



Motorinen kehitys ja sen tukeminen kotioloissa ensimmäisen ikävuoden aikana

Opas vanhemmille

Veera Hauta-aho

Sanna Rinne

Mimmi Saarinen

OPINNÄYTETYÖ

Elokuu 2021

Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

HAUTA-AHO, VEERA & RINNE, SANNA & SAARINEN, MIMMI

Motorinen kehitys ja sen tukeminen kotiloissa ensimmäisen ikävuoden aikana:
Opas vanhemmille

Opinnäytetyö 109 sivua, joista liitteitä 26 sivua
Elokuu 2021

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia vanhemmille suunnattu opas lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta ensimmäisen ikävuoden aikana. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, miten lapsen motorinen kehitys etenee ensimmäisen ikävuoden aikana, miten vanhempi voi tukea lapsen motorista kehitystä kotiloissa, mikä on vanhemmuuteen valmistautumisen ja vuorovaikutuksen merkitys lapsen motorisessa kehityksessä sekä miten nämä asiat voidaan havainnollistaa vanhemmille oppaan muodossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kannustaa vanhempia sekä tarjota heille tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta ensimmäisen ikävuoden aikana. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä työelämäkumppanin Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän (PHHYKY) kanssa, ja se on muodoltaan toiminnallinen opinnäytetyö.

Motorinen kehitys etenee noudattaen tiettyjä suuntaviivoja, mutta on aina yksilöllistä. Vanhempi voi tukea lapsen motorista kehitystä päivittäisten toimintojen yhteydessä. Vuorovaikutus on oleellinen tekijä lapsen motorisen kehityksen tukemisessa luoden lapselle turvallisuuden tunteen sekä kokemuksen yhdessäolosta.

Opas koostuu sanallisista ja kuvallisista ohjeistuksista sekä teoretiedosta koskien motorisen kehityksen etenemistä ensimmäisen ikävuoden aikana. Oppaassa käsitellään myös lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta sekä vanhemmuuteen valmistautumista. Oppaan tavoitteena on tuoda ilmi keinoja, joiden avulla vanhemmat kykenevät osallistumaan lapsen motorisen kehityksen tukemiseen kotiloissa. Arkitilanteisiin soveltuvat keinot pyrkivät kannustamaan vanhempia olemaan aktiivisesti tukena lapsen motorisessa kehityksessä. Opas sekä kirjallinen raportti ovat PHHYKY:n neuvoloiden käytettävissä sekä hyödyksi muille aiheesta kiinnostuneille. Oppaan ja kirjallisen raportin tiedot perustuvat ammattikirjallisuuteen sekä ajankohtaiseen tutkimustietoon.

Opinnäytetyön pohjalta on mahdollista lähteä tutkimaan vuorovaikutuksen merkitystä lapsen motoriseen kehitykseen. Näkökulmaksi voi rajata esimerkiksi vanhempien medialaitteiden käytön vaikutuksen lapsen motorisen kehityksen etenemiseen.

Asiasanat: motorinen kehitys, motorisen kehityksen tukeminen, ensimmäinen ikävuosi, vuorovaikutus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

HAUTA-AHO, VEERA & RINNE, SANNA & SAARINEN, MIMMI
Motor Development and Supporting it at Home during the First Year of Life:
A Guide for Parents

Bachelor's thesis 109 pages, appendices 26 pages
August 2021

The aim of this study was to provide parents with information on how to support a child's motor development at home during the first year of the child's life. The purpose of this study was to create an informative guide for parents which they would receive at a child welfare clinic appointment. This study had a practice-based approach and it consists of a written report and a guide for parents. The cooperation partner in this thesis process was Päijät-Häme Joint Authority for Health and Wellbeing.

The written report of this study provides a comprehensive theoretical basis of a child's motor development and of ways to support it. The data were collected from the scientific literature, researches, and articles. The guide consists of written and graphic instructions as well as theoretical information on the progress of motor development. The content of the guide has been defined by listening to the wishes of the cooperation partner. Upon the request of the cooperation partner, the guide also handles the interaction between a child and a parent, as well as information on how to prepare for parenthood.

This guide and this written report are available for the child welfare clinics. The study was designed and conducted to support the work of the public health nurses working with parents of under 1-year-old children. This study is also useful for others interested in this topic.

Key words: motor development, supporting the motor development, the first year of life, interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	7
3	LAPSEN FYYSINEN KASVU JA KEHITYS ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA.....	9
4	LAPSEN MOTORINEN KEHITYS ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA.....	11
4.1	Motorinen kehitys ennen syntymää.....	15
4.2	Motorinen kehitys 0–1 kuukauden iässä	16
4.3	Motorinen kehitys 1–2 kuukauden iässä	17
4.4	Motorinen kehitys 3–4 kuukauden iässä	20
4.5	Motorinen kehitys 6 kuukauden iässä	24
4.6	Motorinen kehitys 8–10 kuukauden iässä	29
4.7	Motorinen kehitys 12 kuukauden iässä	33
4.8	Fysioterapian rooli lapsen motorisen kehityksen seurannassa	35
5	LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN KOTIOLOISSA ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA.....	37
5.1	1–2 kuukauden iässä	39
5.2	3–4 kuukauden iässä	43
5.3	6 kuukauden iässä	48
5.4	8–10 kuukauden iässä	52
5.5	12 kuukauden iässä	57
6	VANHEMMUUS JA VUOROVAIKUTUS.....	61
6.1	Vanhemmuuteen valmistautuminen	61
6.2	Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus	66
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	72
7.1	Opas	73
7.2	Kuvat.....	75
7.3	Kirjallinen raportti	76
8	POHDINTA	77
	LÄHTEET.....	80
	LIITTEET	84
	Liite 1. Opas.....	84
	Liite 2. Suostumuslomake lasten vanhemmille	109

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aihe on lapsen motorinen kehitys ja sen tukeminen kotioloissa ensimmäisen ikävuoden aikana. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena teemme oppaan neuvoloiden käyttöön. Olemme kaikki kiinnostuneita lasten fysioterapiasta ja erityisesti ensimmäisten ikävuosien aikana tapahtuvasta kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Haluamme opinnäytetyön kautta keskittyä perusterveen lapsen motoriseen kehitykseen ja sen tukemiseen kotioloissa. Aiheen valinta perustuu työelämäkumppanimme Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän (PHHYKY) neuvoloiden tarpeeseen saada opas, joka käsittelee lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuvaa motorista kehitystä ja sen tukemista kotioloissa. Opas tulee jaettavaksi vanhemmille neuvolakäyntien yhteydessä PHHYKY:n alueelle. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyvä opas rajataan ensimmäisestä ikäkuukaudesta ensimmäiseen ikävuoteen asti. Työelämäkumppanilamme löytyy ennestään käsittelyohje vastasyntyneelle, joten emme oppaassa keskity alle kuukauden ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukemiseen.

Koemme tämän opinnäytetyön olevan tärkeä myös tulevan työelämän kannalta, sillä useiden lähteiden mukaan ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuva motorinen kehitys on kaiken liikunnallisen kehityksen perusta. Oma oppimistavoitteenamme on sisäistää teoriapohja lapsen motorisesta kehityksestä ensimmäiseen ikävuoteen asti. Haluamme oppia soveltamaan teoriaosuuden tietoja sekä motorisen kehityksen tukemiseen liittyviä käytännön keinoja myös tulevassa työelämässä. Fysioterapeutin työssä motorisen kehityksen tunteminen luo pohjan ihmisen liikkumisen ymmärtämiselle.

Opinnäytetyön kirjallinen raportti antaa teoriapohjan oppaan tiedoille. Teoriapohja kootaan luotettavien teosten pohjalta ja siihen lisätään ajankohtaista tutkimustietoa. Kirjallinen raportti sisältää neljä lapsen motoriseen kehitykseen liittyvää osiota. Ensimmäisenä käsitellään lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä raskausaikana sekä koko ensimmäisen ikävuoden aikana. Seuraavaksi käydään läpi lapsen motorinen kehitys raskausajasta ensimmäiseen ikävuoteen asti. Tämän jälkeen seuraa osio motorisen kehityksen tukemisesta kotioloissa, joka jaetaan sekä tässä raportissa että laatimassamme oppaassa viiteen ikäryhmään. Ikäryh-

mät ovat 1–2 kuukautta, 3–4 kuukautta, 6 kuukautta, 8–10 kuukautta ja 12 kuukautta. Osio motorisen kehityksen tukemisesta ei sisällä ohjeita alle kuukauden ikäisen lapsen käsittelyyn. Selvitämme lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen sekä perheenlisäyksen tuoman muuttuvan arjen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen nykytutkimusten valossa. Muuttuva maailma ja teknologian kehitys vaikuttavat omalta osaltaan lapsen motoriseen kehitykseen etenkin vuorovaikutuksen kautta.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ensimmäisen ikävuoden aikana. Tarkoituksena on luoda kannustava, toimiva ja selkeä opas pienten lasten vanhemmille. Oppaaseen kootaan erilaisia arkeen soveltuvia keinoja lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi. Jotta oppaan sisältö on perusteltavissa, kokoamme kirjalliseen raporttiin kattavan teoriapohjan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta sekä vanhemmuuden ja vuorovaikutuksen merkityksestä. Keskustelemme yhdessä PHHYKY:n neuvolatyöntekijöiden kanssa oppaan sisällöstä ja siitä, mikä on helppoin tapa jakaa opas vanhemmille.

Opinnäytetyömme kirjallista raporttia ohjaavia kysymyksiä:

- Miten lapsi kehittyy motorisesti ensimmäisen ikävuoden aikana?
- Miten lapsen motorista kehitystä voi tukea kotioloissa?
- Miten vanhemmuuteen voi valmistautua ja minkälaisia haasteita vanhemmuus saattaa tuoda mukanaan?
- Mikä on vuorovaikutuksen merkitys lapsen motorisen kehityksen kannalta?

Oppaan kokoamista ohjaavia kysymyksiä:

- Miten havainnollistaa kirjallisen raportin teoriapohjaa oppaassa?
- Minkälaiset tekijät vaikuttavat oppaan luettavuuteen ja visuaaliseen ilmeeseen?
- Miten huomioida erilaiset vanhemmat oppaan sisällössä?

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tärkeänä osana on käytännön ja teorian yhdistäminen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan opinnäytetyötä, joka vastaa niin teoreettisiin, kuin käytännöllisiin tarpeisiin. Sillä pyritään opettamaan käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä esimerkiksi ohjeistamalla ja opastamalla. Toteutustapana toiminnallisessa opinnäytetyössä voi olla kohderyhmän mukaan muun muassa opas tai kirja. Tämän kaltaisen opin-

näytetyön tulee olla käytännönläheinen, työelämään soveltuva ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu, osoittaen hallintaa alan tiedosta ja taidosta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 8–10.)

Jotta opinnäytetyötä voi kutsua toiminnalliseksi, on sen luotava kokonaisilme niin viestinnällisin, kuin visuaalisin keinoin ja siitä tulee olla mahdollista tunnistaa tavoitellut päämäärät. Tämä pätee jokaisessa toiminnallisessa opinnäytetyössä riippumatta sen toteutustavasta. Kohderyhmä on olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötä. Sitä on ajateltava toteutustavan kirjallisen osuuden suunnittelussa. Kirjallisen osuuden on palveltava kohderyhmää ja mukauduttava ilmaisuihin opinnäytetyön tavoitteisiin ja sisältöön. Jotta opinnäytetyössä päästään tavoitteeseen, toteutustavan tuotteen tulee olla uudenlainen, informatiivinen, selkeä, johdonmukainen, kohderyhmää palveleva, sekä houkutteleva. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51 & 53.)

3 LAPSEN FYYSINEN KASVU JA KEHITYS ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA

Ihmisen fyysinen kasvu on lähinnä solujen lukumäärän sekä koon lisääntymistä. Kasvun edetessä osa kudoksista, kuten luu- ja lihaskudos, lisääntyvät määrällisesti. Elimet kasvavat ja kehittyvät ikäkaudesta riippuen eri tahtia. Kehityksen aikana kehon mittasuhteet muuttuvat ja joidenkin elinten sijainti muuttuu. Lapsuusikä on mahdollista jakaa eri tavoin ikäkausiksi riippuen lapsen kasvun ja kehityksen rytmistä. Ensimmäiseen ikävuoteen liittyvät kolme ensimmäistä ikäkautta, jotka ovat sikiökausi, neonataalikausi sekä imeväisikä. Sikiökausi alkaa munasolun hedelmöitymisestä ja kestää lapsen syntymään asti. Neonataalikaudella tarkoitetaan lapsen ensimmäistä elinkuukautta ja imeväisikä määritellään lapsen ensimmäiseksi elinvuodeksi. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2011, 120.)

Lapsen kehitys raskausaikana alkaa hedelmöityksestä ja päättyy syntymään. Raskausaikana lapsen kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Nämä muutokset ovat sekä rakenteellisia että toiminnallisia. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 118.) Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttavat lapsen elinympäristö sekä perintötekijät. Vilénin ym. (2011) mukaan kasvua säätelevät perintötekijät ovat sidoksissa useiden eri geenien yhteisvaikutukseen. Geenit asettavat lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle rajan, sillä geenien vaikutus lapsen tulevaan kasvuun on noin 50–80 %. (Vilén ym. 2011, 120.) Gallahuen ym. (2012) mukaan ensimmäiset fyysiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluvat tapahtumat raskauden aikana sekä syntymän jälkeen ovat ratkaisevia motorisen kehityksen kannalta. Raskausaika ja varhaislapsuus luovat pohjan lapsen tulevalle kehitykselle. Lisäksi raskausaika ja varhaislapsuus vaikuttavat lapsen perusliikkeisiin sekä hänen fyysisiin ominaisuuksiinsa. Lapsen pituus, paino, ruumiinrakenne sekä kypsymistaso ovat tärkeässä roolissa, kun lapsi alkaa liikkumaan ensimmäisiä kertoja itsenäisesti. (Gallahue ym. 2012, 118.)

Raskausaikana sikiön kasvu on aluksi nopeaa solujen jakautumista. Nämä jakautuneet solut alkavat vähitellen erikoistua elimistön eri tehtäviä varten. Geenien lisäksi fyysistä kasvua ja kehitystä säätelevät aivolisäkkeen erittämä kasvuhor-

moni sekä kilpirauhasen erittämä tyroksiini. Vastasyntynyt lapsi on noin 50 senttimetriä pitkä ja hänen pituuskasvunsa on hyvin nopeaa ensimmäisen elinvuoden aikana. (Vilén ym. 2011, 121.) Dunkelin (2010) mukaan lapsen syntymäkokoon vaikuttavat tekijät ovat sekä geneettisiä että ympäristöperäisiä. Lapsen pää kattaa hänen pituudestaan noin neljäsosan ensimmäisen elinkuukauden aikana (Gallahue ym. 2012). Lapsi kasvaa pituutta keskimäärin 24 senttimetriä ensimmäisen elinvuotensa aikana. Paino kehittyy yksilöllisesti ja erot yksilöiden välillä voivat olla suuria. Vastasyntyneen lapsen paino on keskimäärin 3 500 grammaa, mikä kaksinkertaistuu viiden kuukauden ikään mennessä. Vuoden ikäisenä lapsen paino on kolminkertaistunut syntymäpainoon nähden. (Vilén ym. 2011, 121.) Saavutettuaan puolen vuoden iän lapsen pää on rintakehää suurempi ja ero kasvaa iän myötä suuremmaksi (Gallahue ym. 2012, 117). Lapsen pään ympärysmitta kasvaa merkittävästi ensimmäisen ikävuoden aikana. Vastasyntyneellä päänympäryys on noin 35 senttimetriä, kuuden kuukauden ikäisellä noin 44 senttimetriä ja vuoden ikäisellä noin 47 senttimetriä. Tämän jälkeen ympärysmittan kasvu hidastuu. Kallon saumat ovat vastasyntyneellä lapsella vielä avoimet. Näitä avoimia saumoja kutsutaan aukileiksi ja vastasyntyneellä on kallossaan kaksi aukilettä: etu- eli isoaukile sekä taka- eli pikkuaukile. Taka-aukile sulkeutuu lapsen ollessa kuukauden ikäinen. Etuaukile sulkeutuu puolestaan puolentoista vuoden iässä. Nämä aukileet ovat tärkeitä ja tarpeellisia, sillä ne mahdollistavat aivojen nopean kasvun varhaislapsuudessa. (Vilén ym. 2011, 121.)

Vastasyntyneen selkärangan muoto mukaiilee lapsen asentoa. Selkäranka voi olla suora tai kumara. Vilénin ym. (2011) mukaan selkärangan normaalit mutkat kehittyvät vähitellen lapsen oppiessa hallitsemaan niska-, hartia- ja selkälihaksiin. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen vatsaontelon suuret elimet ja heikot vatsalihakset työntävät lapsen vatsan eteen ja aiheuttavat selkärankaan notkon. Lapsen selässä näkyvä notko häviää kasvun ja kehityksen myötä kouluikään mennessä. Alaraajoissa ilmenevä pihtipolvisuus ja länkisäärisyys ovat normaa-leja lapsen kehitykseen kuuluvia ilmiöitä, jotka häviävät lapsen kasvaessa. Jalan holvikaaret alkavat kehittyä vasta leikki-iässä, joten lapsella on lattajalka noin kahden vuoden ikään saakka. (Vilén ym. 2011, 122.)

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA

Ihmisellä on synnynnäinen tarve liikkua ja käyttää kehoaan. Jo kohdussa lapsi liikkuu lämpimässä ja turvallisessa ympäristössä reagoiden äidin liikkeisiin. Esimerkiksi, kun äiti kääntää kylkeä, myös lapsi pyörähtää mukana. Motoriikalla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on kyky reagoida fyysisesti aivojen vastaanottamiin aistimuksiin. (Wegloop & Spliid 2008, 12.) Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehon eri osien ja toimintojen muutoksia. Näitä ohjaavat hermo-lihasjärjestelmä, hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys sekä luuston kehitys. Lisäksi kehon eri osien ja toimintojen muutoksia ohjaavat myös kehon sekä aistien välittämät viestit. (Kinnunen & Rahomäki 2011.) Motorinen kehitys voidaan jakaa karkea- ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan vartalon sekä raajojen liikkeitä ja asennon vaihtamista toiseen. Kämmenten ja sormien liikkeet ovat puolestaan hienomotorista liikettä. (Salpa 2007, 16.) Motorinen kehitys on tärkeä osa aivojen kehitystä luoden pohjan esimerkiksi sosiaalisten, älyllisten ja psyykkisten taitojen kehittymiselle (Wegloop & Spliid 2008, 12).

Motorinen kehitys voidaan määritellä myös yksilön motoristen taitojen muutosprosessiksi, joka kestää koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat yksilön biologinen kehitys, ympäristö ja suoritettavan tehtävän tai toiminnon vaatimukset. (Kinnunen & Rahomäki 2011.) Lapsen motorinen kehitys on aina yksilöllistä ja ainutkertaista (Salpa 2007, 9). Erot motoristen taitojen saavuttamisessa saattavat olla useita kuukausia. Vaikka jotain yksittäistä taitoa ei saavuteta tietyssä ikäkautena, se ei välittömästi tarkoita poikkeavuutta kokonaismotoriikassa. (Rantala 2016.) Motorisen kehityksen voi siis nähdä myös erilaisten tapahtumien ja vaiheiden ketjuna. Lapsen motorinen kehitys sitoutuu ja pohjautuu biologiaan. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihmisen on ensin opittava seisomaan ennen kävelyn oppimista. Ensimmäisen 18 kuukauden aikana lapsen motorisessa kehityksessä tapahtuu suurimmat ja nopeimmat muutokset. (Salpa 2007, 9.) Ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuvan motorisen kehityksen voidaan sanoa olevan kaiken liikunnallisen kehityksen perusta (Wegloop & Spliid 2008, 12).

Kun kokemukset itsestä ja ympäristöstä alkavat antaa suuntaa liikkumiselle muutamia viikkoja syntymän jälkeen, lapsen liikkeet alkavat muuttua tahdonalaisiksi ja tavoitteellisiksi. (Salpa 2007, 24.) Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi luo

asennonhallinnan, liikkumisen, aistien käytön, kommunikaation sekä sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen perustan. Oman kehon tasapainoisen hallinnan myötä lapsi tuntee turvallisuutta. Tämä vapauttaa voimavaroja, jolloin lapsi kykenee tutkimaan luottavaisesti ja uteliaasti ympäristöä ja sen ärsykyitä. Kokeilu, toistaminen, harjoittelu, yrittäminen ja erehtyminen auttavat lasta oppimaan uusia motorisia taitoja. Lapsen vahingossa tuottamat liikkeet muuttuvat myöhemmin tavoitteellisiksi. Esimerkiksi tahaton käden heilautus lelua kohti muuttuu myöhemmin tarkoitukselliseksi leluun tarttumiseksi. Kehityksen etenemiseen vaikuttavat muun muassa fyysiset olosuhteet, vanhempien antama hoito, ympäristö sekä henkilökohtaiset ominaisuudet. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 8.)

