Spliid L. 2008. Leikitä vauvaa. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Opas vanhemmille alle kaksivuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi

OPAS VANHEMMILLE ALLE 2-VUOTIAAN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMISEKSI



Tässä oppaassa käsitellään terveen alle kaksivuotiaan lapsen motorista kehitystä ja sen tukemista. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa lapsen kehityksen virstapylväistä ja siitä, kuinka vanhemmat voivat tukea lapsen motorista kehitystä.

- Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Motorinen kehitys alkaa jo kohdussa ja jatkuu koko elämän.
- Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristön virikkeet, lapsen persoonallisuus ja motivaatio.
- Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista ja jokainen lapsi kehittyy omassa yksilöllisessä tahdissa.
- Lapsella on luontainen halu ja tarve liikkua omatoimisesti.
- Kehittyminen vaatii paljon harjoittelua ja onnistumista, mutta myös epäonnistumiset kuuluvat uuden taidon oppimiseen.
- Vanhemman rooli lapsen motorisessa kehityksessä on merkittävä. Vanhempi voi toiminnallaan joko edistää tai haitata lapsen motorista kehitystä.
- Lapsen motorista kehitystä ei voida nopeuttaa, mutta vanhemmat voivat tukea sitä monin eri tavoin.
- Lapsen tarpeiden johdonmukainen tyydytys on tärkeää, mutta ylihuolehtivuus ja lapsen hoitaminen varmuuden vuoksi eivät ole hyväksi lapsen kehitykselle.
- Leikkiminen ja liikkuminen edistävät lapsen päivittäistä hyvinvointia ja tukevat terveyttä.
- Lapsen liikuntataidot kehittyvät vauhdilla, joten turvallisuudesta on tärkeää huolehtia.



PÄÄNHALLINTA

Vatsamakuulla lapsi harjoittelee päinhallintaa. Aluksi lapsi jaksaa kannatella päätään vain hetken, mutta taito kehittyy lapsen saadessa harjoitella.



RYÖMIMINEN

Ennen ryömimistä lapsi on usein oppinut kääntymään selinmakuulta vatsalleen. Vatsamakuulla lapsi harjoittelee liikkumista tavoitellessaan kauempana olevaa lelua.



KONTTAAMINEN

Konttaaminen on vaativa motorinen taito. Lapsi nousee konttausasentoon ja heiluttaa itseään erisuuntiin. Pian lapsi oppii konttaamaan ja näkee ympäristön uusin silmin.



ISTUMINEN

Lapsi harjoittelee istumista konttaamisen rinnalla. Aluksi lapsi tukee asentoa käsillään, mutta myöhemmin vartalonhallinnan kehittyessä lapsi kykenee leikkimään istuma-asennossa.



SEISOMINEN

Havaitessaan mielenkiintoisen esineen penkin päällä lapsi nousee seisomaan tukea vasten. Myöhemmin lapsen vartalonhallinnan parantuessa hän uskaltaa irrottaa otteen ja seistä ilman tukea.



KÄVELEMINEN

Lapsi ottaa ensimmäiset askeleet tukea vasten sivullepäin. Lapsi nauttii, kun häntä kävelytetään käsistä tukien. Myöhemmin lapsi ottaa itsenäiset ensiaskeleet ja oppii kävelemään.

KUINKA VOIN TUKEA LAPSEN MOTORISTA KEHITYSTÄ?



VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä on lapsen kehityksen kannalta ensisijaisen tärkeää. Varhainen vuorovaikutus tukee lapsen kehitystä monin eri tavoin. Lapsi on kiinnostunut ja nauttii myös muiden lasten seurasta.



On tärkeää, että lasta kehuaan ja kannustetaan paljon. Vanhempien ihailu ja rohkaisu tukevat lapsen kehitystä. Hyvä vuorovaikutustilanne syntyy luonnollisesti arjen tapahtumissa. Myös lorut, leikit ja laulut ovat lapselle mieleisiä vuorovaikutustilanteita.



LAPSEN KÄSITTELY

Kantamisasentoja on hyvä vaihdella, jotta lapsen motorisen kehitys etenee tasapuolisesti. Sylissä pitämisen lisäksi lasta on hyvä pitää lattialla, koska se kehittää lapsen lihasten hallintaa ja auttaa tutustumaan kehoon paremmin.



Lapsen käsittely tukee hänen motorista kehitystä. Sylissä kantaminen ja lapsen erilaiset nosot tukevat sekä vahvistavat lapsen lihasten hallintaa. Lasta tulee käsitellä iänmukaisesti niin, että lapsi on myös aktiivinen osapuoli.

KUINKA VOIN TUKEA LAPSEN MOTORISTA KEHITYSTÄ?



YMPÄRISTÖ

Ympäristö tarjoaa lapselle erilaisia virikkeitä, jotka mahdollistavat lapsen kehittymisen. Erilaiset maastot ja ympäristön virikkeet esimerkiksi lelut ja pallot tarjoavat hyviä mahdollisuuksia lapsen leikkimiseen ja liikkumiseen.



Vanhempien on tärkeää antaa lapselle mahdollisuus tutustua vapaasti ympäristöön. Näin lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja useissa eri ympäristöissä. On hyvä muistaa, että ympäristö on lapselle turvallinen ja lapsen kehitykselle sopiva.



HERKKYYSKAUDET

Lapsen kehitykseen kuuluu erilaisia herkkyykskausia, jolloin hänellä on parhaat valmiudet oppia uusia taitoja. Lapsen harjoittellessa etusormi-peukalo otetta (pinsettiote) lapselle voi tarjota sormiruokaa, esimerkiksi marjoja tai pieniä vihannespaloja.



Lapsen ollessa innokas ja halukas opettelemaan uusia taitoja, tulee häntä kannustaa siihen. Lapsen kiinnostuessa erilaisista peleistä ja palikoista hänelle on hyvä antaa mahdollisuus toteuttaa itseään. Lapsi nauttii, kun hän saa rakennella ja pelailla yhdessä vanhemman kanssa.

LÄHTEET:

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Salpa, P. 2006. Lapsen liikkumisen kehitys: Ensimmäinen ikävuosi

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö.

Oppaan tiedot pohjautuvat opinnäytetyöhön: ” Alle kaksivuotiaan lapsen motorinen kehitys- Opas vanhemmille motorisen kehityksen tukemiseksi”.

Oppaan ovat toteuttaneet Jyväskylän ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Ida Katainen ja Fiia Ranta- Maunus.

Opinnäytetyö on toteutettu vuonna 2015. Kuvat on ottanut Fiia Ranta-Maunus.