Lapsen motorinen kehittyminen noudattaa tiettyjä suuntaviivoja. Näistä yksi on eri vaiheiden peräkkäinen järjestys. Eri kehitysvaiheiden saavuttamista kutsutaan kypsymiseksi. Tämä tarkoittaa käytännössä elimistössä tapahtuvia neurofysiologisia muutoksia, joiden avulla uusien motoristen taitojen oppiminen mahdollistuu. Ensimmäinen selkeästi havaittava kehityssuunta lapsen motorisessa kehityksessä etenee päästä alaraajoihin. Sikiöaikana pää kehittyy ennen vartaloa ja raajoja. Synnyttyään lapsi hallitsee pään kannatuksen ja sen liikkeet ensimmäisenä, minkä jälkeen hallinta etenee vartaloon. Toinen havaittava kehityssuunta on kehon keskiosista ääriosiin etenevä kehitys. Sikiöaikana kehon keskiosaa lähimpänä olevat nivelet kehittyvät ennen kauempana kehon keskiviivasta olevia niveliä. Syntymän jälkeen lapsi liikuttelee eniten lonkka- ja olkaniveliään. Motorisen kehityksen osalta raajojen ääreisosissa olevien nivelten koordinoitujen ja tahdonalaiset liikkeet ilmaantuvat viimeisenä. Kolmas kehityssuunta motoriikassa etenee kokonaisvaltaisesta eriytyneeseen. Ensimmäiset lapsen tuottamat liikkeet ovat karkeamotorisia sekä kokonaisvaltaisia koko vartalon liikkeitä. Nämä liikkeet toteutetaan käyttämällä pääasiassa suurimpia lihasryhmiä. Lapsen kehittyessä toiminnot alkavat eriytyä. Eriytymisen myötä toiminnoista tulee täsmällisempiä hienomotorisia liikkeitä, jotka suoritetaan pienemmillä lihaksilla. (Kauranen 2011, 346.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan ihmisen liikkumisen kehittymistä. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan motorisia toimintoja, joiden avulla liikkuminen paikasta toiseen tapahtuu. Käsittelytaidoilla kuvataan lapsen

kykyä tarttua erilaisiin esineisiin. Tasapainotaidot ja lihasvoima luovat pohjan varhaislapsuuden motoristen toimintojen kehittymiselle, kuten ryömimiselle ja konttaamiselle. Tasapaino jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan paikallaan tapahtuvaa tasapainoilua, kuten asennon ylläpitämistä. Tällöin kehon painopiste ei muutu. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa liikkeiden aikana tapahtuvaa tasapainon ylläpitämistä esimerkiksi paikasta toiseen liikuttaessa, jolloin kehon painopiste muuttuu. Staattiset tasapainotaidot tulisi kehittyä ennen dynaamisia tasapainotaitoja. Tasapainon ylläpitäminen on sitä helpompaa, mitä alempana kehon painopiste on. Varhaislapsuuden motorisen kehityksen vaiheet etenevät usein alemmista asennoista korkeampiin asentoihin. (Hietala 2014.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen liikkeitä ohjaa mutkikas refleksijärjestelmä. Tämä refleksijärjestelmä vaikuttaa lapsen liikkeisiin etenkin ensimmäisten kuukausien aikana. Osa refleksistä, eli heijasteista, poistuvat tahdonalaisten ja tietoisien liikkeiden kehittyessä. Tästä yhtenä esimerkkinä on tarttumisheijaste. Jotkut refleksistä taas kehittyvät ja säilyvät koko elämän ajan, kuten esimerkiksi suojelurefleksit. Suojelurefleksit mahdollistavat kahdella jalalla liikkumisen. Heijasteille on tyypillistä, että ne toimivat samalla tavalla kehon molemmissa puoliskoissa. Tarttumisrefleksi on olemassa lapsen kummassakin kädessä ja suojelurefleksi toimii yhtäläisesti kumpaankin suuntaan. Refleksit laukeavat tiettyjen ärsykkeiden tai aistimusten reaktioina. (Wegloop & Spliid 2008, 22.)

Vastasyntyneen lapsen tahatonta liikkumista hallitsevat erilaiset primitiiviheijasteet. Nämä heijasteet poistuvat suurimmaksi osaksi ensimmäiseen puoleen vuoteen mennessä. Primitiiviheijasteilla tarkoitetaan joukkoa alkukantaisia, alkeellisia ja kehittymättömiä refleksejä, jotka johtuvat pääasiassa kehittymättömästä hermostosta ja vajaasta myelinisaation määrästä. (Kauranen 2018, 484.) Myelinisaatiolla tarkoitetaan myeliinitupen muodostumista hermosyyn ympärille (Duo-decim terveyskirjasto 2016). Primitiiviheijasteet ovat ei-tahdonalaisia varhaisheijasteita, jotka laukeavat tiettyjen ärsykkeiden reaktioina. Primitiiviheijasteet jaetaan oraalisiin heijasteisiin, toonisiin ihoheijasteisiin, spinaalitason heijasteisiin ja toonisiin heijasteisiin. Primitiiviheijasteet kehittyvät jo ennen syntymää ja niiden esiintyminen vastasyntyneillä on luonnollista. Puolen vuoden iässä ne alkavat muuttua tahdonalaisemmiksi tasapaino-, oikaisu- ja suojareaktioiksi otsalohkon

kehittyessä. Primitiiviheijasteiden esiintyminen yli vuoden ikäisellä lapsella viittaa usein hermoston kehityshäiriöön vaikeuttaen lapsen normaalia motorista kehitystä. Tällöin tahdonalaisten liikkeiden suorittaminen on haastavaa, sillä primitiiviheijasteet ovat vallitsevia. Esimerkiksi CP-vamman, eli hermoston kehityshäiriön yhteydessä esiintyy usein primitiiviheijasteita. (Kauranen 2018, 484–485.)

Osa primitiiviheijasteista arvioidaan säännöllisesti vastasyntyneen tai pienen imeväisen lääkärintarkastuksessa. Keskeisimpiä arvioitavia heijasteita ovat imemis-nielemisheijaste, hamuamisheijaste, sormien ja varpaiden tarttumisheijasteet, automaattinen kävelyheijaste, Moron heijaste sekä asymmetrinen tooninen niskaheijaste. Imemis-nielemisheijaste ja hamuamisheijaste mahdollistavat pullostasta tai rinnasta syömisen. Etusormen asettaminen lapsen kämmentä vasten tai varpaiden alle aktivoi tarttumisheijasteen. Kun vastasyntynyt tuetaan pystyasentoon alaraajan alustalla ja hieman eteenpäin kallistettuna, automaattinen kävelyheijaste aktivoituu. (Haataja 2018.) Lapsi ottaa askelia refleksinomaisesti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että hänellä olisi valmiuksia opetella vielä itsenäistä kävelyä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 124.) Kaurasen (2018) mukaan tahdonalaisen kävelyn oppiminen saattaa estyä, mikäli automaattinen kävelyheijaste säilyy. Voimakkaat valo- ja ääniärsykkeet saavat lapsessa aikaan reaktion ja etenkin Moron heijaste voi laueta herkästi. Moron heijaste on säikähäydysreaktio, jossa pää ojentuu, yläraajat loitontuvat vartalosta ja sormet avautuvat. (Kauranen 2018, 486–487, 494.) Asymmetrinen tooninen niskaheijaste on avattu kohdassa 4.3.

Lapsen kokonaisvaltaista kehitystä seurataan ja arvioidaan neuvolassa säännöllisesti. Tällä pyritään edistämään lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä. Myös vanhemmuuden vahvistaminen ja sen tukeminen, sekä terveystietoisuuden edistäminen ovat osa neuvolan toimintaa. Terveen lapsen kokonaiskehityksestä annettava tieto on yksi osa seurannan perustaa yhdessä erilaisten vaikuttavien tekijöiden kuten perimän kanssa. Neuvola antaa vanhemmalle tärkeää informaatiota kehityksestä pohjautuen lapsen leikkien seuraamiseen. Esimerkiksi kehitystasoiset leikit tai niiden puuttuminen, voivat kertoa lapsen kokonaiskehityksestä. Neuvolassa vanhempi tulee kuulluksi, sillä hän tuntee lapsensa parhaiten. Vanhempi voi saada arvokkaita neuvoja koskien omaa toimintaansa

suhteessa lapseen. Näin voidaan vahvistaa esimerkiksi vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. (Armanto & Koistinen 2007, 118–119.)

Hietalan (2014) tutkimuksessa selvitettiin neuvolakortin mukaisten varhaisten motoristen taitojen keskimääräisiä ilmenemisajankohtia lapsilla (taulukko 1). Tutkimukseen osallistui 76 lasta, mutta kaikilta vanhemmilta ei saatu vastauksia kaikkiin taitoihin. Jokaisen taidon kohdalla keskimäärin noin 50 lapsen vanhemmat ovat ilmoittaneet kyseisen taidon ilmenemisajankohdan. Näistä vastauksista on laskettu keskiarvo. Tutkimuksen tulosten mukaan taitojen keskimääräiset ilmenemisajankohdat ovat edenneet neuvolakortin normaalia kehitystä kuvaavan aikataulun mukaisesti. Tutkimuksessa ei havaittu merkittäviä sukupuolten välisiä eroja varhaisten motoristen taitojen ilmenemisajankohdassa. (Hietala 2014.)

TAULUKKO 1. Varhaisten motoristen taitojen keskimääräinen ilmenemisikä (muokailtu Hietala 2014)

Taito	Keskimääräinen ilmenemisikä (kk)
Pään kannattelu vatsamakuulla	2,4
Esineeseen tarttuminen	3,0
Kääntyminen vatsamakuulle	4,0
Istumaan nouseminen	7,4
Pinsettiote	7,7
Pystyasentoon nouseminen	8,3
Kävely tuen kanssa	9,4
Seisominen ilman tukea	10,8
Kävely ilman tukea	11,9

4.1 Motorinen kehitys ennen syntymää

Lapsi kasvaa ja kehittyy kohdussa koko raskausajan valmistautuen elämään kohdun ulkopuolella. Täysiaikaisena syntynyt lapsi omaa valmiudet sopeutua kohdun ulkopuoliseen elämään. Kohdussa lapsi saa erilaisia kokemuksia liikkumisesta, liikkeestä ja aistien käytöstä. Lapsi liikkuu kohdussa myös omatoimisesti. Liikkeet ovat pääasiassa vartalon, raajojen, kasvojen ja suun liikkeitä. Sikiön ensimmäiset

liikkeet ovat havaittavissa seitsemännellä raskausviikolla. Tällöin sikiön liike on lähinnä hidasta niskan ojennussuuntaista liikettä. Liikkeet monipuolistuvat seuraavien raskausviikkojen aikana, jolloin koko keho osallistuu liikkeiden tuottamiseen. Kohdussa on nähtävissä lapsen vartalon ja raajojen liikkeitä, ranteiden, sormien, nilkkojen ja varpaiden liikkeitä, hengitysvaihteluita, leuan liikkeitä, rytmisiä imemis- ja nielemisliikkeitä sekä esimerkiksi säikähdysreaktio. Nämä liikkeet säilyvät usein samankaltaisina muutaman viikon syntymän jälkeen. (Salpa 2007, 24.)

Sikiön liikkeet ovat pääasiassa heijasteliikkeitä (Kauranen 2018, 494). Heijasteliikkeet ovat automaattisia oppimisesta riippumattomia sensorisen ärsyksen aiheuttamia motorisia vasteita. Sensorinen ärsyke voi olla esimerkiksi lihaksen nopea venyminen tai ihon ärsyyntyminen. (Kauranen 2011, 147.) Kosketusheijasteet kehittyvät ensimmäisinä. Nämä heijasteet kehittyvät muusta kehityksestä poiketen kehon ääresisosta keskustaan päin. Sikiön liikkeet nopeutuvat keskimäärin raskausviikolla 28. Kymmenen viimeisen raskausviikon aikana sikiön liikkeet ja potkut on mahdollista tuntea ja nähdä ulospäin. Jokaisen sikiön liikehdintä on yksilöllistä ja vaihtelee päivittäin. (Kauranen 2018, 494.)

4.2 Motorinen kehitys 0–1 kuukauden iässä

Alle kuukauden ikäisen lapsen raajat ja vartalo ovat vielä koukussa, eikä lapsi kykene hallitsemaan kehoaan tai suorittamaan hallittuja ja tarkkoja liikkeitä raajoillaan. Nämä taidot kehittyvät ajan kuluessa. Mikäli koukussa olevia raajoja ojennetaan passiivisesti suoriksi, ne palaavat takaisin koukkuasentoon. Koukkuasennon suuruuteen vaikuttavat nivelten liikelajit, lapsen alkuasento sekä lapsen lihasjänteisyys. Koukkuasento on siis jokaisen lapsen kohdalla yksilöllinen. (Salpa 2007, 28.) Vastasyntyneelle ominaista on myös pään sivulle kääntynyt asento (Kauranen 2018, 494). Koukkuasento oikenee ja vartalon sekä raajojen ojennus alkavat kehittyä. Ojennuslihasten aktiivinen toiminta ja käyttö mahdollistavat koukistajalihasten systemaattisen pidentymisen. Näiden lihasten käytöstä on paljon hyötyä, sillä normaalin motorisen kehityksen edellytyksenä on vartalon ja raajojen ojentaja- ja koukistajalihasten toiminta. (Salpa 2007, 28.)

Vastasyntynyt ei ole passiivinen, vaan hän hereillä ollessaan pysyy liikkeessä esimerkiksi potkien voimakkaasti alaraajoillaan ja vieden käsiään kohti kasvoja. Primitiiviheijasteet hallitsevat vastasyntyneen lapsen liikkumista. Selvästi havaittavia refleksejä ovat automaattinen kävely, oraaliset heijasteet, ojennustyöntö sekä tarttumisheijasteet. (Kauranen 2018, 487, 494.) Ensimmäisten elinviikkojen aikana sikiöaikaiset liikkeet jatkuvat vielä samanlaisina. Vastasyntyneen liikkeet ovat laajoja ja ne suoritetaan käyttämällä koko kehoa. Lapsen liikkeet ovat vaihtelevia ja monimuotoisia. Vaikka vastasyntyneen lapsen normaalit liikkeet ovat ennalta arvaamattomia, ne ovat pehmeitä, hyvin koordinoituja ja vaihtelevia. Ensimmäisten elinviikkojen aikana lapsen liikkeet ovat pääosin geenien ohjaamia. Tämä tarkoittaa sitä, että liikkeet eivät ole ympäristön laukaisemia, vaan sisäsyntyisiä. (Salpa 2007, 28.)

4.3 Motorinen kehitys 1–2 kuukauden iässä

Kuukauden ikäinen lapsi ei vielä jaksakaan kantatella päätään, mutta kykenee hallitsemaan päänsä liikkeitä hetkittäin. Vatsamakuulla ollessaan lapsi kykenee kohoittamaan päätään vaivoin hetkeksi. Lapsen pään hallinta ja kannattelukyky kehittyvät jatkuvasti. (Kauranen 2018, 494.) Ennen kuin lapsen pään hallinta ja kannattelukyky ovat kehittyneet riittävästi, lapsen pää on kääntyneenä toiselle sivulle vatsamakuulla ollessaan (Wegloop & Spliid 2008, 28). Primitiiviheijasteet hallitsevat lapsen liikkeitä vielä kuukauden iässä, jolloin pään, vartalon ja raajojen liikkeet ovat nykiviä ja epävakaita (Kauranen 2018, 494). Käsivarret ja ranteet ovat edelleen koukussa, mutta ne alkavat pikkuhiljaa ojentua. Lapsen kädet ovat vielä tiukasti nyrkissä ja peukalo on kääntynyt sisäänpäin. (Wegloop & Spliid 2008, 28.)

Kun lapsen fysiologinen koukkuasento vähenee, lapsen kehon liikkeet ovat vapaampia. Vatsalihasten hallinta on kehittynyt jo sen verran, että hän jaksaa nostaa alaraajat alustalta ja potkia joko yhdellä alaraajalla tai molemmilla vuorotahtiin. Pään ja kaularangan liikkuvuus lisääntyy ja lapsi kykenee kääntelemään päätään puolelta toiselle vapaammin. Kun lapsi saavuttaa kahden kuukauden iän, fysiologinen koukkuasento ei enää pidä asentoa koossa, mutta lapsen aktiivinen asennon hallinta on alkanut kehittyä. Kahden kuukauden iässä lapsen liikkeet

saattavat olla huonommin jäsentyneitä, kuin kuukauden iässä. Tämä on täysin normaalia. Kahden kuukauden ikäinen lapsi on jo kiinnostunut ympäristöstään ja tarkkailee sitä enemmän kuin vastasyntynyt. (Salpa 2007, 42–44.)

Asymmetrinen tooninen niskaheijaste (asymmetric tonic neck reflex, ATNR) on yksi keskeisimmistä primitiiviheijasteista. ATNR-reaktiolla tarkoitetaan sitä, että kun lapsi kääntää päänsä sivulle selinmakuulla, lapsen kasvojenpuoleiset raajat ojentuvat, kun taas vastakkaisen puolen raajat koukistuvat (kuva 1). (Haataja 2018.) Tämä reaktio lapsen kehossa valmistaa kyljelle ja vatsamakuulle kääntymiseen. ATNR-reaktio näkyy selvemmin yläraajoissa verrattuna alaraajoihin ja reaktio on voimakkaimmillaan kahden kuukauden iässä. ATNR on nähtävissä selkeästi lapsen liikkeissä, mutta reaktio ei jähmetä häntä tähän asentoon. Ensimmäiset kokemukset epäsymmetrisestä painon kannatuksesta vartalon painopisteen siirtyessä ojentuneelle puolelle mahdollistuvat ATNR-reaktion avulla. ATNR-reaktio edesauttaa lapsen silmä-käsi-koordinaation kehittymistä, sillä reaktio mahdollistaa katse-käsi-kontaktin. Reaktion avulla lapsi voi saada ensimmäiset kokemuksensa siitä, miten hän kykenee itse vaikuttamaan ympäristöönsä. (Salpa 2007, 43–44.) Tämä heijaste vaimenee lapsen vartalon ja pään hallinnan kehittymisen myötä noin kolmen kuukauden ikään mennessä. Useiden toistojen ja liikekokeilujen kautta lapsi oppii selinmakuulla hallitsemaan vartalonsa paremmin ja tuomaan päänsä aktiivisesti keskilinjaan. (Haataja 2018.)



KUVA 1. ATNR-asento

Ensimmäisen kahden kuukauden aikana lapsi ei vielä viihdy pitkiä aikoja vatsamakuulla. Haatajan (2018) mukaan vatsamakuulla lapsi turvaa hengityksensä kääntämällä päänsä sivulle (kuva 2). Vatsamakuulla lapsi ei vielä kykene vapauttamaan yläraajojaan toimintaan, ja painovoimaa vastaan ojentautuminen alustalta ylöspäin on hänelle edelleen raskasta. (Haataja 2018.) Lapsen pään kannattelu on kehittynyt ja hän jaksaa kannatella päätään hetken 45 asteen kulmassa (kuva 3) sekä kääntää sitä puolelta toiselle (Kauranen 2018, 495; Salpa 2007, 45). Liikkuvuus lantion seudulla sekä selkärangassa on lisääntynyt, minkä ansiosta kehon painopiste on siirtynyt alemmas vartalolla. Lapsen olkavarret ovat siirtyneet eteenpäin, mikä helpottaa lapsen tukeutumista koukussa oleviin kyynärvarsiin sekä pään nostamista alustalta. (Salpa 2007, 45.)



KUVA 2. 1-2kk vatsamakuulla



KUVA 3. 1-2kk vatsamakuulla pää 45° kulmassa

Kahden kuukauden ikään mennessä lapsi ei vielä pysty istumaan itsenäisesti. Kun lasta vedetään selinmakuulta istuma-asentoon, pää saattaa jäädä roikkumaan enemmän kuin lapsen ensimmäisinä elinviikkoina. Vedettäessä lasta selinmakuulta istumaan hän pyrkii vakauttamaan päänsä liikettä kiinnittämällä katseen vetäjän kasvoihin sekä jännittämällä hartioita. Pään hallinta paranee kahden kuukauden ikään mennessä. Yhden kuukauden iässä lapsen istuessa tuettuna hänen selkänsä on aivan pyöreä eikä hän kykene kannattelemaan päätään (Einon 2001, 88). Lähestyttäessä kahden kuukauden ikää lapsi pyrkii nostamaan päätään pystyyn ja jaksaa kannatella päätään noin viiden sekunnin ajan. Pään kannattelu pystyssä kestää vielä vasta muutamia hetkiä. Lapsi jaksaa kannatella

ja ojentaa vartaloaan istuma-asennossa hetken, kun häntä avustetaan käsistä. (Kauranen 2018, 495; Salpa 2007, 46–47.)

Kahden kuukauden ikään mennessä automaattinen kävelyheijaste sekä varhainen seisominen ovat hävinneet. Näitä heijasteita ei yleensä saada esille lapsen ensimmäisen elinkuukauden jälkeen. Kun lapsi viedään seisoma-asentoon pitää kiinni hänen keskivartalostaan, hän ottaa osittain painoa alaraajoillensa lonkkien ja polvien ollessa koukussa. (Salpa 2007, 48–49.)

Ensimmäisten kuukausien aikana lapsen tarttumisheijaste heikkenee. Kuukauden iässä lapsi ei ole kiinnostunut käteen laitetusta lelusta ja lelu putoaa hänen kädestään. Jonkinlainen tietoisuus kädessä olevasta lelusta ilmenee noin kahden kuukauden iässä. Hän ei kuitenkaan kykene tahdonalaisesti irrottamaan otettaan lelusta. (Salpa 2007, 48–49.) Kahden kuukauden ikään mennessä lapsi osaa yleensä avata nyrkkinsä ja tarttua esimerkiksi kämmentä vasten painettuun sormeeseen (Einon 2001, 99.)

4.4 Motorinen kehitys 3–4 kuukauden iässä

Lapsi hallitsee kehonsa jo paremmin ja on aktiivisempi. Primitiiviheijasteisiin liittyvät spontaanit liikkeet alkavat vähitellen väistymään, jolloin tahdonalaisten liikkeiden määrä lisääntyy. Ympäristö alkaa vaikuttamaan enemmän lapsen motoriikkaan. Lapsi alkaa tutkimaan itseään ja katselee enemmän ympärilleen. Pään kääntely ja kallistaminen ympäristöä seurattaessa vahvistaa niskan, hartiasseudun sekä silmien lihaksia. (Salpa 2007, 51–52.) Wegloopin ja Spliidin (2008) mukaan kolmen kuukauden ikäinen lapsi alkaa kannattelemaan ja kääntämään päätään itsenäisesti, myös äänen suuntaan. Pään hallinta kehittyy, jolloin silmien liikkeet eriytyvät pään liikkeistä. 3–4 kuukauden ikäinen lapsi on symmetrisen kehittymisen vaiheessa, jolloin tietoisuus omasta kehosta vahvistuu. Tietoisuus kehon keskilinjasta, hallinnasta sen ympärillä sekä kehon kahden puolen välisestä yhteistoiminnasta kehittyy. Lapsi oppii ensin suunnat omassa kehossaan ja myöhemmin ympäröivässä tilassa. Yläraajat hakeutuvat sivuilta kohti keskilinjaa ja lapsen liikkeet ovat suhteessa kehon keskipisteeseen. Selinmakuulla ollessaan lapsi hallitsee pään keskilinjassa. (Salpa 2007, 51–52.)

Pään hallinnan kehittymisen kautta lapsi kykenee kohdistamaan katseensa leluun. Katseen kohdistaminen ja sen pitäminen tietyssä kohteessa onnistuu, jolloin lapsi saa näköaistin avulla tietoa lelusta. (Salpa 2007, 52.) Kolmen kuukauden ikäinen lapsi yrittää tarttua leluun huitaisemalla sitä kädellään (Karling ym. 2009, 127). Lapsi pitää hetken hänelle annettua lelua kädessään yrittäen viedä sitä suuhunsa. Pian lelu kuitenkin putoaa kädestä. Lelun seuraaminen katseella onnistuu ja pää saattaa kääntyä katseen mukana. (Kauranen 2018, 495.) Neljän kuukauden iässä käsien ja silmien yhteistyö on kehittynyt ja lapsi kykenee tarttumaan itsenäisesti leluun kaksin käsin vieden lelun suuhunsa tutkittavaksi (Karling ym. 2009, 127). Lapsi saa kokemusta myös painonsiirroista ja epäsymmetrisestä painon kannattelusta kääntäessään katsetta sivulle kohti lelua. Katsellessaan ympärilleen lapsi saattaa kääntyä tahattomasti myös kyljelleen. Tämä vahingossa saatu kokemus muuttuu myöhemmässä vaiheessa tahdonalaiseksi kääntymiseksi selinmakuulta vatsamakuulle. Tämä valmistaa lasta tasapainoreaktioiden kehittymiselle. (Salpa 2007, 52, 56.) Neljän kuukauden iässä lapsi leikkii käsillään ja saa vietyä kätensä hetkellisesti yhteen. Lapsi pitää esineitä kädessään ja saa vietyä ne suuhunsa, sillä sormet eivät ole enää nyrkissä. (Kauranen 2018, 495.)

Lapsi viihtyy kauemmin lattialla tai omassa sängyssään selällään tai vatsamakuulla ollessa. Lapsen lihasvoima, kestävyys ja koordinaatio parantuvat jo opittuja liikkeitä toistamalla. Kehon hallinnan kehittyminen on edellytys myöhempien monimutkaisempien taitojen, kuten hienomotoristen taitojen oppimiselle. Yläraajojen liikkeiden hallinta kehittyy, mutta hienomotoriset taidot ovat vielä lähes olemattomat. Lapsen lihakset alkavat toimia yhdessä, minkä seurauksena asennon hallinta parantuu. (Salpa 2007, 51–52.)

Selinmakuulla lapsen asento on vakaa ja symmetrinen (kuva 4). Vatsa- ja selkälihakset auttavat asennon hallinnassa. Lapsi tuo ylä- ja alaraajojaan vatsan päälle ja tutkii omaa vartaloaan. (Salpa 2007, 51–53.) Lapsi potkii alaraajoillaan symmetrisesti selinmakuulla ollessaan (Kauranen 2018, 495). Alaraajat myötäilevät usein yläraajojen liikkeitä. Lapsen lantio kallistuu taaksepäin, kun alaraajat ovat vatsan päällä koukussa. Itsenäisen istuma-asennon ja kävelyn oppimisen edel-

lytyksenä on lantion liikkeiden eriytyminen alavartalosta ja alaraajoista, sekä alaraajojen eriytyminen toisistaan. Lapsen alaraajat potkivat vuorotahtia, ne ojentuivat välillä lähemmäs alustaa ja nousevat taas koukkuun vatsan päälle. (Salpa 2007, 51–53.)



KUVA 4. 3-4kk symmetrinen selinmakuuasento

Lapsen kyljen supistuminen painovoimaa vastaan aktivoituu lapsen ollessa kylkimakuulla. Tämä on vaativa asento, sillä se vaatii lapselta vartalon toisen puolen selkä- ja vatsalihasten aktivoitumista samanaikaisesti. Mikäli lihasryhmissä on epätasapainoa, lapsi kellahtaa joko selälleen tai vatsalleen riippuen siitä, kumpi lihasryhmistä on aktiivisempi. Neljän kuukauden ikään mennessä lapsi ei ole yleensä kääntynyt itsenäisesti selinmakuulta kylkimakuulle. Hän saattaa kuitenkin kellahtaa vahingossa selinmakuulta kylkimakuulle tutkiessaan alaraajojaan. Kylkimakuulla lapsen pää ja vartalo ovat samansuuntaisesti, eikä hartioiden ja lantion välillä ole kiertoa. (Salpa 2007, 55.)

Kolmen kuukauden ikäisenä lapsi kykenee kannattelemaan päätään vatsamakuulla ollessaan noin minuutin ajan niin, että hänen lantionsa pysyy alustalla. Lapsen pää saattaa nousta jopa 90 asteen kulmaan alustaan nähden. (Kauranen 2018, 495.) Vatsalihakset auttavat asennon hallinnassa. Pään ja vartalon hallinta vaikuttavat toisiinsa niskalihasten, tasapainoain ja asentotuntoaistimusten kautta (Landau-reaktio). Kaularangan ojentaminen ja pään nostaminen aktivoivat

selän, lantion ja raajojen ojennusta. Tämä luo mahdollisuuden alaraajojen ojennusliikkeiden kehittymiselle. (Salpa 2007, 51–52.) Vatsamakuulla ollessaan lapsi ojentaa voimakkaasti vartaloon ja hänen ylä- ja alaraajansa nousevat hetkittäin irti alustalta (Kauranen 2018, 495). Einon (2001) mukaan kolmen kuukauden ikäinen lapsi tekee vatsallaan ollessaan ylä- ja alaraajoillaan ryömimisliikkeitä, mutta ei vielä liiku ryömien (Einon 2001, 90).

Vatsamakuuasento on nyt toiminnallisempi kuin kahden kuukauden iässä. Vatsalla ollessaan lapsi tukeutuu kyynärpäihin tutkien alustaa ja leluja. Suurentunut tukipinta ja varpaisiin päin siirtynyt painopiste ovat parantaneet lapsen vatsamakuun hallintaa. Myös painonsiirrot vartalon puolelta toiselle ovat mahdollistuneet muuttuneen asennon kautta. Vatsamakuulla on mahdollista olla pidempiä aikoja, sillä pään ja hartiaseudun hallinta on parantunut, selkärangan ojennus lisääntynyt ja raajojen liikkeet ovat vapaampia. Pään kääntäminen sivulle antaa lapselle kokemusta painonsiirroista ja epäsymmetrisestä painon kannatuksesta. Kyljet alkavat reagoida pään liikkeisiin ja kasvojen puoleinen kylki supistuu pään kääntyessä. Painonsiirrot valmistavat lasta asennosta toiseen liikkumisessa ja yläraajan irrottamisessa alustasta, jotta esimerkiksi lelun kurkottaminen ja siihen tarttuminen mahdollistuvat. (Salpa 2007, 52, 56.) Neljän kuukauden ikäinen lapsi usein osaa kääntyä vatsamakuulta selinmakuulle itsenäisesti (Karling ym. 2009, 127). Kierähtäminen voi tapahtua myös toiseen suuntaan ensin, eli selinmakuulta vatsamakuulle. Tämä taito opitaan yleensä 4–6 kuukauden ikäisenä. (Hiranandani 2010, 19.)

Neljän kuukauden ikään mennessä lapsi hallitsee hyvin pään ja vartalon, kun häntä vedetään selinmakuulta istumaan käsistä avustaen. Pää seuraa vartalon tasossa ja vartalon koukkuasento vahvistuu (kuva 5). Lapsi kiinnittää katseensa häntä käsistä avustavaan henkilöön, jolloin pään asento vakautuu nostamisen aikana. Hän on aktiivisesti mukana koko liikkeen aikana. (Salpa 2007, 59.) Kolmen kuukauden iässä lapsi jaksaa kannatella päätään istuma-asennossa noin puolen minuutin ajan. Neljän kuukauden ikään mennessä lapsi kykenee pitämään pään pystyssä istuma-asennossa. (Kauranen 2018, 495.) Lapsen istumaasento on epävakaata, eikä se ole vielä toiminnallinen. Korkeasta hartiaseudun lihasjännityksestä johtuen pään ja hartioiden liikkeet eivät eriydy toisistaan istuma-asennossa. Tuetussa istuma-asennossa lapsen ei tarvitse jännittää hartiaseudun

lihaksia yrittäessään hallita asentoaan, vaan voi istua vapaammin. (Salpa 2007, 59.) Neljän kuukauden ikäisenä lapsi alkaa pitämään selkäänsä suorassa istuessaan sylissä. Mikäli lapsi menettää tasapainon hallinnan, hän pyrkii palauttamaan sen yläraajojen avulla. (Einon 2001, 90.)



KUVA 5. 3-4kk selinmakuulta istumaan vetäminen

Kolmen kuukauden ikäisenä lapsi ottaa askelia ja nostelee jalkojaan korkealle hänen alaraajojensa koskiessa kaltevaa alustaa. 3–4 kuukauden ikäisenä lapsi alkaa kantella suurinta osaa omasta painostaan tuetussa seisoma-asennossa, eikä roiku veltona kannattelijan varassa. (Einon 2001, 90.) Lapsi nauttii seisoma-asennon harjoittelusta. Lapsen asento on ojentunut ja asento säilyy, kun häntä tuetaan vartalosta tai käsistä. (Salpa 2007, 61.)

Neljän kuukauden iässä lapsi tavoittelee molemmilla käsillä lelua, mutta tarttuu siihen yleensä ensin toisella kädellä. Toinen käsi tarttuu leluun välittömästi tämän jälkeen. Tarttuminen tapahtuu pikkusormen puoleisilla sormilla, eikä lapsi pysty vielä siirtämään lelua kädestä toiseen. (Salpa 2007, 62.) Lapsi oppii 4–5 kuukauden iässä siirtämään tarttumisotteessa olevaa lelua kädestä toiseen. Tahdonalainen lelusta irrottaminen tai sen tutkiminen käsissä ei vielä onnistu. Lapsi tutkii lelua viemällä sen suuhunsa. (Karling ym. 2009, 127.)

4.5 Motorinen kehitys 6 kuukauden iässä

Tässä ikävaiheessa lapsi oppii yhdistelemään aiemmin oppimiaan taitoja ja liikkeitä. Saavuttamansa symmetrian avulla lapsi kykenee kehittämään edelleen

pään ja vartalon hallintaa, vartalon kiertoa sekä koordinoituja raajojen liikkeitä. Noin puolen vuoden ikäinen lapsi on aktiivisempi ja hän jaksaa olla pidempiä aikoja eri asennoissa. Tässä iässä suoja- ja tasapainoreaktiot ovat osittain käytössä, minkä ansiosta lapsi pystyy liikkumaan monipuolisemmin ja pääsee pois hankalista asennoista. Käsien koordinaatio on parantunut ja lapsi pystyy pitämään kädessään lelua ja heiluttamaan sitä. (Salpa 2007, 65.)

Haatajan (2018) mukaan noin 5–6 kuukauden ikäinen lapsi kykenee koukistamaan alaraajat vatsan päälle (kuva 6). Hän vetää varpaitaan kohti suuta sekä taputtelee polviaan. (Haataja 2018.) Tarttuessaan vain toiseen alaraajaan lapsi saattaa vahingossa pyörähtää kyljelleen ja jatkaa varpaiden tutkimista siinä asennossa. Selinmakuulla ollessaan lapsi harjoittelee lonkkien ojennusta nostamalla lantiotaan irti alustasta. Tämä liikemalli on lapselle vaativa, sillä siinä yhdistyvät lonkkien ojennus sekä polvien ja nilkkojen koukistus. Se antaa lapselle kokemuksen painon tunteesta jalkaterän alueella, mikä luo valmiuden pystyasennon hallintaan. (Salpa 2007, 65–69.)



KUVA 6. 6kk leikkii varpaillaan

Puolen vuoden ikään mennessä lapsi osaa yleensä kääntyä itsenäisesti selinmakuulta vatsamakuulle (Laukkanen 2020, 19). Malleja kääntymiseen on useita ja niihin vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten lapsen lihasjäntevyys. Lapsen kääntyminen alkaa usein katseen kiinnittymisellä esimerkiksi leluun ja nostamalla pää alustalta. Kun lapsen vartalon hallinta on tasapainossa, kääntyminen on liikkeenä

hallittu. Puolen vuoden ikään mennessä lapsi osaa yleensä kääntyä myös vatsamakuulta selinmakuulle. Vatsamakuuasento on lapselle toiminnallinen asento, minkä vuoksi hän ei harjoittele tätä samalla tavalla kuin selinmakuulta kääntymistä. Lapsi saattaa kellahtaa vahingossa selälleen, mikäli vatsamakuulla vartalon paino siirtyy liiallisesti toiselle puolelle eikä vatsalihaksissa tai hartiasseudulla ole riittävää hallintaa pysäyttämään kellahdusta. Lapsen leikkiessä kyljellään hän saattaa pyörähtää selinmakuulle, mikäli kylkimakuuasento ei ole vielä riittävän vakaa. Vatsalihasten ja raajojen hallinnan kehittymisen myötä lapsi kykenee jarruttamaan liikettä ja pääsee takaisin kylkiasentoon. (Salpa 2007, 70–71.)

Kuuden kuukauden ikäinen lapsi viihtyy vatsallaan pidempiä aikoja. Tässä iässä Landau-reaktio on valmis, jolloin pään nostaminen alustalta aktivoi ojennusta selässä, lantiossa sekä raajoissa. Lapsen pään liikkeet ovat eriytyneet vartalon liikkeistä, ja hän kykenee nyt kääntelemään ja kallistamaan päätään vapaasti menettämättä hallintaa ojennuslihaksissa. Landau-reaktio edesauttaa raajojen suojareaktioiden kehittymistä. Vatsamakuulla ollessaan puolen vuoden ikäinen lapsi tukeutuu suoriin yläraajoihin (kuva 7). Kun vartalon hallinta paranee, myös raajojen liikkeet ovat paremmin hallittuja. Yläraajoihin tukeutuminen parantaa kehon hallintaa. Yläraajoihin tukeutuessa tukipinta on pieni, mikä saa aikaan vartalon lihasten aktivoitumisen asennon säilyttämiseksi. (Salpa 2007, 72–73.)



KUVA 7. 6kk suoriin käsiin tukeutuminen

Kylkimakuuasento on tärkeä asento hahmottamaan lapselle kehon kolmiulotteisuutta. Lapsen ylävartalon hallinta antaa mahdollisuuden liikutella alavartaloa eteen-taakse suunnassa niin, että kylkimakuuasento kuitenkin säilyy. Kylki- ja vatsamakuulta lapsen on luontevaa lähteä liikkumaan. (Salpa 2007, 76–77, 86.)

Lapsi siirtyy paikasta toiseen pyörimällä vatsamakuulla napansa ympäri (kuva 8). Tästä liikkumismallista käytetään myös nimeä kellonviisarikiertyminen. Liike tapahtuu kummankin kyljen suuntaan esimerkiksi lelun tai muun kiinnostavan esineen perässä. (Haataja 2018.) Kaikki lapset eivät liiku kellonviisarimaisesti, vaan siirtyvät suoraan konttausvaiheeseen (Salpa 2007, 88).



KUVA 8. 6kk kellonviisarikiertyminen

Amphibian reaktio eli ryömimisvalmius on liikemalli, jossa aiemmin opitut liikkeet yhdistyvät. Lapsen ollessa vatsamakuulla pään kääntäminen leluun päin aktivoi kyljen supistumisen sekä painonsiirron vastakkaiselle kyljelle. Painonsiirtoa ja kyljen supistumista seuraavat lantion kiertyminen sekä alaraajojen eriytynyt liikkuminen. Alaraajat ja lantio ovat vapaina liikkumaan ylävartalon antaessa vakaan tukipisteen. Lapsi leikittelee ja harjoittelee lantion kiertymistä, minkä ansiosta lantion kiertoliike vahvistuu ja lapsi oppii hallitsemaan sitä. Lantion vapaat liikkeet moneen suuntaan ovat edellytyksenä kävelyn sekä itsenäisen istuma-asennon hallitsemiseksi. (Salpa 2007, 75.)

Maailman terveysjärjestön eli WHO:n (World Health Organization) tutkimuksessa (2006) määriteltiin keskimääräiset saavutusiät kuudelle motoriselle perustaidolle: istuminen ilman tukea, seisominen ilman tukea, konttaaminen, käveleminen tuetuna, seisominen ilman tukea ja käveleminen ilman tukea. Tutkimuksen mukaan yli 75 % lapsista osaa istua ilman tukea seitsemän kuukauden ikään mennessä. Tutkimuksessa oli mukana 816 tervettä lasta viidestä eri maasta. (de Onis 2006, 86–95.) Kuuden kuukauden iässä lapsi aktivoituu enemmän ja kannattelee jo päätään istumaan vedettäessä (Laukkanen 2020). Istuma-asennossa lapsen ala-

raajat ovat koukussa ja ulkokierrossa, jolloin lantio on vakaampi ja tukipinta suurempi (Salpa 2007, 77–79). Puolen vuoden iässä lapsi pyrkii säilyttämään tasapainonsa istuma-asennossa pään ja vartalon taivutusten avulla (Kauranen 2018, 495). Eteen-taakse-suunnassa tapahtuva asennon hallinta on kehittynyt sen verran, että lapsi voi irrottaa yläraajat alustalta ja kurkottaa edessään olevaa lelua kohti. Hallinta vartalossa ja lantiossa sivusuunnassa on vielä puutteellinen, minkä vuoksi lapsi kellahtaa kyljelleen yrittäessään tavoitella sivulla olevaa lelua. (Salpa 2007, 78.) Eteenpäin suuntautuva suojelurefleksi ilmaantuu noin kuuden kuukauden iässä. Lapsen horjahtaessa eteenpäin istuma-asennossa hän ottaa käsillään vastaan välttääkseen kaatumisen. (Karling ym. 2009, 124.) Suoja- ja tasapainoreaktiot kehittyvät harjoittelun myötä noin kuudennen ja seitsemännen elin-kuukauden aikana, minkä jälkeen ne ovat käytössä koko loppuelämän. (Salpa 2007, 77–79.)

Lapsi hallitsee päänsä ja vartalonsa pystyasennossa, kun häntä tuetaan. Lapsi pitää käsillään kiinni tukijasta ja vahvistaa ylävartalonsa ojennusta nostamalla hartiansa ylös sekä viemällä lapaluunsa yhteen. Seisoma-asennossa tukipinta on pieni eikä lapsi kykene vapaasti siirtämään painoa alaraajalta toiselle. (Salpa 2007, 80.) Osa puolen vuoden ikäisistä lapsista saattaa ottaa askelia ja painella alustaa jaloillaan, kun häntä kannatellaan kainaloista (Einon 2001, 90). Lapsi tekee paljon lihastyötä säilyttääkseen pystyasennon. Asennon hallinnan, ja erityisesti lonkkien ojennuksen kehittyessä lapsi oppii säätelemään polvien ojennusta ja koukistusta. (Salpa 2007, 80.)

Lapsen sormien ja ranteen liikkeet eivät ole vielä eriytyneet kyynärvarren ja olka-varren liikkeistä (Salpa 2007, 81). Puolen vuoden ikään mennessä käden tarttumisrefleksi alkaa vähitellen hävitä. Lapsi tarttuu esineisiin tahdonalaisesti ja kykenee siirtämään esinettä kädestä toiseen (Wegloop & Spliid 2008, 32; Kauranen 2018, 495). Lapsen näköaisti ohjaa esineeseen, kuten leluun, tarttumista ja tarttuminen tapahtuu joko koko kämmenellä tai peukalon puoleisilla sormilla. Hän jaksaa pitää esinettä kädessään ja säilyttää otteen siitä. Hyvä hallinta vartalossa luo edellytykset yläraajan, ranteen ja sormien eriytyneille liikkeille. (Salpa 2007, 82.) Kuuden kuukauden ikään mennessä lapsi osaa tuoda kätensä yhteen ja pidellä lelua käsissään. Osa lapsista kykenee poimimaan esineen käsiinsä ja viemään sen suuhunsa. (Einon 2001, 99.)

4.6 Motorinen kehitys 8–10 kuukauden iässä

8–10 kuukauden iässä yksilöiden motoriset taidot eroavat suuresti. Eroihin vaikuttavat lapsen temperamentti, motivaation taso sekä lapsen karkeamotoriikan kehittyneisyyden taso. Lapsen lihasjäntevyys vaikuttaa liikkumiseen ja hänen suosiimiinsa asentoihin. Matalan lihasjänteveyden omaavat lapset viihtyvät usein selkä- tai vatsamakuulla keskittyen hienomotoristen taitojen kehittämiseen. Korkeamman lihasjänteveyden omaavat lapset puolestaan hakeutuvat usein varhaisemmassa vaiheessa istuma- sekä pystyasentoon ja liikkeelle esimerkiksi konttan. Jäntevämmät lapset jaksavat työskennellä painovoimaa vastaan helpommin ja pidempiä aikoja. (Salpa 2007, 85–86.) Kahdeksan kuukauden iässä lapsi alkaa kurkottelemaan esineitä. Painopisteen siirtäminen puolelta toiselle luo pohjan ryömimiselle ja konttaamiselle. (Karling ym. 2009, 127.)

Yhdeksän kuukauden iässä monet lapset ryömivät aktiivisesti (Kauranen 2018, 495). Jokaisen lapsen ryömimistapa on yksilöllinen ja osa lapsista ryömii hyvin symmetrisesti. Jotkut lapsista käyttävät ryömiessään vartalonsa toista puolta aktiivisemmin, jolloin lapsi siirtää painoaan pääosin vain toiselle puolelle. (Salpa 2007, 89.) Ennen konttaamisen oppimista lapsi saattaa ryömimisen lisäksi liikkua myös pyörimällä tai hivuttamalla itseään istuma-asennossa eteenpäin (Einon 2001, 90). Mikäli lapsi oppii konttaamaan varhaisessa vaiheessa, ryömimisvaihe saattaa jäädä lyhyeksi. Saavuttaessaan kymmenen kuukauden iän suurin osa lapsista liikkuu konttaamalla. (Kauranen 2018, 495.)

Ennen kuin lapsi oppii konttaamaan, hänen on hallittava kehonsa konttausasennossa. Konttausasentoon nousee yleensä joko kylkimakuulta tai vatsamakuulta tukeutumalla yläraajoihin. Lantion seudun vapaat liikkeet ja suoriin yläraajoihin tukeutuminen ovat edellytyksiä konttausasentoon nousemiselle. Konttausasennon hallintaa lapsi harjoittelee heijaamalla itseään konttausasennossa eri suuntiin. Näin hän saa aistikokemuksia esimerkiksi asentotunnon ja tasapainoelimen kautta. (Salpa 2007, 91–91.)

Lapsi alkaa usein konttaamaan ensin taaksepäin. Konttaamisen tulisi tapahtua vuorotahdissa, jolloin painonsiirrot ja kehon liikkeet ovat symmetrisiä (kuva 9).

Vuorotahtisuus kehittää aivopuoliskojen yhteistyötä. (Wegloop & Spliid 2008, 37–38.) Noin kahdeksan kuukauden iässä lapsi osaa ryömiä sekä kontata etu- ja takaperin. Yhdeksän kuukauden iässä lapsi osaa kontatessaan kääntyä ympäri vaihtaen suuntaa ja kiinnostuu portaista. (Paajanen 2006, 68.) 10–12 kuukauden ikäisenä lapsi alkaa konttaamaan myös portaissa, mutta tarvitsee vielä aikuisen valvontaa (Wegloop & Spliid 2008, 37, 41). Konttausasennosta lapsi siirtyy usein karhukäyntiasentoon, mikä on tärkeä kokemus tasapainon sekä aistien kehityksen kannalta. Konttaaminen antaa lapselle mahdollisuuden liikua itsenäisesti, jolloin hän pääsee tutkimaan ympäristöään, tekemään suunnanmuutoksia ja säätelemään liikkumisensa vauhtia. Liikemallina konttaaminen on haastavampi kuin ryömiminen. (Salpa 2007, 91–94.) Hallittu konttaaminen vahvistaa selkä- ja niskalihaksia, jotka ovat tärkeässä roolissa pystyasennon kannalta. Lihasen vahvistumisen kautta pystyasentoa on helpompi hallita ja kävelyn harjoittelu mahdollistuu. (Hietala 2014.)



KUVA 9. 8-10kk konttaaminen

Lapsi harjoittelee itsenäistä istuma-asentoa usein samaan aikaan konttausasennon kanssa. Alussa lapsen istuma-asento on jäykkä, ja lapsi vahvistaa selän ojennusta nostamalla yläraajansa sivulle. Horjahtaessaan eteen tai sivulle lapsi kykenee ottamaan tukea yläraajoillaan, sillä suoja- tasapainoreaktiot toimivat jo osittain. (Salpa 2007, 96–97.) Suojareaktio taaksepäin ilmaantuu noin 10 kuukauden iässä, jolloin lapsi ottaa yläraajoillaan vastaan hänen horjahtaessaan taaksepäin istuma-asennossa. Tämä refleksi mahdollistaa myös esimerkiksi istuma-asennosta konttausasentoon siirtymisen. (Wegloop & Spliid 2008, 41.) Istuma-asento on hallittu ja toiminnallinen siinä vaiheessa, kun lapsi uskaltaa va-

pauttaa yläraajansa alustalta lelujen käsittelyyn sekä katsella eri suuntiin menettämättä asentoaan (kuva 10). Ennen kahdeksan kuukauden ikää lapsi alkaa harjoittelemaan istumaan nousemista itsenäisesti (Hietala 2014). 9–11 kuukauden iässä lapsella on laaja valikoima erilaisia istuma-asentoja ja hänen istumatasapainonsa on yleensä täysin kehittynyt. Tässä iässä hänen suoja- ja tasapainoreaktionsa ovat luotettavat, jolloin lapsi kykenee palauttamaan asentonsa horjahaessaan sekä ottamaan yläraajallaan vastaan suojautuakseen. (Salpa 2007, 96–97.) Lapsi kykenee kahdeksan kuukauden ikään mennessä istumaan ilman tukea suoja- ja tasapainoreaktioiden kehityttyä (Karling ym. 2009, 127).



KUVA 10. 8-10kk itsenäinen istuma-asento

Motoriset valmiudet nousta seisomaan ovat noin 9–10 kuukauden iässä, mutta seisomaan nousun ajankohta on yksilöllinen jokaisen lapsen kohdalla (Salpa 2007, 99). Useat lapset kykenevät yhdeksän kuukauden ikäisenä seisomaan tukea vasten ja ovat halukkaita nousemaan seisoma-asentoon myös itsenäisesti (Karling ym. 2009, 127). Seisomaan nouseminen on vaativa tapahtuma, joka vaatii lapselta kykyä yhdistellä aiemmin oppimiaan liikemalleja. Tässä iässä seisomaan nousta tukea, kuten sohvan reunaa vasten. Lapsi nousee polviseisonnan tai toispolviseisonnan kautta pystyasentoon. (Salpa 2007, 99–102.)

Seisoma-asento on aluksi haastava, ja lapsi vielä totuttelee pystyasennossa toimimiseen. Lapsi pyrkii seisoma-asennossa laajentamaan tukipintaansa ja vakauttamaan asentoaan seisomalla leveässä haara-asennossa. (Salpa 2007, 103–105.) Käsistä kannateltuna 8–9 kuukauden ikäinen lapsi seisoo jalkapohjat alustalla ja ottaa mahdollisesti paikallaan pieniä askelia tietoisesti (Wegloop & Spliid 2008, 37). Pystyasennon vakautumisen myötä yläraajojen vapaat liikkeet mahdollistuvat, jolloin lapsi kykenee tavoittelemaan, tarttumaan sekä käsittelemään leluja säilyttäen seisoma-asennon. Lisäksi lapsi uskaltaa kyykistyä nostamaan lelun alustalta tai laskeutua istuma-asentoon. Aluksi kyykistyminen tapahtuu tuen avulla. Ajan myötä lapsi oppii yhdistelemään lantion ja alaraajojen liikkeitä uudella tavalla ja lähtee liikkumaan tukea vasten. Näin lapsi harjoittelee kävelyn eri vaiheita. (Salpa 2007, 103–106.) Kymmenen kuukauden ikään mennessä lapsi on usein halukas seisomaan ja askeltamaan eteenpäin tuen kanssa. (Hietala 2014.)

Yhdeksän kuukauden ikään mennessä lapsen hienomotoriikka on usein sillä tasolla, että hän kykenee tarttumaan leluun erilaisilla otteilla sekä siirtämään lelun kädestä toiseen. Tarttuminen tapahtuu peukalon puoleisilla sormilla, jolloin myös peukalo-etusormi-tarttumisote eli pinsettiote harjaantuu. Pinsettiote on hienomotorisesti vaativa liike, jota lapsi alkaa harjoittelemaan kahdeksan kuukauden ikään mennessä. (Salpa 2007, 108; Hietala 2014.) Wegloopin ja Spliidin (2008, 36) mukaan pinsettiote mahdollistaa lapselle pienten esineiden tutkimisen (kuva 11). Lapsi kykenee pitämään samanaikaisesti molemmissa käsissään lelua, ja vertailemaan niitä sekä hakkaamaan yhteen. Lapsi osaa irrottaa otteensa lelusta tahdonalaisesti. (Salpa 2007, 108.) Kahdeksan kuukauden ikäisenä osa lapsista alkaa vilkuttamaan ja taputtamaan käsiään yhteen. Lähempänä 10–12 kuukauden ikää lapsi oppii käyttämään etusormen ja peukalon lisäksi myös muiden sormien päitä sekä osoittamaan etusormellaan erilaisia asioita tai esineitä. Lapsi alkaa käyttämään enemmän hallitsevaa kättään. (Wegloop & Spliid 2008 36, 41.)



KUVA 11. 8-10kk pinsettiote

4.7 Motorinen kehitys 12 kuukauden iässä

Lähestyttäessä vuoden ikää lapsi on oppinut itsestään ja kehostaan kokemustensa kautta. Hän kykenee päättämään itse liikkeistään ja ohjaamaan niitä tietoisesti. (Wegloop & Spliid 2008, 40.) Lapsi leikkii tutkimalla, kokeilemalla ja havainnoimalla ympäröivää todellisuutta ymmärtääkseen sitä paremmin. Leikkiminen edellyttää lapselta esimerkiksi silmä-käsi-koordinaatiota, asennon hallintaa, itsenäistä liikkumista ja tasapainoa. (Salpa 2007, 109.) Lapsen elämässä tapahtuvat muutokset esimerkiksi rutiineissa saattavat vaikuttaa motoriseen kehitykseen. Esimerkiksi ensimmäinen päivähoitopaikka voi hidastaa motorista kehitystä hetkellisesti, sillä lapsi käyttää paljon energiaa sopeutuessaan uuteen tilanteeseen. Saavuttaessaan vuoden iän lapsi alkaa tuottamaan ensimmäisiä oikeita sanojaan ja kuuntelee puhetta aktiivisesti. (Wegloop & Spliid 2008, 40–41.)

Istuma-asennosta tulee lapsen toiminnallinen leikkiasento ensimmäiseen ikävuo-teen mennessä. Hän tutkii ja katselee leluja pitäen niitä kädessään pidempiä aikoja. Lelujen laittaminen purkkiin ja niiden ottaminen pois tuottaa lapselle suurta iloa. Hän osaa kääntää kirjan sivuja sekä käännellä leluja ja tutkia niitä eri näkökulmista. Pukeutumisessa ja riisuutumisessa lapsi osaa olla apuna vetämällä käden ulos hihasta ja potkaisemalla kengän pois jalastaan. Lapsi vaihtelee istuma-asentoa monien vaihtoehtojen välillä tarpeen mukaan. (Salpa 2007, 109–110.)

Tukea vasten seisoessaan lapsen yläraajat ovat nyt vapaana, jolloin lapsi voi tutkia leluja ja käänellä kirjan sivuja. Kokemus itsenäisestä seisomisesta ilman tukea saattaa tulla vahingossa, kun lapsi esimerkiksi ottaa vastaan hänelle ojentuneen lelun. Tällöin lapsen huomio on kiinnittyneenä leluun tarttumiseen, eikä asennon hallintaan. Lapsi pysyy pystyssä hämmästyen tätä itsekin ja alkaa tietoisesti harjoittelemaan itsenäistä seisomista. (Salpa 2007, 110.)

Taito seistä ja kävellä itsenäisesti saavutetaan keskimäärin 11–12 kuukauden ikään mennessä (Hietala 2014). Itsenäiseen seisoma-asentoon nousee yleensä konttausasennon ja karhukäyntiasennon kautta, jolloin lapsen ei tarvitse enää ottaa tukea esimerkiksi huonekaluista. Karhukäyntiasennosta lapsi nostaa vartalonsa ylös sekä ojentaa lonkkansa ja polvensa seisten leveässä haarasennossa ilman tukea. Seisoma-asennon ylläpitäminen ja hallinta ovat aluksi haastavia toteuttaa ja ne vaativat useiden lihasryhmien jännittymistä samanaikaisesti. Tästä johtuen yläraajojen sekä käsien hienomotoriset taidot saattavat heikentyä väliaikaisesti. Seisoma-asento ilman tukea on jäykkä, sillä lantion seudun ja alaraajojen lihakset ovat jännittyneinä (kuva 12). Kun asennosta on tullut vakaa ja hallittu, lapsi kykenee käyttämään käsiään sekä hienomotorisia taitojaan leikkiessään seisoma-asennossa. (Salpa 2007, 111.)



Kuva 12. 12kk seisoma-asento

Lapsi opettelee kävelemään vuorotahtiin ilman tukea noin 11–14 kuukauden ikäisenä. Lapsen ensimmäiset yritykset kävellä itsenäisesti ovat usein horjuvia ja epävakaita. Itsenäinen kävely ei ole vielä hallittua ja tasapainon säilyttäminen on

haastavaa. Aluksi lapsen lantio on alhaalla, jolloin painopiste on lähempänä alustaa ja tasapainon ylläpitäminen helpompaa. Yläraajat tasapainottavat liikettä edessä. Painon vaihtuessa jalalta toiselle seurauksena on usein kaatuminen. Toistojen jälkeen dynaamisen tasapainon hallinta kehittyy, jolloin vastavuoroisuus kävelyssä mahdollistuu. Lapsen näkökenttä laajenee hänen opetellessaan kävelemään. Lapsi pystyy näin tutkimaan ympäristöään uudella tavalla. 15–18 kuukauden iässä haparoiva kävely kehittyy itsenäiseksi liikkumiseksi. (Hietala 2014.) Salpan (2007, 112) mukaan itsenäinen kävely edellyttää sitä, että tasapaino- ja suojareaktiot ovat luotettavat. Ne kehittyvät parhaiten kävelyn harjoittelun ja sitä kautta saatujen kokemusten myötä.

Ajan myötä lapsen alaraajat ovat kävelyn aikana lähempänä toisiaan, jolloin tukipinta pienenee. Painonsiirrot tapahtuvat nyt pääasiassa eteenpäin ja kävelyvauhti kasvaa. Kun itsenäisestä kävelystä tulee hallittua, lapsi kykenee pysähtymään ja tekemään suunnanmuutoksia menettämättä tasapainoaan. Karkeamotoriset ja hienomotoriset taidot on mahdollista yhdistää, jolloin lapsi kykenee pitelemään esinettä käsissään kävelyn aikana. (Salpa 2007, 112.)

Saavuttaessaan vuoden iän lapsi osaa poimia pieniäkin esineitä ja asioita sormiltaan. Tässä iässä lapsi osaa kääntää kätensä kämmenpuolen alaspäin ja pudottaa esineen kädestään. Useimmat lapset taputtelevat pöytää kämmenillään sekä asettelevat esineitä pöydälle. Liike sormissa on eriytynyt ja lapsi osaa esimerkiksi käännellä kuvakirjan sivuja. Osa lapsista kykenee pyörittelemään ja pinoamaan lelujaan sekä avaamaan lelulaatikon kannen. (Einon 2001, 99.)

4.8 Fysioterapian rooli lapsen motorisen kehityksen seurannassa

Mikäli neuvolassa huomataan lapsen ikätasosta poikkeava liikemalli arvioitaessa motorista kehitystä, hänet perheineen ohjataan fysioterapiaan. Fysioterapeutti tekee oman arvionsa ja antaa perheelle kotiohjeet sekä kontrollikäynnin kahden viikon päähän. Mikäli kehitys on normalisoitunut, lapsi palaa normaaliin neuvola-seurantaan. Jos muutosta ei ole tapahtunut tai tilanne on huonontunut, fysioterapeutti konsultoi lastenneurologia. Poikkeavuuden vähentyessä fysioterapialla nähdään olleen vastetta ja sitä jatketaan. (Autti-Rämö 2015.)

Lapsen kuntoutus ei yleensä ole yksinomaan fysioterapeutin työtä, vaan hänen ympärilleen muodostetaan usein moniammatillinen ryhmä. Lapsen toimintakyky arvioidaan suhteessa hänen ikätasonsa taitotasoon ja kuntoutussuunnitelma tehdään sen perusteella. (Autti-Rämö 2015.) Motorisen kehityksen poikkeavuuden toteaminen on ensimmäisen ikävuoden aikana haasteellisinta. Tällöin motorinen kehitys on nopeimmassa vaiheessa ja yksilölliset erot ovat suuria. (Rantala 2016.) Lasten kuntoutusta on kuluneen vuosikymmenen aikana kehitetty hyväksyttävämpään, aktiivisempaan ja osallistuvampaan suuntaan. Tällä tavalla pyritään muuttamaan toimintaympäristöä suotuisammaksi lapsen toiminnan kannalta. (Autti-Rämö 2015.)

Fysioterapeutti voi arvioida lapsen motoriset valmiudet ja tonuksen eli lihasjännitysten. Nämä ovat keskeisiä tekijöitä arvioitaessa alle vuoden ikäisen lapsen motorista kehitystä. Mikäli lapsi on esimerkiksi hypotoninen eli veltto tai poikkeavasti kehittyvä, on hänen tärkeää päästä asiaan perehtyneen fysioterapeutin vastaanotolle. Näin kehitystä voidaan tukea yksilöllisesti lapsi ja perhe huomioiden. (Seppä-Moilanen, Isohanni & Lönnqvist 2019.)

Yksittäistä lapsen kokonaiskehitystä edistävää terapiamuotoa ei tutkimusten mukaan ole. Lapsen kasvuympäristöä pidetään merkittävämpänä kehitykseen vaikuttavana tekijänä. Suotuisassa kasvuympäristössä lapsen kehitykseen voidaan vaikuttaa motivoinnilla ja arkeen liitetyillä terapiamuodoilla. Fysioterapialla on mahdollista tukea lapsen kehitystä keskittyen lapsen kannalta tärkeisiin taitoihin. (Heiskala 2020.)

5 LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN KOTIOLOISSA ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA

Tässä osiossa ei käsitellä alle kuukauden ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukemista. Työelämäkumppaniltamme löytyy oma ohjevihko vastasyntyneen lapsen käsittelyyn, minkä vuoksi tämä ikäryhmä on rajattu pois tästä osuudesta sekä oppaasta.

Lapsi oppii päivittäin kokemusten avulla ennakoimaan tilanteita ja näin hän oppii vähitellen uusia motorisia taitoja (Salpa 2007, 41). Motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttavat perimä, ympäristö ja virikkeet, kyky hahmottaa ympäristöä sekä itseään. Lisäksi vanhemmilta saatu liikkumismalli saattaa vaikuttaa lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. (Katajamäki & Gylden 2017, 317.) Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä antaa tuen lapsen motoriselle kehitykselle. Lapsen ollessa vanhemman sylissä, hän oppii tuntemaan vanhemman liikkeitä ja niiden rytmiä, sekä mukautuu niihin. Kun vanhempi viettää paljon aikaa lapsen kanssa, hän oppii ennakoimaan lapsen tulevien motoristen taitojen oppimista. Lapsen päätä tuetaan, kun hän ei siihen itse vielä pysty. Kun tukea pikkuhiljaa vähennetään, oppii lapsi itse kannattelemaan päätään. (Salpa 2007, 41.) Lapsen motorista kehitystä on tärkeää tukea, mutta on myös muistettava olla vaatimatta lapselta liikaa. Mikäli lapsella ei ole vielä riittäviä taitoja tiettyyn motoriseen toimintoon, ei häntä tule siihen painostaa. (Young 2008, 6.) Motoristen taitojen saavuttamisen ajankohtia on hyvä pitää ohjeellisina. Jokaisella lapsella on yksilöllinen kehityskaari ja siihen vaikuttavat tekijät. (Haataja 2018.)

Vanhempi voi tukea lapsen motorista kehitystä päivittäisten toimintojen yhteydessä (taulukko 2). Yhden vuorokauden aikana lasta nostetaan, kannetaan ja puetaan. Näiden toimintojen aikana hänen lihaksensa ja aistinsa kehittyvät eri kokemusten myötä. Lapsi oppii lisää motorisia taitoja, jos hänelle annetaan mahdollisuus harjoitella niitä. Taitojen harjoittelua tuetaan vanhempien toimesta. Jos lapsi ei saa kokemuksia tiettyjen lihasten ja aistien käytöstä, ei tiettyjä taitoja välttämättä pääse kehittymään ajallaan. (Salpa 2007, 42.) Lapsen pukeminen, riisuminen ja syöttäminen sylissä luovat lapselle mallin liikkeestä, joka hänen tulisi itse suorittaa, muttei vielä taidoiltaan siihen kykene. Mallin luominen tukee lapsen motorista kehitystä. (Karling ym. 2009, 113.) Lasta on tärkeää nostaa ja kantaa

molemmin päin, jotta hän saa molemmin puolin aistikokemuksia (Einon 2001, 14).

Leikki tukee motorista kehitystä, sillä se sisältää liikettä. Leikkiminen auttaa vanhempaa luomaan yhteyden lapseen niin fyysisesti, kuin henkisesti. On todettu, että voimistelu vauvan kanssa vaikuttaa positiivisesti lapsen kehitykseen. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen aivot ottavat vaikutteita herkimmin vastaan. Tämän vuoksi liikunnan tukeminen ensimmäisenä vuotena on erityisen tärkeää. Vanhemmat voivat antaa lapselle virikkeitä erilaisten leikkien, liikunnan ja muiden aktiviteettien kautta. Näin vanhemmat voivat antaa lapselle paremmat lähtökohdat motoriseen kehitykseen ja tukea kehitystä. Kun on olosuhteet vapaaseen liikkumiseen ovat hyvät, lapsi oppii tuntemaan ympäristöä kehonsa kautta. (Wegloop & Spliid 2008, 4–5, 12.) Motorinen kehitys saa suotuisan tuen, kun lapsen yksilöllisiin tarpeisiin vastataan. Olennaisessa osassa kehityksen kannalta on tukeva ja turvallinen huoltajasuhde, sekä oppimista stimuloiva ympäristö. (Heiskala 2020.)

Vauvahieronnalla voidaan auttaa lasta hallitsemaan omaa kehoaan ja sen liikkeitä, sekä tunnistamaan kehon rajat. Sillä on mahdollista kehittää tuntoaistia ja edistää motorista kehitystä kokonaisuudessaan. (Saarikoski 2016.) Vauvahieronnalla on tutkimusten mukaan todettu olevan vaikutuksia lapsen ja vanhemman hyvinvointiin. Se edistää lapsen henkistä ja fyysistä kehitystä, esimerkiksi lievittäen stressiä. Hieronta auttaa varsinkin kivuliaita toimenpiteitä läpikäyneitä lapsia, jotka ovat paljon erossa vanhemmistaan tehohoidon vuoksi. Lisäksi näiden lasten vanhemmat, jotka hieroivat lapsiaan, kokivat vähemmän stressiä, ahdistusta ja masennusta. (Pados & McGlothen-Bell 2019.)

TAULUKKO 2. Keinoja lapsen motorisen kehityksen tukemiseen (mukailtu Saarikoski 2016.)

Merkitys:	Keinot:
<p>Aktivoi lasta käyttämään koko kehoa.</p> <p>Vartalon ja raajojen hallinta kehittyy asento- ja liiketuntemusten kautta.</p>	<p>Lapsen monipuolinen käsittely:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nostaminen • Kantaminen • Vatsalla makuuttaminen • Pukeminen ja vaipanvaihto sylissä <p>Vauvahieronnan avulla lapsen tuntoaisti kehittyy ja motorinen kehitys edistyy.</p> <p>Lapsen oleskelu alasti tai vähissä ja löysissä vaatteissa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raajojen jatkuva liike heiluttaen ja potkien vahvistavat alaraajojen lihaksia sekä valmistavat liikumiseen.

5.1 1–2 kuukauden iässä

Lapsi oppii ensimmäisistä kuukausista lähtien joka päivä uusia asioita. Vanhemmat voivat auttaa lapsen motoristen taitojen oppimista luomalla hänelle turvallisen ja mahdollistavan ilmapiirin. (Salpa 2007, 41.) Ensimmäisten kuukausien aikana lapsi saa pohjan motoriikalleen, joten motorista kehitystä on tärkeää tukea heti syntymästä lähtien. Lapsen liikkeet ovat ensimmäisten kuukausien aikana vielä hallitsemattomia ja refleksinomaisia. (Wegloop & Spliid 2008, 26.) Syli on ensimmäisten kuukausien aikana lapsen lempipaikka. Sylissä lapsi saa käsityksen omasta kehostaan ja siitä, miten sen eri osat toimivat. Se kehittää motorisia taitoja, sillä lapsi oivaltaa mitä lihaksia hänen tulee jännittää ollessaan tietyin päin sylissä tai käännettäessä. (Katajamäki & Gyldén 2017, 218, 222.)

1–2 kuukauden ikäisenä lapsi ei pysty vielä hallitsemaan kehoaan tai olemaan tietoinen siitä. Tällöin lapsi on hyvä totuttaa hereillä ollessaan vatsamakuuasentoon lattialla. Vatsamakuu lattialla vahvistaa lapsen niska- ja selkälihaksia, sillä hän joutuu kannattelemaan päätään pystyssä ja liikuttamaan sitä eri suuntiin. Ta-

sapainoaisesti, sekä lihas- ja jänneästi kehittyvät niin ikään tässä asennossa. Vatsamakuuasento on oleellinen osa muuta motorista kehitystä, sillä pään liike vaikuttaa koko muuhun kehitykseen. (Wegloop & Spliid 2008, 26)

On tärkeää huomioida lapsen vapaa liike arjen eri tilanteissa. Esimerkiksi lastenvaunuissa pohjan tulisi olla vaakasuora ja vaatteet eivät saisi haitata lapsen liikkeitä. Kehto on lapselle hyvä paikka erityisesti ensimmäisten kuukausien aikana. Kehdon keinuva liike harjoittaa lapsen tasapainoaisia sekä rauhoittaa häntä. (Wegloop & Spliid 2008, 30.) On suositeltavaa hoitaa ja kantaa lasta useimmiten sylissä. Tällöin hän saa monipuolisempia aistikokemuksia ja liikunnallisia kokemuksia, verrattaessa hoitopöydällä hoitamiseen ja kantokopassa kantamiseen. Tämä tukee osaltaan lapsen motorista kehitystä. (Karling ym. 2009, 112.)

1–2 kuukauden ikäisen lapsen kanssa on hyvä harjoitella pään kannattelua vatsamakuulla, sillä se on motorisen kehityksen kannalta olennainen perustaito. Pään kannattelua tarvitaan suuressa osaa motorisia taitoja. Lapsen maatessa vatsallaan, hänen ympärilleen voi tuoda erilaisia leluja ohjaamaan pään liikettä eri suuntiin (kuva 13). Tämä kehittää lapsen selän ja niskan lihaksia ja on tärkeä myös näköaistin kannalta. Toinen hyvä harjoite pään kannattelulle on laittaa lapsi selinmakuulle ja nostaa häntä yläraajoista sen verran ylös, että pää nousee alustasta. Näin voidaan kehittää lapsen selän, vatsan ja niskan seudun lihaksia. (Wegloop & Spliid 2008, 26–28.) Kahden kuukauden ikäinen lapsi voi tässä harjoitteessa olla veltompi, kuin yhden kuukauden ikäinen lapsi. Se on täysin normaalia, sillä koukkuasennon voimakkuus vähenee verrattuna yhden kuukauden ikään. Koukkuasento vähenee, kun lapsen raajat ja vartalo alkavat ojentua vähitellen, joten väliaikaisesta velttouden tunteesta ei kannata huolestua. (Salpa 2007, 42.)



KUVA 13.1-2kk pään liikkeen harjoittaminen eri suuntiin lelun avulla

Lapsen pään nostamista vatsamakuuasennossa voidaan tukea niin, että vanhempi asettuu selinmakuulle ja nostaa lapsen vatsamakuulle vartalonsa päälle. Vanhemman kutsuessa lasta nimellä ja nostaessa häntä hieman ylöspäin, lapsi innostuu kohottamaan päätään nähdessään vanhemman kasvot. Sama toimii myös lapsen ollessa vatsamakuulla lattialla. Lapsen eteen voidaan viedä värikkäitä ja äännteleviä leluja ja nostaa niitä ylöspäin, mikä motivoi lasta nostamaan päätään. Lasta on tärkeää kehua aina kun hän kohottaa päätään ja antaa hänelle palkkioksi lelu tutkailtavaksi. Näin motivaatio pysyy yllä. (Silberg 2003, 27.)

Tasapainoa voidaan harjoitella jo ensimmäisten kuukausien aikana erilaisilla harjoitteilla. Lapsi asetetaan vatsamakuulle ison pallon päälle. Lapsen vartaloa painellaan eri kohdista, jolloin lapsi tuntee niin pallon, kuin vanhemman kosketuksen. Palloa voi myös pyöritellä rauhallisesti, jolloin lapsi saa erilaisia aistikokemuksia. Tämä harjoite kehittää lapsen tasapaino- ja lihasjännearistia, sekä vahvistaa selkää, vatsaa, niskaa ja hartioita. Paineluiden avulla lapsi saa myös tietoisuutta omasta kehostaan. Tämä harjoite on hyvä yhteinen vuorovaikutustilanne lapsen ja vanhemman välillä. (Wegloop & Spliid 2008, 65.)

Ensimmäisten kuukausien aikana lapsella ei ole vielä juurikaan tahdonalaisia liikkeitä raajoissaan. Raajojen ojentaminen ja taivuttaminen lapsen ollessa selinmakuulla rentouttavat häntä. Näitä liikkeitä lapsi ei pysty vielä itse tuottamaan. Tämän tekeminen päivittäin, auttaa lasta rentoutumaan ja rauhoittumaan. (Wegloop & Spliid 2008, 29.) Rentoutuksen voi yhdistää kiireettömiin vaipan

vaihtoihin. Samalla voi lukea loruja ja laulaa lapselle. Tämä on intensiivinen vuorovaikutushetki vanhemman kanssa ja samalla lapsen saa rentoutumaan. (Katajamäki & Gyldén 2017, 172.)

Selinmakuulla olevan lapsen yläpuolelle voi viedä peilin, josta hän saa tarkkailla itseään ja tutustua itseensä. Lapsen kanssa voi olla vuorovaikutuksessa viemällä kasvot tämän yläpuolelle samalla ilmeillen ja jutellen hänelle. Samankaltainen vuorovaikutustilanne voidaan luoda tuomalla lasta kiinnostava lelu tämän yläpuolelle tarkkailtavaksi. Vuorovaikutussuhteen luominen heti ensimmäisten kuukausien aikana on tulevaisuuden kannalta tärkeää, jotta motorisen kehityksen tukeminen on helpompaa jatkossa ja lapsi uskaltaa tukeutua vanhempaan harjoitellessaan uusia asioita. (Young 2008, 15.)

Ensimmäisten kuukausien aikana lapsi alkaa jo ymmärtämään, että hän kykenee liikkumaan tietoisesti. Hän osaa esimerkiksi tietoisesti kierähtää kyljeltä selälleen. Tietoinen liikkuminen vaatii lapselta oman kehon hahmottamista. Kierähtämistä voidaan harjoitella asettamalla lapsi kyljelleen alustalle ja asettautumalla itse lapsen selkäpuolelle. Hänelle näytetään lelua selän puolelta niin, että hän juuri näkee sen. Lapsen huomattaessa lelun sitä lähdetään siirtämään kauemmas lapsen taakse. Lasta rohkaistaan puheella tavoittelemaan lelua. Lapsen kierähdettyä selälleen, voidaan harjoitusta jatkaa kierähtämällä selältä toiselle kyljelle. Kylkimakuulta vatsamakuulle kierähdystä harjoitellessa lasta voidaan avustaa alarajasta ja yläselästä kierähdystä tukien (kuva 14). Aina kun hän kierähtää ympäri, annetaan hänelle lelu ja kehutaan häntä. Leikki on hyvä muistaa tehdä molempiin suuntiin, jotta kehitys on symmetristä. (Silberg 2003, 17.)



KUVA 14. 1-2kk kylkimakuulta vatsamakuulle kääntäminen

5.2 3–4 kuukauden iässä

3–4 kuukauden ikäisenä lapsi on enemmän hereillä ja hänen kehon hallintansa on jo vakaampaa. Näin ollen lapsen käsittely on helpompaa ja hän tarvitsee vähemmän tukea esimerkiksi pään kannatteluun. Opittujen liikkeiden toistaminen auttaa kehittämään lapsen lihasvoimaa, koordinaatiota, sekä kestävyyttä. Symmetrisyys alkaa kehittyä näiden kuukausien aikana ja lapsi alkaa hahmottaa keskilinjaansa. Näiden tukeminen on tärkeää, sillä lapsen kehon hallinnan on kehitettävä, jotta motorinen kehitys voi edetä. (Salpa 2007, 51–52.)

Vanhemman on tärkeää tukea lapsen symmetrian kehitystä käsittelemällä lasta monipuolisesti molemmin päin (kuva 15). 3–4 kuukauden ikäisen lapsen vanhemmat ovat usein omaksuneet itselleen helpoimmat lapsen käsittelytavat. Mikäli lasta esimerkiksi kannetaan aina niin, että toinen kylki toimii painovoimaa vasten voimakkaammin, kuin toinen, se voi johtaa lapsen epäsymmetriseen asentoon. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 9, 75–76.)



KUVA 15. Kantoasennot vatsallaan ja selällään

Vatsallaan oleminen on edelleen lapsen motoriselle kehitykselle hyväksi. Selän ja käsivarsien vahvistaminen on tärkeää, jotta lapsi oppii istumaan ja konttaamaan. Hänet voi asettaa vatsamakuulle lattialle harjoittelemaan kyynärpäihin tukeutumista (kuva 16). Tätä tuetaan tuomalla lelu lapsen näköpiiriin yläetuviistoon niin ylös, ettei pelkkä pään nostaminen enää riitä. Tällöin lapsi hakeutuu ylemmäs nähdäkseen lelun paremmin ja nojaa kyynärpäidensä varaan kämmet nyrkissä. (Wegloop & Spliid 2008, 33.)



KUVA 16. 3-4kk kyynärnoja-asento

Selinmakuulla lapsen symmetrisyyden kehitystä voidaan tukea tuomalla leluja lapsen vatsan keskelle (kuva 17). Näin lapsen molempia käsiä saadaan aktivoitua tulemaan keskilinjaan, jotta hän saa tartuttua leluun. Mikäli lapsi tavoittelee leluja vain toisella yläraajalla, toista yläraajaa ohjataan mukaan lelun tavoitteeluun. Lelukaari on hyvä aktiviteetti kehittämään lapsen symmetrisyyttä. Sen kanssa lapsi viihtyy pidempäänkin kurkotellen ja heilutellen kaaren leluja niin yläkuin alaraajoillaan. Lelukaari auttaa lasta löytämään raajansa ja käyttämään

niitä. Selinmakuulla lapsi alkaa hahmottaa alaraajojaan ja tuo niitä symmetrisesti yläraajojensa sekä suunsa lähelle. (Wegloop & Spliid 2008, 33–34.) 3–4 kuukauden ikäinen lapsi vie lelut usein suuhunsa. Hän tarvitsee lelun hahmottamiseen suun tuntoaistia näköhavainnon lisäksi. Näin ollen lelujen suuhun laittamista ei kannata kieltää. (Katajamäki & Gyldén 2017, 249.)



KUVA 17. 3-4kk symmetrisyyden tukeminen lelun avulla

Vaipan vaihdon yhteydessä on mahdollista vahvistaa lapsen kehotietoisuutta ja auttaa häntä tutustumaan omaan kehoonsa. Vaippaa vaihdettaessa lapselle voi kertoa ”Miten hienot pienet kädet!” ja suukottaa niitä. Tätä voidaan toistaa muillekin kehonosille. Samassa arkisessa tilanteessa voidaan harjoittaa myös koordinaatiota. Selällään olevan lapsen vatsan päälle tuodaan hänen alaraajansa (kuva 18) ja suoristetaan ja koukistetaan niitä vuorotellen ja yhtä aikaa. Saman aikaan lausutaan tai lauletaan lapsen lempiloruja ja -lauluja. (Silberg 2003, 59, 76.)



KUVA 18. Alaraajojen tuominen vastan päälle

Lapsen pään hallinta selinmakuulla on jo hyvä. Istumaan vedettäessä yläraajoista, hän ei kuitenkaan hallitse päätään. Kaulan lihakset eivät vielä toimi kunnolla yhteistyössä keskivartalon lihasten kanssa. Istuma-asento on hallinnan suhteen vielä riittämätön. Lelun hamuileminen ei vielä istuen onnistu, sillä lapsen kaikki energia menee asennon ylläpitämiseen. Vetämällä lasta yläraajoista istuma-asentoon ja laskemalla alas voidaan tukea pään hallintaa (kuva 5). Harjoitteessa lapsi joutuu jännittämään kaulan ja niskan alueen lihaksia, jotka vaikuttavat pään hallintaan olennaisesti. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 23.) Kun lapsi osaa istua, mutta istuma-asento on vielä hutera, hänelle voi rakentaa tyynymuurin sivuille ja taakse. Asennon on hyvä olla hieman takakenossa, eikä valua etukeen. Näin lapsen on mahdollista tutkailla leluja paremmin. Takakenoisessa asennossa viihtyvyys on myös parempi. Tyynymuurin keskellä lapsi voi esimerkiksi tutkailla leluja ja samalla kehittää istuma-asentonsa hallintaa. (Young 2008, 27.)

Vanhemmat saattavat aristaa näin pienen lapsen kanssa vauhdikkaampia leikkejä, mutta lapsi pitää siitä ja se kehittää motorisia taitoja. Harjoitteena lasta voi hypittää sylissä istuen tai seisten kannatteleamalla häntä kainaloista tai yläraajoista. Lapsen ollessa seisoma-asennossa hänen jalkapohjansa ovat aikuisen polvia tai reisiä vasten. Näin lapsen aistit saavat erilaista ärsykettä, joita lapsi ei itse liikkeillään pysty vielä tuottamaan. Yläraajojen voima kehittyy samalla vaivattomasti. Tämän kaltaiset harjoitteet kehittävät lapsen tasapaino-, lihasjänne- ja tuntoaistia, sekä edistävät lapsen motorista kehitystä. Aistikokemuksen seisoma-

asennosta ja paineentunteesta jalkapohjien alla voi lapselle luoda asettamalla hänet seisoma-asentoon yläraajoista tai kainaloista tukien. Tällaista tunnetta lapsi ei vielä itse pysty tuottamaan. Tunteen luominen auttaa häntä hahmottamaan pystyasentoa ja alustaa jalkapohjien alla. (Wegloop & Spliid 2008, 33–34.) On tutkittu, että vauvauinnin avulla voidaan edesauttaa itsenäisen seisoma-asennon oppimista. Lisäksi on todettu, että jo 3–5 kuukauden ikäisillä lapsilla on valmiuksia itsenäiseen seisomiseen. (Sigmundsson, Lorås & Haga 2017.)

Kyljelle kääntymistä voidaan harjoitella 3–4 kuukauden iässä niin vatsan kuin selän kautta. Lapsen maatessa selällään vanhempi on lapsen pään puolella ja asettaa yläraajansa lapsen hartioille vieden lapsen yläraajat pään yläpuolelle. Vanhempi lähtee kierittämään lasta kyljen kautta vatsamakuulle ja edelleen selinmakuulle. Näin lapsi saa kokemuksen siitä, kuinka kyljen kautta voi kääntyä ja miltä kylkimakuuasento tuntuu. Tämä auttaa lasta hahmottamaan, kuinka hän voi tulevaisuudessa tehdä kääntymisen itse. Pikkuhiljaa tukea kääntymisessä voi vähentää, jolloin lapsi joutuu tekemään itse enemmän töitä ja oppii tekemään liikkeen lopulta itsenäisesti esimerkiksi lelun perässä. (Wegloop & Spliid 2008, 79.)

Lapsen silmien hallinta on neljän kuukauden ikään mennessä kehittynyt sille tasolle, että hän kykenee erottamaan esineitä ja seuraamaan niiden liikettä myös kauempaa. Silmä-käsi-koordinaatio alkaa pikkuhiljaa hahmottua ja lapsi kykenee avaamaan ja sulkemaan nyrkkinsä. Tätä kehitystä vanhempi voi tukea siirtämällä lelua lapsen ollessa selinmakuulla tai vatsamakuulla puolelta toiselle ja rohkaisemalla lasta kurottelemaan leluja ja tarttumaan niihin (kuva 19). Näin lapsen silmä-käsi-koordinaatio pääsee kehittymään ja hän saa harjoitella tarttumista. (Wegloop & Spliid 2008, 34.)



KUVA 19. 3-4kk tarttumisen opettelu

5.3 6 kuukauden iässä

Kuuden kuukauden ikäisen lapsen mielenkiinto motoristen taitojen oppimiseen herää, mikäli ympäristö mahdollistaa sen. Hän opettelee yhdistelemään jo opittuja taitoja yhteen ja tämän avulla oppii uusia motorisia taitoja. Lapsen kehitystä tukeva ympäristö, joka kannustaa löytämään, kokeilemaan ja tutkimaan eri asioita, edistää motorista kehitystä. Kehitystä tukeva fyysinen ympäristö mahdollistaa lapselle erilaisten tehtävien valinnan ja niiden toisiinsa liittämisen. Myöhemmin lapsi oppii soveltamaan näitä tehtäviä uusiin tilanteisiin. (Salpa 2007, 65.)

Selinmakuulla lapsi opettelee hahmottamaan alaraajojaan ja tutustuu kehoonsa. Jotta kehotietoisuus lisääntyy, voi vanhempi ohjata hänen alaraajojaan vatsan päälle ja yläraajoja varpasiin selinmakuuasennossa. Kun lapsi hahmottaa kehoaan paremmin, on hänen helpompi opetella hyödyntämään kehonsa osia eri liikkeissä. Oppiessaan löytämään omat raajansa itsenäisesti, hän voi alkaa harjoitella selinmakuulla paineen tunnetta jalkaterän alla. Vanhempi ohjaa lapsen polvia koukkuun, jalkapohjia alustaan ja lantiota ylös. Tämän kokemuksen saaminen lapselle on tärkeä, jotta pystyasentoa on helpompi hallita.

(Salpa 2007, 67–68.)

Hauska leikki varpaiden tutkimiseen ja koordinaation kehittymiseen on koristella lapselle sukka erilaisilla väreillä, langoilla ja esimerkiksi kulkusilla. Kaikkien koristeiden tulee olla myrkyttömiä ja vahvasti kiinni sukassa. Sukka laitetaan lapsen jalkaan ja tuodaan jalka näköetäisyydelle. On tärkeää muistaa vahtia lapsen leikkiä sukan kanssa, jottei sukasta huomaamatta irtoa osia. (Silberg 2003, 108.)

Kylkimakuuasento on lapselle tärkeä ajatellen kehon hahmottamista kolmiulotteisesti. Kylkimakuulla lapsi tutkii erilaisia leluja ja seuraa ympäristön tapahtumia. Lapsi osaa yhdistellä oppimiaan osa-alueita niin, että noin kuuteen ikäkuukauteen mennessä hän kykenee kääntymään selinmakuulta vatsamakuulle. Kyljelleen kääntymistä voidaan tukea ohjaamalla lapsen katseen leluun tämän ollessa selinmakuulla. Lelun avulla houkutellaan lapsen päätä irti alustasta ja vastakkaisista yläraajaa kurottamaan kohti lelua. (Salpa 2007, 70–71, 76.)

Lapsen hallitessa kyynärnoja-asento vartalon painonsiirtoa puolelta toiselle on mahdollista lähteä harjoittelemaan. Lelun vieminen lapsen toisen yläraajan lähelle ohjaa painonsiirtoon ja toisen yläraajan irrotukseen alustasta kohti lelua. Tällä voidaan kehittää lapsen kylkien supistumista, selän ojentajien voimaa, sekä tasapainon kehitystä ja lantion kiertoa. Jotta ryömiminen on mahdollista, näiden taitojen harjoittaminen on tärkeää. Ryömimiseen tarvitaan kyljen supistuminen ja painonsiirto vastakkaiselle puolelle. Lasta houkutellaan lelun avulla kurottamaan eteenpäin ja näin ryömimään lelun luokse. (Salpa 2007, 74.)

Jotta lapsi pystyy konttaamaan, täytyy hänen harjoitella suoriin yläraajoihin tukeutumista (kuva 7). Sitä voidaan harjoitella antamalla lapsen maata vanhemman reiden päällä vatsallaan. Tästä lapsen suorista yläraajoja ohjataan lattiaan viemällä leluja houkutteeksi. Vanhemman reisi lapsen rintakehän alla aktivoi selän ojentusta ja auttaa lasta ojentamaan yläraajojaan lattiaa vasten. Sama harjoitus toimii myös erilaisilla välineillä, kuten uimarenkaalla tai korkealla tyynyllä. (Young 2008, 38.)

Tukeakseen lapsen istuma-asentoa vanhempi voi vetää lapsen selinmakuulta yläraajoista istumaan ja näin antaa lapselle liikemallin istumaan noususta. Istuma-asennossa olevan lapsen eteen asetellut lelut saavat hänet kurkottelemaan

niitä. Etu-takasuunnassa lapsella on enemmän asennon hallintaa, mutta sivusuunnassa hallinta on vielä puutteellinen. Valmiuksia painonsiirtoon istuma-asennossa ei vielä ole. Istuma-asennon harjoittaminen on tärkeää, jotta kehon hallinta kehittyy ja painonsiirrot alkavat sujua. Istuma-asennon ylläpitäminen ja painonsiirrot valmistavat lasta seisoma-asentoon. (Salpa 2007, 77–79.)

Jokainen lapsi on yksilöllinen, mutta suurin osa lapsista on valmis istumaan syöttötuolissa 4–6 kuukauden ikäisenä. Vanhemmat odottavat innokkaasti tätä aikaa, koska lapsen siirtyminen syöttötuoliin tuoliin vapauttaa vanhemman kätet keittiössä ja ruokapöydässä ruoan valmistamiseen, syömiseen ja lapsen syöttämiseen. Se sallii myös lapsen liittyä joihinkin perheen yhteisiin aktiviteetteihin, jotka tapahtuvat ruokapöydässä ja on siten hyväksi lapsen sosiaaliselle kehitykselle. Kun lapsi osaa istua pystyasennossa ilman tukea, hän on kehityksensä puolesta valmis istumaan syöttötuolissa. Hänen pitäisi pystyä istumaan melko tukevasti ja kontrolloidusti pientä heilahtelua lukuun ottamatta. Kyky pitää päätä pystyssä on myös välttämätön. Turvallisuussyistä syöttötuolin käyttöä ei tule kiirehtiä. (White 2021.)

Erilaiset puuhakeskukset ja -taulut voivat motivoida lasta viihtymään istuma-asennossa. Niissä on paljon erilaisia virikkeitä, jotka pitävät lapsen mielenkiinnon yllä pitkään. Näin istuma-asennon hallinta paranee lähes huomaamatta. Erilaiset lorut ja leikit lapsen istuessa vanhemman sylissä edesauttavat koko kehon hallintaa. Esimerkiksi ”Körö körö kirkkoon” -loru lasta samalla hyppyttäen on hauska yhteinen hetki vanhemman ja lapsen välillä. Samalla leikki haastaa lapsen tasapainoa ja kehittää istuma-asentoa. (Young 2008, 27–28.)

Puolen vuoden ikäinen lapsi ei usein vielä itse pääse seisoma-asentoon, mutta pystyy säilyttämään seisoma-asennon saadessaan tukea vanhemmalta. Seisoma-asentoa voi harjoitella asettamalla lapsi seisoma-asentoon niin, että hän varaa painon jalkapohjilleen. Vanhempi tukee asentoa joko lapsen kainalon alta tai yläraajoista. Jotta lapsen on helpompi säilyttää tasapaino, on yläraajojen hyvä olla vapaana (kuva 20). (Salpa 2007, 80.) Vanhemman polvilla seisominen vyötäröstä lasta tukien auttaa lasta saamaan paineen tunnetta jalkapohjiinsa. Polvi on pyöreämpi alusta kuin maa, joten lapsen jalkapohja asettuu siihen tasaisemmin ja lapsen tasapaino säilyy paremmin. (Young 2008, 29.) Seisoma-asentoa

voidaan tukea seisomisleikin avulla. Leikki valmistaa lasta itsenäisen seisomisen harjoitteluun. Samalla lapsi oppii myös ymmärtämään lukujen perättäisyyden. Lapsi lasketaan selinmakuulle tyynyn päälle niin, että hän näkee aikuisen kasvot. Otetaan kiinni hänen yläraajoistaan ja lasketaan ”yksi, kaksi, kolme!”, ja nostetaan lapsi varovasti seisomaan pitäen hänen käsistään koko ajan kiinni. (Silberg 2003, 96)



KUVA 20. 6kk seisoma-asento kainaloista tukien, yläraajat vapaana

Silmä-käsikoordinaatio alkaa kehittyä. Lapsi innostuu syömään itse ja hän pystyy tutkimaan lelujen yksityiskohtia enemmän. Lapsi alkaa käyttää molempia yläraajojaan samanaikaisesti ja heiluttelee, ravistelee, sekä hankaa leluja tutkiessaan niitä (kuva 21). Ote leluihin on tiiviimpi ja ne pysyvät paremmin yläraajan hallinnassa, tarttumisotteen ollessa tarkempi. Harjoitteena voi ripustaa leluja lapsen yläpuolelle ja ympärille hänen ollessaan selinmakuulla. Lelujen ollessa juuri lapsen ulottuvilla hän rohkaistuu kurkotelemaan ja tutkimaan leluja sekä tarttumaan niihin molemmilla ylärajoilla. Harjoitteella kehitetään lapsen silmä-käsikoordinaatiota. Tämä monipuolinen harjoite kehittää lisäksi lapsen jänne- ja lihasaistia sekä tasapainoaistia. (Wegloop & Spliid 2008, 35–39, 98.)



KUVA 21. 6kk lelun yksityiskohtien tutkiminen molemmilla yläraajoilla

5.4 8–10 kuukauden iässä

8–10 kuukauden ikäinen lapsi alkaa oppia motorisia taitoja enemmän myös leikkien kautta, sillä liikkumisessa alkaa olla enemmän vauhtia. Leikkien avulla lapsi oppii hallitsemaan kehoaan monipuolisesti ja hahmottamaan tilaa ympärillään. Tässä ikävaiheessa yksilöiden välillä on motoristen taitojen suhteen suuria eroja. Lapsen motivaatio, temperamentti ja karkeamotoriset taidot vaikuttavat siihen, miten nopeasti lapsi oppii tietyn motorisen taidon. Näitä karkeamotorisia taitoja vanhemman on tärkeää tukea toiminnallaan. Myös motivointikeinojen löytäminen auttaa lasta opettelemaan uusia motorisia taitoja. (Salpa 2007, 85–86.)

Vatsamakuulla oleminen auttaa lasta ryömimisen harjoittelussa. Hieman käden ulottumattomissa olevat lelut motivoivat lasta ryömimään eteenpäin (kuva 22). Painonsiirrot puolelta toiselle, sekä kylkien vuorotahtinen supistuminen alkaa sujua, jolloin lapsi pääsee etenemään ryömien. Osa lapsista jättää ryömimisvaiheen kokonaan pois ja siirtyy suoraan konttaamisvaiheeseen tai jopa seisomiseen ja kävelyyn. Lasten välillä on paljon eroja motorisessa kehityksessä nimenomaan tässä ikävaiheessa ja kehitys etenee eri tahtiin ja eri vaiheiden mukaan. (Salpa 2007, 89–90.) Lapsen opettellessa ryömimään on hyvä muistaa suojata alaraajat vaatteilla mahdollisten naarmujen varalta. Vanhempi voi motivoida lasta ryömimään asettumalla itse ryömimään lapsen rinnalle tai edelle. Lapsen nähdessä vanhemman ryömivän voi hänkin rohkaistua kokeilemaan samaa. (Young

2008, 37.) Motivoidakseen lasta ryömimään vanhempi voi rakentaa lapselle tunnelin esimerkiksi pahvilaatikosta ja asettaa lelun tunnelin toiseen päähän. Lasta kannustetaan ryömimään tunnelin läpi lelua kohti. Aikuinen voi itse olla lelun kanssa tunnelin toisessa päässä innostamassa lasta. Heti kun lapsi lähtee ryömimään, häntä kehuaan. Kertaalleen onnistuttuaan lapsi haluaa varmasti toistaa leikin uudelleen saadessaan kehuja. (Silberg 2003, 231.)



KUVA 22. 8-10kk ryömiminen eteenpäin

Kun kylkimakuuasento ja suoriin käsiin nojaaminen onnistuu, lapsi lähtee hakeutumaan konttausasentoon ja konttaamaan (kuva 9). Konttausasentoa voidaan avustaa auttamalla lapsi kylkimakuulta nojaamaan yläraajoihin ja viemään lantio polvien päälle. Näin lapsi saa yläraajoihinsa kokemuksen alustasta ja painon siirroista koko kehoon. Lelun avulla lasta voidaan houkutella etenemään konttausasennossa. (Salpa 2007, 93–94.) Konttaava lapsi on kiinnostunut kaikesta ympärillä olevasta. Erilaisten seikkailuratojen rakentaminen motivoi lasta konttaamaan eteenpäin ja erilaisten asioiden yli, ali ja läpi. Esimerkiksi tyynyvuori, selkänojille levitetty villi tai aukinainen pahvilaatikko antavat lapselle haastetta konttaukseen sekä tekee siitä hauskeempaa ja mielekkäämpää. Portaissa konttaaminen voi olla jännittävää, haastavaa ja vaarallista. Vanhemman kanssa siitä voi tehdä turvallista. Portaissa konttaamiseen kannattaa käyttää paljon aikaa, jotta siitä tulee lapselle turvallista. Portaisiin pääsy kannattaa evätä lapsen ollessa ilman valvontaa. Näin voi välttyä vaaratilanteilta. (Young 2008, 38–39.) Kiinnostus portaita kohtaan laantuu, kun lapsi oppii liikkumaan niissä itse. Mitä nopeammin lapsi oppii tämän, sitä nopeammin halu portaisiin laantuu. Portaissa liikkuminen

kehittää paljon erilaisia motorisia taitoja, kuten kurottamista, suoriin yläraajoihin tukeutumista ja painonsiirtoja. Lapsen täytyy saada kiivetä ja kupsahdella, jotta hän oppii käyttämään koko kehoaan ja omaksuu uusia motorisia taitoja. (Pulli 2019.)

Istuma-asennon hallinta alkaa kehittyä ja lapsi kykenee kannattelemaan itseään pystymässä asennossa selkä ojennettuna (kuva 23). Jotta asennosta saadaan toiminnallisempi, lapsen ympärille voi viedä leluja ja näin haastaa lapsen tasapainoa. Tämä kehittää lisäksi painonsiirtoja, joita tarvitaan esimerkiksi kävelemiseen. Kun konttausasento ja istuma-asento onnistuvat, lapsi voi harjoitella siirtymään asennosta toiseen. Istumassa olevaa lasta voi houkutella konttausasentoon viemällä lelua sivulle niin, ettei hän itse yletä siihen. Lelun sivulle vienti helpottaa lasta asennon vaihtamisessa, sillä lapsen tulee siirtää paino lonkkien yli eteen ja tukeutua yläraajoihinsa, mikä on helpompaa sivulle, kuin suoraan eteenpäin. (Salpa 2007, 98–99.)



KUVA 23. 8-10kk itsenäinen istuma-asento

Lapsi haluaa kovasti tutkia uusia paikkoja, joten hän alkaa itse hakeutua seisomaan. Seisomaan nouseminen vaatii lapselta paljon eri motorisia taitoja ja niiden yhdistelemistä. Esimerkiksi sohvän tuen avulla konttausasennosta polviseisontaan, toispolviseisontaan ja siitä seisomaan nouseminen valmistavat lasta itsenäiseen seisoma-asentoon ja kävelyyn (kuva 24). Painonsiirrot polvelta toiselle ja alaraajalta toiselle kehittävät kävelyssä vaadittavia painonsiirtoja. Välivaihetta

voidaan tukea tuomalla sohvalle lasta houkuttavia leluja. Lelun saadakseen lapsen on noustava sohvaan vasten polviseisontaan tai jopa seisomaan. Toistojen avulla seisomaannousu alkaa sujua ja itse seisoma-asento kehittyy. Uuteen asentoon tottuminen ja sen hallitseminen vaatii toistoja ja harjoittelua. (Salpa 2007, 100–104.)

Lapsi on taidoiltaan valmis ilman tukea seisomiseen 9–16 kuukauden ikäisenä (Sigmundsson ym. 2017). Lapsen voi antaa tukeutua seisomaan noustessa tukeviin huonekaluihin, vanhemman jalkoihin sekä oman leikkikehän reunoihin. Seisoma-asentoa harjoitellessa lapsi väsyä asentoon nopeasti, eikä itse välttämättä pääse hallitusti takaisin lattialle. Tässä tilanteessa vanhemman apu on tärkeää. (Young 2008, 39.) Pikkuhiljaa seisoma-asennon vakaantuessa lapsi uskalttaa kyykistyä ja hakea lattialta tavaroita (kuva 24). Tätä voi toistaa harjoitteena asetellen lattialle tavaroita, joita lapsi saa poimia. (Salpa 2007, 103.)



KUVA 24. 8-10kk toispolviseisonta, seisominen tukea vasten ja kyykkyasento

Tukea vasten liikkuminen valmistaa lasta kävelyyn. Joutuessaan liikkumaan sivulle esimerkiksi sohvaan tukea pitäen, lapsen on otettava askelia (kuva 25). Lelun vieminen sohvan toiseen reunaan motivoi lasta ottamaan sivuaskelia kohti lelua. Tässä harjoituksessa kävelyn eri vaiheet alkavat hahmottua lapselle. Pikkuhiljaa lapsi ei enää tarvitsekaan kuin yhden käden tuen sohvaan. Kävelemään lapsi oppii usein vanhemman avulla. Vanhempi voi tukea lasta pitäen kiinni yläraajoista noin 90 asteen kulmassa niin, että lapsi nostaa hartioita hieman ylös ja lähentää lapaluitaan. Tämä auttaa lasta ojentamaan selkensä ja hallitsemaan

lantiotaan paremmin. (Salpa 2007, 107.) Täytyy muistaa, että kävelytystä ei saa tehdä, mikäli lapsi ei sitä itse halua. Kävelyn harjoittelussa on kyse painonsiirtojen ja pystyasennon oppimisesta. Lapsi tietää itse, milloin on valmiuksiltaan valmis kävelyn. (Katajamäki & Gyldén 2017, 317.)



KUVA 25. 8-10kk liikkuminen tukea vasten

Jotta lapsen alaraajojen ja varpaiden lihakset saavat mahdollisimman paljon harjoitusta, kannattaa lapsen antaa olla mahdollisuuksien mukaan paljain jaloin. Lapsen harjoitellessa kävelyä vanhempi voi antaa lapsen päättää mihin suuntaan hän haluaa mennä. Kävelemisen harjoittelu on lapselle hauskaa ja mieluista. Kun lapsi saa itse kävellä haluamaansa suuntaan, on motivaatiota liikkumiseen enemmän. (Young 2008, 41.) Konttaava ja kävelyä harjoitteleva lapsi ei usein malta pysyä paikoillaan, jolloin housuvaippojen käyttö alkaa olla ajan-kohtaista. Housuvaippa pysyy paremmin paikoillaan verrattuna teippivaippaan, kun lapsi alkaa olla hyvin aktiivinen. Sen käyttäminen helpottaa niin lapsen liikkumista, kuin vanhemman vaippasotkujen siivoamista. (Katajamäki & Gyldén 2017, 172.)

8–10 kuukauden iässä lapsi osaa siirtää leluja kädestä toiseen sekä harjoittelee niihin pinsettiotteella tarttumista. Pienet lelut ja naposteltavat ovat hyviä harjoittamaan pinsettiotetta (kuva 11). Vanhemman valvonnassa lapsi voi harjoitella pie-
niin asioihin tarttumista turvallisesti niin, etteivät ne mene suuhun. Pinsettiotteen

kannalta on tärkeää mahdollistaa lapselle esimerkiksi ruuan tutkiminen ja sen sormin syönti. (Wegloop & Spliid 2008, 43–44.) Lapsen oppiessa pinsettioitteen, sitä on hänen mielestään usein motivoivaa harjoitella karkean ruuan kuten herneiden sormisyönnillä. (Katajamäki & Gyldén 2017, 300.) Sormiruokailussa ruuat voi sijoittaa pöydälle kurotusetäisyydelle. Kun lapsi kurottaa ruokaa vastakkaisella yläraajalla, hän ylittää oman keskiviivansa. Tämä ristikkäisliike aktivoi aivo- puoliskojen yhteistyötä, sekä koordinaatiota. Tulevaisuudessa tämän avulla lapsi oppii esimerkiksi tarttumaan yläraajalla ristikkäiseen alaraajaan. (Pulli 2019.)

Monipuolisen leikkiympäristön mahdollistaminen edistää motorista kehitystä erityisesti tässä ikävaiheessa, sillä lapsi alkaa olla entistä uteliaampi, aktiivisempi ja leikkisämpi. Lapsen voi antaa syödä ja juoda sekä tehdä asioita enemmän itse. Esimerkiksi pukemiseen lapsen voi pikkuhiljaa antaa osallistua. Näin motorinen kehitys pääsee etenemään. (Wegloop & Spliid 2008, 43–44.) Lapsen on tärkeää harjoitella ongelmanratkaisua ja tahdonalaista tavaroista irrottamista. Harjoitteena tähän lapsi asetetaan istumaan lattialle tai pöydän ääreen ja hänen eteensä tuodaan kaksi lelua. Lapsen annetaan ottaa ne käsiinsä. Kolmas lelu otetaan esiin ja ojennetaan se lapselle. Näin lapsi ymmärtää, että hänen on irrottettava toisesta, jo kädessä olevasta lelusta, voidakseen ottaa uuden lelun vastaan. Tarttumista lapsen kanssa voi harjoitella nappaamalla ilmaan heitettyjä kankaan palasia kuten serviettejä. Asetutaan lattialle lapsen kanssa joko istumaan tai selinmakuulle. Heitetään ensimmäinen kangaspala ilmaan ja otetaan se kiinni, kun se alkaa laskeutua alas. Tätä toistetaan muutama kerta. Seuraavaksi heitetään kangaspala uudelleen ilmaan ja annetaan lapsen yrittää ottaa se kiinni. Lasta voidaan auttaa ojentamalla hänen käsiään kohti kangaspalaa, kun se alkaa leijaillemaan alaspäin. Jatketaan leikkiä erilaisilla kankaanpalasilla. Pikkuhiljaa lapsi oppii sieppaamaan niitä. (Silberg 2003, 153, 206, 162.)

5.5 12 kuukauden iässä

Vuoden ikäinen lapsi istuu tukevasti ja istuma-asento on toiminnallinen leikki-asento. Hän tutkii leluja ja leikkii istuma-asennossa. Hienomotoriset taidot kehittyvät istuma-asennossa. Esimerkiksi erilaisten esineiden purkkiin laittaminen ja

kirjojen selailu istuma-asennossa mahdollistavat lapselle hienomotoristen taitojen kehittämistä. (Salpa 2007, 110.) Vedellä leikkiminen on lapsesta innostavaa tekemistä. Ammeleikki opettaa silmän ja käden koordinaatiota. Amme on hyvä paikka opettaa lasta kaatamaan vettä. Näytetään hänelle, että kauhaa voi käyttää veden kaatamisessa sankoon. Täyden sangon taas voi tyhjentää ammeeseen. Lapselle annetaan siivilä, jotta hän ymmärtää eron kauhan ja siivilän välillä. Hänelle voidaan myös näyttää, miten ammeessa kelluvia leluja voi siepata kauhalla tai siivilällä. Lasta kehutaan hänen onnistuessaan. (Silberg 2003, 267.)

Noin vuoden iässä lapsi voi sohvan tukea vasten seisossaan tutkailla erilaisia leluja. Huomaamattaan hän saattaa seistä myös ilman tukea ottaessaan molemmilla käsillään vastaan hänelle ojennettua lelua. Ensimmäisen kerran seisottuaan ilman tukea lapsi alkaa tehdä sitä tahdonalaisesti ja huomaa tuen tarpeen alkaneen vähentyä (kuva 12). Lasta voi rohkaista konttausasennosta seisomaannou-suun tuomalla lelu lapsen yläpuolelle houkutteeksi. Tätä voidaan toistaa viemällä lelu takaisin lattialle ja houkuttelemalla lapsi takaisin konttausasentoon ja siitä lelua ylös viemällä takaisin seisoma-asentoon. (Salpa 2007, 110–111.)

Hyppykiikku on lapselle hauska leikkiväline, mutta liikaa käytettynä se voi aiheuttaa myös haasteita motoriselle kehitykselle. Nilkka on hyppykiikussa pomppiessa usein ojennuksessa ja vain varpaat osuvat maahan. Lapsen primitiivireaktioiden häviäminen voi viivästyä hyppykiikun liiallisen käytön vuoksi, sillä tällainen asento vahvistaa primitiivireaktioita. Nilkan koukistuksen ollessa vajaa, voi lapsen kävelyn opetteleminen olla haastavampaa. Askeleessa kantapäätä varpasiin tapahtuva rullaava liike saattaa tuottaa haasteita. Hyppykiikku on lapselle mukava oleskelupaikka, kun oleskeluaika on lyhyt. Silloin siitä ei ole haittaa motoriselle kehitykselle. (Saarikoski 2016.)

Ensimmäiset askeleensa lapsi ottaa usein noin vuoden ikäisenä. Houkuttelu seisoma-asennossa vanhemman luota toiselle, on usein lasta motivoiva keino saada hänet ottamaan ensiaskeleensa. Matkaa voi pikkuhiljaa pidentää ja pian lapsi käveleekin jo pitkiä matkoja itsenäisesti ilman vanhemman houkuttelua. Apuvälineitä ei yleensä kävelyn harjoitteluun tarvita, mutta toisinaan kävelyteline on hyvä apuväline, mikäli kävely tuntuu olevan hyvin haastavaa vielä puolentoista vuoden iässä. Vanhemman antama positiivinen palaute ja kannustus

ovat kävelemisen harjoittelussa olennaisessa asemassa. Käveleminen on haastava motorinen taito oppia ja sen oppiminen vaatii useita epäonnistumisia. Vanhempien tuoma tuki ja kannustus saavat lapsen yrittämään aina uudelleen epäonnistumisista huolimatta. Mikäli kannustusta ei tule, voi lapsi alkaa pelätä epäonnistumista eikä halua enää yrittää uudelleen. Kun kävely alkaa olla varmempaa, voidaan siihen yhdistää erilaisia hienomotorisia taitoja haasteeksi. Esimerkiksi esineiden kantaminen kävelyn aikana luo kävelyyn lisähaastetta. (Salpa 2007, 111–114.)

Itsenäisen kävelyn harjoittelu voidaan aloittaa esimerkiksi laittamalla tuoleja riviin ja antamalla lapsen kävellä niiden ympäri niihin tukeutumalla. Pikkuhiljaa tuoleja voi viedä kauemmaksi toisistaan, jolloin lapsi joutuu kävelemään pienen pätkän ilman tukea. Toinen keino harjoitella itsenäistä kävelyä on kulkea itse lapsen vierellä ja tukea häntä kainaloiden alta kiinni pitäen ja päästää irti lapsen löytäessä tasapainon. Kävelyä harjoiteltaessa on hyvä pukea lapselle jarrusukat tai ottaa sukat kokonaan pois, jotta säästyään suuremmilta naarmuilta tai kolhuilta. (Young 2008, 40–41.) Kävelyteline on lapselle hauska väline itsenäiseen nopeampaan liikkumiseen, kun kävely on itsessään vielä holtitonta. Kävelyteline liikaa käytettynä kuitenkin ohjaa lasta huonoon pystyasentoon ja epäluonnolliseen kävelyyn. Se voi viivästyttää luonnollisen ryömimisen, seisomisen ja kävelyn kehitystä. Lyhytaikaisesti käytettynä kävelyteline on lapselle pieniä hetkiä kerrallaan mukava oleskelu paikka. (Saarikoski 2016.)

Kävelyä ja tasapainoaistia voidaan haastaa tukipintaa pienentämällä. Esimerkiksi tukevat purkit lankun alla luovat kävelylle pienemmän pinta-alan, jolloin lapsi joutuu pienentämään kävelyn tukipinta-alaa. Tällä harjoituksella haastetaan lapsen tasapainoa enemmän kuin lattialla kävelyssä. (Wegloop & Spliid 2010, 106.) Tasapainoaistin harjoittaminen on tärkeää siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa kävelemään. Työntöleikki on hyvä tapa kehittää lapsen tasapainoa. Otetaan esiin kevyt ja pieni tuoli ja näytetään lapselle, miten sitä on mahdollista työntää eteenpäin ympäriinsä. Annetaan hänen tehdä sama perässä ja lauletaan esimerkiksi seuraavaa laulua: ”Kävelen, kävelen, menen minne tahdon. Kävelen, kävelen, mulla mukavaa on! ”. (Silberg 2003, 211.)

Vuoden iässä lapsi alkaa oppia ensimmäisiä sanojaan, jolloin laululeikit ovat oiva tapa tukea motorista kehitystä. Leikkien kautta lapsi alkaa tapailia sanoja ja yhdistää niihin erilaisia liikkeitä. Erilaisiin lauluihin voidaan yhdistää erilaisia liikkeitä ja tehtäviä, jotka motivoivat lasta harjoittelemaan erilaisia motorisia taitoja. Yhteiset leikkihetket ovat ennen kaikkea lapsen ja vanhemman vuorovaikutukselle tärkeitä yhteisiä hetkiä. (Wegloop & Spliid 2008, 107.) Kenkäleikki harjoittaa liikkumista ja vastaavuuksien erottamista sekä vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Kenkiä tutkaillessaan lapsi oppii tunnistamaan erilaisia värejä ja materiaaleja. Leikin aluksi lattialle kootaan kasa kenkiä. Yksi kenkä otetaan erilleen muista kengistä ja mennään lapsen kanssa eri puolelle huonetta, kuin missä kenkäkasa on. Lapselle annetaan kenkä ja häntä pyydetään etsimään sille samanlainen pari. Lapselle voi tarjota tukea tai apua liikkumiseen tarvittaessa, mikäli lapsi esimerkiksi opettelee juuri kävelemään. Hänen etsiessä kengälle paria, voidaan jutella ja kertoa kenkien eroavaisuuksista. Esimerkiksi: ”Tämä kenkä on musta, tämä taas ruskea. Tämä kenkä on pehmeä, tämä kova”. Mikäli lapsi ei onnistu itsenäisesti, voidaan häntä auttaa löytämään kengälle pari. Kehutaan lasta hänen onnistuessaan ja toistetaan leikkiä toisen kengän avulla. On tärkeää olla läsnä ja kannusta lasta leikin aikana. (Silberg 2003, 211.)

6 VANHEMMUUS JA VUOROVAIKUTUS

6.1 Vanhemmuuteen valmistautuminen

Vanhemmuuteen kasvaminen alkaa jo odotusaikana. Lapsen terveydentila ja tuleva arki voivat huolettaa tulevia vanhempia. Yksin lasta odottava vanhempi saattaa kokea riittämättömyyden tunnetta ja pelkoa siitä, tuleeko hän selviämään arjesta yksin lapsen kanssa. Sosiaalityöntekijät varmistavat perheen pärjäämisen vauvan kanssa ja auttavat esimerkiksi yksinhuoltajia ja nuoria vanhempia tukimahdollisuuksien selvittämisessä. Vaikka raskaus olisi toivottu, kaikenlaiset mietteet ovat normaaleja ja menevät usein ohi ajan kanssa. Niistä keskusteleminen avoimesti jonkun kanssa helpottaa usein oloa. Raskauteen liittyvistä ajatuksista ei pidä kokea syyllisyyttä. Niiden pohtiminen on osa vanhemmuuteen kasvamista. Lisäksi raskausajan oireet, muutokset hormonitoiminnassa sekä elimistössä tapahtuvat muutokset vaikuttavat äidin mielialaan. Kaikkiin muutoksiin ei voi aina valmistautua, eikä raskaus etene välttämättä suunnitelmien mukaan. (THL 2009, 20–21, 47.)

Kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välille alkaa muodostumaan jo raskausaikana ja se luo perustan lapsen psyykkiselle kehitykselle ja myöhemmille ihmissuhteille. Ahdistuneisuus ja huoli sekä pelko tulevasta voivat häiritä kiintymyssuhteen muodostumista. Raskauden aikainen ja lapsen syntymän jälkeinen masennus voi koskettaa sekä naisia että miehiä. Kehittyneissä maissa sitä esiintyy 10–20 %:lla vanhempia. Arviolta yli puolet masennustapauksista kuitenkin jäävät tunnistamatta ja masennukseen sairastuneista vain alle 10 % saa suositusten mukaista hoitoa. Masennukseen sairastunut vanhempi kokee yksinäisyyttä. He kokevat myös, että avunsaanti puolisolta tai läheisiltä on liian vähäistä. Avun pyytämistä ja saamista hidastaa ajatus siitä, että hyvä vanhempi ei tarvitse ulkopuolista apua. Suomessa vuonna 2020 tehdyn tutkimuksen mukaan vanhempien masennusoireet kestävät usein loppuraskaudesta lapsen toiseen elinvuoteen asti. Toisen vanhemman masennus lisää riskiä toisen vanhemman masentuneisuudelle. Vanhemman masennusoireet liittyvät kaksi- ja viisivuotiaiden lasten tunne-elämän ongelmiin, kuten surullisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Suo-

messa on tarvetta kliiniselle hoitosuositukselle, jolla pyritään tunnistamaan ja hoitamaan raskaudenaikaista masennusta. Raskaudenaikaisten masennusoireiden ennuste on hyvä. Varhaisessa vaiheessa tehty masennusoireiden tunnistaminen ja oikeanlainen hoito parantavat ennustetta ja vähentävät lisäksi julkiselle sektorille myöhemmässä vaiheessa aiheutuvia kuluja merkittävästi. (Pietikäinen, Hakulinen & Holopainen 2020.)

Lapsen syntymä on suuri muutos koko perheelle. Varsinkin ensimmäisen lapsen kohdalla arjen muuttuminen voi tulla vanhemmille yllätyksenä, vaikka siihen olisiikin valmistauduttu etukäteen. Odotusaika antaa vanhemmille mahdollisuuden valmistautua myös henkisesti lapsen syntymään. Vanhemmuus tuo mukanaan pitkään jatkuvan vastuun lapsen huolehtimisesta. Onkin täysin normaalia, että ajatus vanhemmuudesta aiheuttaa myös huolta ja pelkoa. Lapsen syntymä on kuitenkin arvokas kokemus. Avoin suhtautuminen alusta asti auttaa monien vanhemmuuteen liittyvien kysymysten ja ongelmien parissa, niin odotusaikana kuin lapsen syntymän jälkeenkin. (THL 2009, 20–21.) Tutkimusten mukaan lapsen yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen edesauttaa sitä, että hän kehittyy parhaimpaansa. Kehityksen kannalta on keskeistä, että vanhempi tukee lasta. Varhaislapsuuden kehitystä tukee parhaiten hyvä vanhemmuus ja vanhempien taitojen kartuttaminen. Yhteiset lukuhetket ja vanhempien keinot esimerkiksi unihäiriöihin ovat osa hyvää vanhemmuutta. (Heiskala 2020.)

Arjen muuttumisen lisäksi lapsen syntymä vaikuttaa myös vanhempien ihmissuhteisiin, taloudelliseen tilanteeseen ja parisuhteeseen. Vanhempien voimavaroilla on merkittävä vaikutus perheen hyvinvointiin. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien koulutus ja työtilanne, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Vanhempien tuki luo lapselle turvallisen kasvuympäristön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80–81.) Tutkimusten mukaan vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laadulla ja lapsen tarpeita tyydyttävän hoivaamisen määrällä on pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen tunne-elämään, aivojen kehitykseen sekä fyysiseen terveyteen (Kalland & Salo 2020). Perheen ulkopuolisista voimavaroista tärkein on muiden ihmisten tuki. Esimerkiksi sukulaiset, ystävät tai naapurit voivat tarjota perheelle sosiaalista tukea. Samassa elämäntilanteessa olevat lapsiperheet ovat myös tärkeä tuen lähde,

sillä he kykenevät tarjoamaan vertaistukea. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80–81.)

Vanhemmat saattavat tuntea alussa epävarmuutta ja hämmennystä, mikä on täysin normaalia. Toiset vanhemmista tarvitsevat enemmän aikaa oppiakseen tuntemaan lapsensa kuin toiset. Osa taas yllättyy itsekin, kuinka vahva side heillä on lapseen heti alusta alkaen. Uusille vanhemmille lapsesta huolehtiminen voi olla ajoittain haastavaa. Sopeutuessaan tilanteeseen ja tutustuessaan lapseen paremmin, vanhemmat alkavat ymmärtämään paremmin lapsen käyttäytymistä ja olemassa olevia muutoksia. Ensimmäiset vuodet ovat ainutlaatuisia, sillä vanhemmat ovat lapsen elämän keskipiste. Tästä yhteisestä ajasta tulisi muistaa nauttia, sillä se on arvokas etuoikeus. (Hiranandani 2010, 5.)

Mikäli perheessä on jo lapsia, on heitä hyvä valmistella sisaruksen syntymään odotusaikana. On tärkeää, että kaikki lapset kuulevat perheen lisäyksestä omilta vanhemmiltaan. Esikoinen suhtautuu sisarukseen usein aluksi mustasukkaisesti ja kadehtien. Mustasukkaisuuteen auttaa usein tehokkaasti se, kun esikoisen ottaa mukaan vauvan odotukseen ja hoitamiseen. Lasten kysymyksiin on vastattava aina asiallisesti antamatta virheellistä tietoa. Yli 10-vuotiaat lapset saattavat suhtautua sisaruksen syntymään vaikeasti. He ovat ehkä ajatelleet, ettei heidän vanhempansa ole sukupuoliyhteydessä. Lisäksi vanhemmat lapset saattavat pelätä oman asemansa menettämistä tai sen horjumista. Tällaisessa tilanteessa lasten kanssa tulee keskustella heidän tunteistaan, odotuksistaan ja peloistaan. Näin voidaan välttyä siltä, etteivät lapset mene tilanteesta lukkoon tai muutu hankaliksi. Keskustelu jonkun perheen ulkopuolisen henkilön kanssa saattaa auttaa lasta ja vanhempia. Esimerkiksi ystävistä tai neuvolan työntekijöistä voi olla apua. (THL 2009, 30.)

Vauvan syntyessä vanhemmat lapset saattavat tuntua yhtäkkiä ikäistään vanhemmilta. He eivät kuitenkaan ole yhtään sen kehittyneempiä kuin muutama päivä sitten, eikä heiltä voi yhtäkkiä vaatia vanhemman lapsen käytöstä. Jotkut lapset oireilevat eniten heti vauvan synnyttyä, jotkut taas myöhäisemmässä vaiheessa. Lapset voivat mustasukkaisuuden takia käyttäytyä kiukkuisesti vauvaa kohtaan, käyttäytyä lapsellisemmin kuin aikaisemmin tai alkaa uudelleen esimer-

kiksi yökastelijoiksi. Tämä johtuu usein siitä, että lapsi toivoisi häntäkin hoidettavan kuten vauvaa. Vanhemmilla ei luultavasti ole enää yhtä paljon aikaa vanhemmille lapsille kuin aikaisemmin, mikä osaltaan pahentaa mustasukkaisuuden tunnetta. Lasten kiukuttelu ja puheet vauvasta voivat ajoittain olla todella pahoja ja ikäviä. Näihin on puututtava päättäväisesti ja rauhallisesti. On hyvä, että lapset purkavat pahaa oloaan puhumalla. Lapsen oloa helpottaa, kun vanhemmat kuuntelevat ja yrittävät ymmärtää häntä. Tilanne rauhoittuu tehokkaimmin, kun lasten annetaan leikkiä hetken aikaa vauvaa tilanteen vaatiessa. Tuoreita isosiskoja ja -veljiä tulisi ottaa huomioon viettämällä aikaa heidänkin kanssa. Tämä onnistuu esimerkiksi silloin, kun vauva nukkuu tai on hoidettavana toisella vanhemmalla. Lapset nauttivat myös vauvan hoitamisesta. Joskus leikkinukke tuo paljon iloa sisaruksille, jolloin he voivat hoivata nukkea samaan aikaan kun vanhemmat hoitavat vauvaa. (THL 2009, 77–78.)

Sopeutumisvaikeudet ovat normaaleja ja ohimeneviä. Jotkut lapsista eivät koe juurikaan mustasukkaisuutta uudesta tulokkaasta, toiset taas oireilevat paljonkin. Tämä johtuu kaikki siitä, että jokainen lapsi on yksilö ja suhtautuu asioihin eri tavalla. (THL 2009, 89.) Lapset kehittyvät kaikki eri tavalla, minkä vuoksi myös kukaan sisaruksia ei tule verrata toisiinsa. Esimerkiksi motorista kehitystä varten on luotu tietyt virstanpylväät, mutta jokaisen lapsen sisäinen kello määrittelee, milloin hän on valmis mihinkin. Jotkut kehittyvät motorisesti nopeammin kuin toiset, jotkut taas oppivat nopeammin puhumaan. Tärkeintä on kuitenkin turvallinen ja rakastava ympäristö, jolloin lapsi saavuttaa potentiaalinsa ja oppii enemmän uusia asioita. Lapsen kanssa vietetty aika sekä vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutus ovat avainasemassa lapsen persoonallisuuden kehittymisessä. Vanhemmat ovat lapsen ensimmäisiä tietolähteitä. He vaikuttavat lapsen näkemykseen maailmasta koko elämän ajan. (Hiranandani 2010, 2.)

Suomessa vanhemmuutta tuetaan universaalisti, kohdennetusti ja intensiivisesti. Universaali tuki kattaa esimerkiksi neuvolapalvelut, joiden kautta tavoitetaan lähes kaikki lasta odottavat. Kohdennettu tuki on tarkoitettu niille vanhemmille, joilla on esimerkiksi psyykkisiä ongelmia. Kohdennetun tuen piiriin kuulutaan myös silloin, mikäli lapsella on esimerkiksi ennenaikaiseen syntymään tai kehitykselliseen viiveeseen liittyviä erityistarpeita. Intensiivistä tukea tarvitaan silloin, jos vanhem-

milla on esimerkiksi päihdeongelmia tai vakavia mielenterveydenhäiriöitä. Tutkimusten mukaan erilaisilla menetelmillä on pystytty vaikuttamaan positiivisesti vanhemmuustaitoihin sekä lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen. Tärkeää olisi saada lisätietoa siitä, minkälaisista työskentelytavoista perheet hyötyvät eniten. (Kalland & Salo 2020)

Vanhemmuus on jatkuvaa oppimista, eikä kukaan ole siihen koskaan täysin valmis. Jokaiseen lapseen on tutustuttava erikseen, jolloin vanhemmat voivat löytää uusia piirteitä itsestään kasvattajana. Hyvään vanhemmuuteen kuuluu omien rajojen tunnistaminen ja avun pyytäminen tarpeen mukaan. Kun vanhemmat tunnistavat omat rajansa ja sallivat itselleen erilaiset perustunteet, on heidän helpompaa ymmärtää lapsen tunteita ja tarpeita. Vanhemmuus antaa mahdollisuuden itsensä tutkimiseen. Synnytyksen jälkeinen aika on vaativaa, mutta se on täynnä myös ilon ja onnen hetkiä. Kyky nauttia elämästä lapsen kanssa antaa usein voimia myös muille elämän osa-alueille, kuten työelämään ja ihmissuhteisiin. Vanhempien jaksamisen kannalta on tärkeää, että heillä on mahdollisuus välillä omaan aikaan ja virkistäytymiseen vauva-arjen keskellä. (Karling ym. 2009, 101–102.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen ja vanhemman välille muodostuu side, jolla on suuri vaikutus lapsen psyykkiselle kehitykselle. Varhaiseen vuorovaikutukseen liittyy tunnekokemuksia, jotka ohjaavat aivojen toiminnallista kehitystä ja luovat pohjan lapsen kehitykselle. Vuorovaikutuksen toimiessa hyvin, vanhempi kykenee nauttimaan suhteestaan lapseen ja on koko ajan emotionaalisesti saatavilla. Tällöin lapsi kokee, että vanhempi ymmärtää ja hyväksyy hänen tunteensa ja tarpeensa. Näin lapsi oppii, että hän saa viestittää omista tunteistaan ja kokemuksistaan muille. Hän alkaa myös tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunteilojaan. Tämä on tärkeää myönteisen itsetunnon ja emotionaalisen itsesäätelyn rakentumisen kannalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 85–86.) Vauva on valmis vuorovaikutukseen heti syntymästään lähtien. Varhainen vuorovaikutus rakentuu vastavuoroisuudesta ja samatahtisuudesta. Toimiva varhainen vuorovaikutus lisää lapsen turvallisuuden, ilon sekä pystyvyyden tunnetta ja tukee hänen motorista kehitystään eri osa-alueilla. (THL 2009, 57.)

6.2 Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus

Arki lapsen kanssa on jatkuvaa vuorovaikutusta. Kun vanhempi tutkii, hoitaa ja rakastaa lastaan, hän toimii vuorovaikutussuhteessa lapsen kanssa. Lapsen saadessa vanhemmalta läsnäoloa hän saa kokemuksia yhdessäolosta ja turvallisuudesta vuorovaikutussuhteesta. Tämä vaikuttaa merkittävästi lapsen motoriseen kehitykseen. Kun vanhempi luo hyvän vuorovaikutussuhteen kautta lapselle turvallisen, tukevan ja sallivan ympäristön kehittyä, lapsen kehitykselle on suotuisat olosuhteet. On muistettava, että vuorovaikutussuhde ei synny hetkessä, vaan sitä rakennetaan lapsen ensimmäinen ikävuosi ja vielä myöhemmin lapsen kasvaessa. Lapsi tarvitsee vuorovaikutustilanteita vanhempansa kanssa päivittäin. Hän kaipaa kokemuksia vanhemman katseesta, kosketuksesta ja läsnäolosta. Näin vanhempi voi rakentaa lapselle kokemuksen perusturvasta. (Salo & Tuomi 2008, 10.) Hyvä vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä tietää usein kiintymyssuhdeteorian mukaista suhdetta eli vahvan, luottamuksellisen tunnesiiteen muodostumista ensimmäisen ikävuoden aikana. Turvallinen kiintymyssuhdeteorian mukainen suhde tietää suotuisia olosuhteita lapsen emotionaaliselle, kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehitykselle. (Armanto & Koskinen 2007, 128.)

Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus saa alkunsa raskausaikana. Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea lapsen ja tämän vanhempien välistä yhteistä tekemistä, yhteisiä kokemuksia ja yhdessäoloa ensimmäisinä elinvuosina. (Karling ym. 2009, 98, 100.) Mielikuva odotetusta lapsesta alkaa muodostua raskauden edetessä samoin kuin kiintymyssuhde. Äidin kehon muutoksen, sydänäänien kuulemisen ja ultraäänikuvan näkemisen myötä varhainen vuorovaikutussuhde alkaa vahvistua. Lapsi tallentaa raskausaikana ensimmäisiä varhaisia muistikuviaan. Synnyttyään hän kykenee mahdollisesti tunnistamaan perheenjäsenten äänet ja tutuksi tulleet lorut ja laulut. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018.)

Vastasyntyneen kyky säädellä unta ja valveilla oloa on hänen ensimmäinen yleistaitonsa synnyttyään. Tämän avulla ensimmäisten varhaisten vuorovaikutussuhteiden luominen voi alkaa konkreettisesti. Varhainen vuorovaikutus muodostuu vanhemman hoivakäyttäytymisestä ja lapsen kiintymyskäyttäytymisestä. Varhai-

sen vuorovaikutuksen aikana lapsi oppii vanhemman kanssa käydyn vastavuoroisen keskustelun perussäännöt. Hoivakokemusten perusteella hän luo oman vuorovaikutusmallin, joka koostuu vuorovaikutuksesta, häntä hoivaavista ihmisistä sekä käsityksestä itsestä. Vuorovaikutus on onnistunutta, kun molemmat osapuolet, sekä lapsi että vanhempi, ovat aktiivisia. Vuorovaikutus riippuu myös vanhemman halusta sovittaa oma toimintansa yhteen lapsen tarpeiden kanssa. Suhde vanhempaan on ensimmäisten kuukausien aikana erityisen tärkeä monella tavalla. Hän tarvitsee vanhempaa esimerkiksi ruoan saamiseen, lämpimänä ja puhtaana pysymiseen. (Armanto & Koskinen 2007, 128, 376.)

Pienet lapset eivät osaa itse vielä säädellä tunteitaan. Tämän vuoksi vanhempien on tärkeää olla säätelemässä lapsen vireystilaa, kuten rauhoittaa ja innostaa lasta. Levoton ja itkuinen käytös kertoo lapsen tarvitsevan rauhoittavaa vuorovaikutusta. Tähän tarpeeseen vastaaminen on yksi tärkeimmistä tehtävistä ensimmäisen ikävuoden aikana. Rauhoittuminen vaatii usein vanhemman koko kehoa, sillä lapsi aistii esimerkiksi hengityksen, sydämen sykkeen ja kosketuksen sylissä ollessaan. Nämä kaikki yhdessä rentouttavat ja rauhoittavat lasta sekä vahvistavat turvallista vuorovaikutussuhdetta. (Salo & Tuomi 2008, 10.) Vanhemman tulee havaita ja ymmärtää lapsen viestejä sekä tarpeita. Oleellista on, että vanhempi pyrkii vastaamaan näihin viesteihin ja tarpeisiin. (Puura ym. 2018.)

Pesosen (2010) kirjallisuuskatsaus käsittelee varhaisen vuorovaikutuksen suhdetta lapsen suotuisaan kehitykseen. Katsauksen taustalla on kiintymyssuhdeteoria, jonka mukaan lapselle kehittyy turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan ensimmäisen ikävuoden aikana, mikäli lapsen tunteisiin ja tarpeisiin vastataan luotettavasti. Lapsi viestii syntymästään lähtien yksilöllisellä tavalla. Jokaisen vanhemman olisi hyvä kehittää vuorovaikutustaitoja oman lapsensa kanssa pystyäkseen vastaamaan lapsen tunteisiin ja tarpeisiin. Näin vanhempi voi luoda lapselle mahdollisuuden suotuisalle kehitykselle. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että vanhemman ja lapsen yhteensopiva toiminta vaikuttaa oleellisesti lapsen suotuisaan kehitykseen. (Pesonen 2010, 515–520.) Mikäli vanhempi ei ole herkkä lapsensa viesteille, ei tulkitse niitä lapsen tarpeiden kannalta oikein tai vastaa niihin johdonmukaisesti, lapsi saattaa kokea arvottomuuden tai riittämättömyyden tunteita. Lapsen tarpeisiin vastaaminen ja niiden oikein tulkit-

seminen auttavat lasta saavuttamaan kokemuksen perusturvallisuudesta ja luottamuksesta. Nämä kokemukset heijastuvat lapsen myöhempiin ihmissuhteisiin. Lisäksi perusturvallisuuden ja luottamuksen kokeminen luovat pohjan lapsen itsetunnolle, minäkuvalle sekä kehittyvälle empatiakyvyille. (Karling ym. 2009, 100.)

Lapsi tarvitsee ympärilleen aktiivisuutta. Alle vuoden ikäinen lapsi ei osaa itsenäisesti vielä suuntautua ympäristöön tai hakeutua leikkimään. Hän kokee yhdessä vanhemman kanssa esimerkiksi ilahtumiset ja innostumiset sekä kiinnostukset muihin ihmisiin ja ympäristöön. Lapsi on tässä iässä kiinnostunut lähinnä olemaan vuorovaikutuksessa vain vanhemman kanssa ja haluaa oppia tuntemaan hänet. Samalla kun lapsi kiinnostuu toisesta ihmisestä, hän oppii itsestään ja ympäristöstään. Tämän vuoksi on tärkeää rakentaa vuorovaikutusleikit aktiiviselle ja innostavalle pohjalle, joiden rooleissa toimivat lapsi ja vanhempi. Lapselle on tärkeää saada seurata vanhemman ilmeitä ja eleitä. Lapsi tarvitsee ensimmäisen ikävuoden aikana erityisen paljon hoivaa. Kosketus antaa lapselle kuvan siitä, millainen oma keho oikeasti on. Kosketuksen avulla lapsi oppii hahmottamaan, mistä oma keho alkaa ja mihin se päättyy. Tämän vuoksi monet vuorovaikutusleikit sisältävät esimerkiksi silitystä ja sylkkäin oloa. On tärkeää muistaa, että leikki on aina lapselle olennainen vuorovaikutushetki. Leikin aikana lapsi ja vanhempi pysähtyvät leikin ääreen ja keskittyvät toisiinsa. Näin he ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Hyvään vuorovaikutussuhteeseen kuuluu hyvä kontakti lapsen ja vanhemman välillä. Vanhemman tulee lukea ja tarkistaa lapsen tunteita hänen ilmeistään ja eleistään sekä tarjota lapselle mitä hän tarvitsee. (Salo & Tuomi 2008, 10–11)

Hymykontakti on oleellinen osa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Vastavuoroinen kontakti hymyn välityksellä on perusta tunnesisältöiselle vuorovaikutukselle. Osalla lapsista tunnesisältöisen vuorovaikutuksen luominen on haastavaa, mikä vaikuttaa olennaisesti lapsen motivaatioon liikkumisen ja ympäristön tutkimisen suhteen. Tällaisiin haasteisiin syynä voivat olla lapsen sairaus, vamma, kyky nähdä tai heikko ja vähäinen vuorovaikutussuhde vanhemman kanssa. Mikäli vanhempi viestittää käsittelyn ja hoidon kautta lapsen hyvinvoinnin olevan epätärkeää, lapsi saattaa vetäytyä kontaktista pois. Vanhemman on hyvä

ohjata lasta positiivisiin kohtaamisiin, jotta lapsi kokee olevansa rakastettu huolimatta huonosta päivästä. Kontakti on otettava rauhallisesti ja intensiivisesti lapselle puhuen, häntä koskien ja katsoen, jotta lapsi kykenee kiinnittämään huomionsa aikuiseen paremmin ja vuorovaikutushetkestä tulee turvallinen. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 56–57.)

Vanhemman käytöksessä voi olla ongelmia, jotka saattavat luoda haasteita vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Vanhemman välinpitämättömän käyttäytyminen lasta kohtaan voi vaikuttaa lapsen kokemukseen toimivasta vuorovaikutuksesta. Tällainen vuorovaikutus ei saa lasta kiinnostumaan ympäristöstään ja hän vetäytyy ja sulkeutuu. Hillityt ja tunteitaan ilmaisemattomat vanhemmat voivat niin ikään saada lapsen sulkeutumaan, sillä he eivät eleettömällä käytöksellään saa lasta havahtumaan. Tällaisten vanhempien on tietoisesti ponnistettava, jotta he pystyvät näyttämään tunteensa lapselle. Toiset vanhemmat ovat puolestaan liiankin innokkaita ja heidän tulee ponnistella rauhoittuakseen ja saadakseen lapsen rentoutumaan. Lapsi tarvitsee kehityksensä tueksi toiminnan lisäksi myös rauhaa. Mikäli tekemistä ja jännitystä on liikaa, voi lapsella olla vaikeuksia rauhoittua. (Einon 2001, 123.)

Vanhemman menneisyys vaikuttaa lapsen kanssa syntyvään vuorovaikutukseen. Mikäli vanhemmalla on menneisyydessään paljon käsittelemättömiä asioita, ne voivat vaikuttaa vuorovaikutussuhteeseen lapsen kanssa. Myös raskaus- ja synnytyskokemukset voivat vaikuttaa vanhemman mielenterveyteen ja lapsen suhtautumiseen ja käsittelyyn. Mielen vaihtelut kuuluvat tuoreen vanhemman arkeen. Niistä on hyvä keskustella lähipiirin ja neuvolatyöntekijän kanssa, jotta niihin on helpompi suhtautua purkamatta niitä vastasyntyneeseen lapseen. On tutkittu, että synnytys voi laukaista masennuksen joillekin äidille. Toisille se puolestaan luo suojan masennusta vastaan. (Deufel & Montonen 2016, 311–313.) On todettu, että masentuneet vanhemmat puhuvat ja leikkivät lapsen kanssa vähemmän. He vastaavat lapsen viestintään hitaammin sekä osoittavat kielteisiä tunteita enemmän kuin ei-masentuneet vanhemmat. Jotkut masentuneet vanhemmat käsittelevät lasta kovakouraisesti ja mekaanisesti. Toiset puolestaan vetäytyvät lapsen kanssa kommunikoinnista. (Puura 2001.) On todettu, että vanhemman lievätkin masennusoireet voivat johtaa lapsen tunne-elämän ongelmiin. Lapsella voi ilmetä esimerkiksi ylivilkkautta ja ahdistusta. On tutkittu, että

etenkin äidin mielenterveysongelmat vaikuttavat lapseen. (Pietikäinen, Kiviruusu, Kylliäinen, Pölkki, Saarenpää-Heikkilä, Paunio & Paavonen 2019.)

Mäntymaan (2006) kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin äidin ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen suhdetta lapsen fyysiseen terveyteen sekä käyttäytymiseen ja tunne-elämän haasteisiin. Äidin käyttäytymiseen vaikuttavina tekijöinä tutkittiin mielenterveysongelmia sekä läheisiä ihmissuhteita. Tuloksena huomattiin, että äidin mielenterveysongelmat johtivat lapsen huonompaan selviytymiseen vuorovaikutuskäyttäytymisessä. Lapsella havaittiin välttelyä sekä positiivisen ja aktiivisen ääntelyn vähäisyyttä tai puuttumista, mikä ennusti lapselle ensimmäisten ikävuosien aikana kroonisia tai toistuvia terveysongelmia. Äidin suhde omaan äitiinsä määrittää vahvasti hänen vuorovaikutustaan oman lapsensa kanssa. Mielenterveysongelmaisten äitien etäinen suhde kumppaniinsa vaikutti kielteisesti vuorovaikutussuhteeseen lapsensa kanssa. (Mäntymaa 2006.)

Älypuhelinien käyttö lisääntyy nopeasti. Puhelimet kulkevat paikasta toiseen ihmisten mukana ja puhelinta käytetään pitkin päivää. Ilmoituksiin reagoidaan riippumatta mahdollisesti meneillään olevasta vuorovaikutustilanteesta. (Raudaskoski, Mantere & Valkonen 2019.) Viimeisimmät vuosikymmenet ovat muuttaneet sosiaalisia ja yhteiskunnallisia käytäntöjä paljon. Lapset kasvavat ja kehittyvät medialaitteiden ympäröiminä. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde on lapsen kehitystä ajatellen ratkaiseva. Näin ollen medialaitteiden tuomat haasteet vuorovaikutussuhteille on tärkeä aihe. Vuorovaikutukseen voi syntyä epäselvyyttä ja monitulkintaisuutta medialaitteiden myötä. Tämä vaikuttaa edelleen lapselle kehittyviin sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin. Kun lapsi eleillään pyytää jotakin ja pyyntöön vastaamisen tavat muuttuvat, lapsi huomaa, että tutut vuorovaikutukselliset tavat eivät pidä aina paikkansa. Tähän vaikuttaa se, että vanhempi keskittyy medialaitteisiin lapsen sijasta. (Mantere & Raudaskoski 2015, 205–226.)

Kildare ja Middlemiss (2017) ovat tehneet kirjallisuuskatsauksen, jossa todetaan vuorovaikutustilanteissa puhelimia käyttävien vanhempien olevan vähemmän herkkiä. Lisäksi nämä vanhemmat vastaavat lapsensa tarpeisiin heikommin.

Tämä johtaa huonompaan vuorovaikutuksen laatuun lapsen ja vanhemman välillä. Lapset ovat alttiimpia hakemaan huomiota kyseenalaisella käyttäytymisellä, mikä voi pahimmillaan johtaa lapsuuden vammojen suurempaan riskiin. (Kildare & Middlemiss 2017.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tuotos on opas (liite 1) Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän (PHHYKY) neuvoloille. Opas on kohdennettu neuvolaterveydenhoitajien työn tueksi sekä alle vuoden ikäisten lasten vanhemmille. Oppaan pohjana toimii kirjallinen opinnäytetyöraportti, jossa aihetta on haluttu käsitellä laajemmin kuin oppaassa. Kirjallinen raportti on tarkoitettu neuvolaterveydenhoitajien, vanhempien sekä muiden aiheesta kiinnostuneiden käyttöön. Raportti ja opas tukevat toisiaan luoden yhtenäisen kokonaisuuden. Oppaassa konkretisoidaan raportissa käsitelty teoriaosuus kuvien ja ohjeistuksien avulla.

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla. Aiheen valinta oli vaikeaa, sillä koulun valmiista aiheista ei löytynyt mitään sellaista, joka olisi kiinnostanut kaikkia kolmea. Toiveena oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö työelämäkumppanin kanssa. Alkukesällä 2020 kaikkia kiinnostava opinnäytetyöaihe löytyi: lapsen motorinen kehitys. Kyselimme aihe-ehdotuksia Tampereen seudulta liittyen lapsen motoriseen kehitykseen. Tarvetta tällaisen aiheen opinnäytetyölle ei kuitenkaan löytynyt. Työelämäkumppanin etsinnän laajentaminen Pirkanmaan ulkopuolelle tuotti tulosta ja lopulta työelämäkumppani löytyi PHHYKY:n alueelta. Työelämäkumppanilta löytyi tarve vanhemmille suunnatulle oppaalle, joka käsittelee lapsen motorista kehitystä ja sen tukemista ensimmäisen ikävuoden aikana.

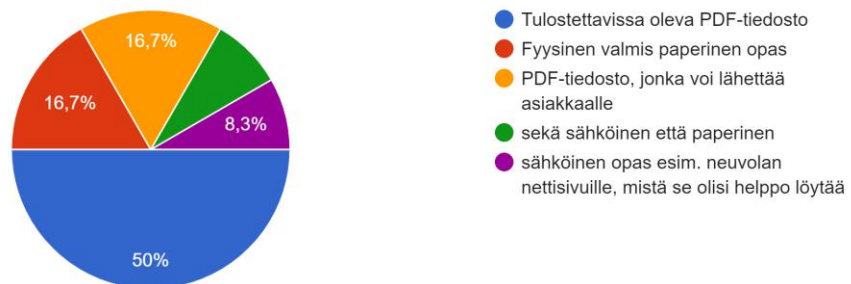
Opinnäytetyön teoriatiedon lähteinä on käytetty ammattikirjallisuutta sekä ajankohtaisia tutkimuksia ja artikkeleja. Lisäksi olemme konsultoineet neuvolaterveydenhoitajia sekä fysioterapeutteja opinnäytetyömme aiheeseen liittyen. Teoriatiedon luotettavuuden tukemiseksi haimme aiheeseemme liittyvää tutkittua tietoa. Tutkimuksia ja artikkeleja on haettu eri tietokannoista. Käyttämiämme tietokantoja ovat Medic, PubMed ja Duodecim Oppiportti. Hakusanoina suomenkielisissä tietokannoissa käytimme ”motorinen kehitys”, ”ensimmäinen ikävuosi”, ”lapsen kuntoutus”, ”imeväinen”, ”vanhemmuus” ja ”vuorovaikutus”. Englanninkielisissä tietokannoissa käytimme hakusanoina ”motor development”, ”infant”, ”baby”, ”first year of life”, ”interaction” ja ”parenthood”. Saaduista tuloksista valikoimme tutkimukset ja artikkelit, jotka olivat mahdollisimman uusia. Pääosin käyttämiämme tutkimukset käsittelevät terveitä lapsia ja ovat rajattu lapsen ensimmäiseen ikävuoteen.

7.1 Opas

Oppaan kokoaminen aloitettiin neuvolatyöntekijöille kohdistetulla kyselyllä keväällä 2021. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää neuvolatyöntekijöiden tarpeita ja toiveita koskien uutta opasta. Neuvolatyöntekijöillä on aikaisemmin ollut käytössä vastaavanlainen opas. Työelämäkumppani kuitenkin koki tarvetta oppaan päivittämiseksi. Kysely toteutettiin Google Forms -lomaketyökalulla, sillä se on helppokäyttöinen ja aukeaa monilla eri laitteilla. Lisäksi vastaukset näkyvät reaaliajassa ja työkalu tekee selkeät yhteenvedot vastauksista. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa ja kyselyyn vastasi 12 neuvolatyöntekijää. Saamiemme vastausten perusteella uuteen oppaaseen toivottiin selkeitä ja havainnollistavia kuvia sekä lyhyitä ja ytimekkäitä sanallisia ohjeistuksia. Ulkoasun toivottiin olevan motivoiva ja innostava esimerkiksi värien kautta. Lisäksi oppaaseen tulevien ohjeistuksien toivottiin olevan perusteltuja ja arkeen soveltuvia. Oppaan kokoamisen ja visuaalisen ilmeen kannalta oli olennaista selvittää missä muodossa uuden oppaan toivottiin olevan. Puolet vastaajista toivoivat oppaan olevan tulostettavissa oleva PDF-tiedosto, loput vastauksista olivat hajaantuneet muiden vastausvaihtoehtojen välillä (kuvio 1). Vastausten perusteella valitsimme oppaan muodoksi PDF-tiedoston, joka on mahdollista tulostaa ja lukea medialaitteilta. Olimme tyytyväisiä saamiemme vastausten määrään ja siihen, miten tarkasti ja laajasti neuvolatyöntekijät olivat kuvanneet toiveensa oppaan suhteen. Kyselyn vastausten pohjalta opasta oli selkeämpää lähteä kokoamaan.

Missä muodossa toivot uuden oppaan olevan?

12 vastausta



KUVIO 1. Vastaukset oppaan muodosta

Oppaan pohjana toimii tekemämme kirjallinen raportti. Oppaassa emme käsittele lapsen kasvua ja kehitystä tai neuvolan ja fysioterapian merkitystä lapsen motorisessa kehityksessä. Opas sisältää teoretietoaa lapsen motorisesta kehityksestä, mutta pääpaino on motorisen kehityksen tukemisessa. Teoretieto lapsen motorisesta kehityksestä perustelee oppaan ohjeistuksia ja leikkejä. Halusimme sisällyttää oppaaseen myös loruja ja leikkejä, jotka tukevat lapsen motorista kehitystä ja luovat luonnollisia vuorovaikutustilanteita lapsen ja vanhemman välille. Oppaan aiheen rajaukseen vaikutti työelämäkumppanin toiveet oppaan sisältöön liittyen. Oppaan rakenne on yhtenevä kirjallisen raportin rakenteen kanssa ikäryhmien jaottelun osalta. Oppaan ohjeistukset liittyen motorisen kehityksen tukemiseen on eroteltu graafisesti kehystämällä kyseinen tekstiosuus. Tämä luo selkeyttä oppaan rakenteeseen ja herättävät lukijan huomion. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme perehtyneet muihin vastaavanlaisiin oppaisiin ja niiden sisältöihin. Usein oppaat olivat jaoteltu joko ikäryhmien tai taitojen mukaan. Päädyimme jaottelemaan oppaamme ikäryhmittäin, sillä koemme sen olevan selkeintä vanhemmille. Työelämäkumppani oli samaa mieltä asiasta. Kaiken kaikkiaan halusimme oppaan olevan helppolukuinen ja selkeä.

Halusimme oppaan ulkoasun olevan värimaailmaltaan hillitty ja sisällöltään tasapainoinen. Vaalea taustan väri tekee oppaasta helposti lähestyttävän ja siitä erottuu hyvin teksti ja kuvat. Kansilehti on neutraali ja kertoo oppaan aiheen selkeästi. Opas on toteutettu käyttämällä graafiseen suunnitteluun tarkoitettua työkalua, Canvaa. Canva mahdollistaa vapaan tavan asetella sisältöä sekä tarjoaa visuaalista ilmettä tukevia elementtejä. Opas on malliltaan pystysuora, jolloin se soveltuu helposti luettavaksi eri laitteilta. Kuvien ja tekstien asetelulla on pyritty visuaalisesti miellyttävään kokonaisilmeeseen.

Oppaan ensimmäiseltä sivulta löytyy vanhempaa puhutteleva johdanto. Johdannossa on haluttu esitellä oppaan sisältöä ja perustella motorisen kehityksen ja sen tukemisen eri osa-alueiden tärkeyttä. Johdannon tavoite on kannustaa ja motivoida vanhempaa osallistumaan aktiivisesti lapsen motorisen kehityksen tukemiseen. Oppaassa on käsitelty lyhyesti myös vanhemmuutta ja vuorovaikutusta lapsen kehitystä tukevasta näkökulmasta. Koemme vuorovaikutuksen sekä vanhemmuuden aiheina tärkeiksi, minkä vuoksi halusimme liittää näistä oppaaseen omat osuudet. Toivomme osuuksien luovan samaistumispintaa ja herättävän

vanhemmassa ajatuksia. Oppaan viimeiselle sivulle on koottu opinnäytetyön tekijät, lähdetiedot oppaassa käytettyihin kuviin sekä tieto kirjallisen raportin julkaisupaikasta. Oppaan tekijänoikeudet kuuluvat opinnäytetyön tekijöille.

Oppaan tekoprosessin aikana teimme siitä useita versioita ja pyysimme palautetta työelämäkumppanilta. Lisäksi esittelimme oppaan keskeneräistä versiota lähipiiristämme löytyville vanhemmille. Halusimme palautetta erityisesti oppaan selkeydestä ja sen luettavuudesta. Kohderyhmä oppaalle on lasten vanhemmat, joten heidän mielipiteensä oppaasta olivat hyödyllisiä ja tärkeitä. Palautteita hyödyntäen teimme pieniä korjauksia. Oppaan tekovaiheessa pohdimme tarvetta sisällysluettelon lisäämiselle. Keskustelimme aiheesta työelämäkumppanin kanssa ja päädyimme yhteisymmärryksessä jättämään sisällysluettelon pois. Informatiivinen ja oppaan sisältöä esittelevä johdanto korvaa varsinaisen sisällysluettelon. Oppaan lopullinen versio saatiin valmiiksi heinäkuussa 2021, jolloin olimme tyytyväisiä oppaan toimivuuteen ja selkeään visuaaliseen ilmeeseen.

7.2 Kuvat

Olennainen osa opinnäytetyötä ovat lapsen motorista kehitystä ja sen tukemista havainnollistavat kuvat. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa laadimme suunnitelman siitä, mitä kuvia tarvitsemme opinnäytetyön kirjallisessa raportissa sekä oppaassa. Lapsen motorisen kehityksen ja sen tukemisen teorian pohjalta valitsimme kuhunkin ikäryhmään sopivat kuvaustilanteet. Kuvattavat lapset löytyivät lähipiiristä. Meillä ei ollut mahdollisuutta käyttää kuvissa vain yhtä lasta ja seurata hänen motorista kehitystään vuoden ajan. Opinnäytetyöhön otettuihin kuviin osallistui yhteensä viisi lasta. Lähetimme kuviin osallistuvien lasten vanhemmille ohjeet kuvien ottamiseen sähköpostitse. Jokaiselta vanhemmalta pyydettiin allekirjoitettu suostumus kuvien käyttöön tässä opinnäytetyössä (liite 2). Kuvien käyttöoikeus on meillä opinnäytetyöprosessin ajan, mutta vanhemmat omistavat kuvat. Opinnäytetyön tekijöinä sitouduimme poistamaan kaikki saadut kuvat opinnäytetyöprosessin päättyessä. Koko prosessin ajan vanhemmilla oli mahdollisuus olla meihin yhteydessä kysymyksiä ja tarkennuksia varten.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisimme itse ottaneet opinnäytetyöhön liitettävät kuvat lapsista, mutta vallitsevan koronatilanteen vuoksi tämä ei ollut mahdollista. Yhtenäisen linjan säilyttämiseksi annoimme lasten vanhemmille tarkat ohjeet kuvaustilanteista ja -ympäristöistä. Kuvissa lapsella toivottiin olevan päällä vaalea asu, jossa ylä- ja alaraajat eivät ole peitettynä. Vanhemmat lähettivät ottamansa kuvat lapsista meille sähköpostin välityksellä. Saadut kuvat lajiteltiin lapsen iän perusteella ikäryhmää vastaavaan kansioon. Kuhunkin ikäryhmään liitetyen saimme runsaasti kuvia, joista valitsimme opinnäytetyössä käytettävät kuvat. Kuvissa esiintyvien lasten tai heidän vanhempiansa henkilötietoja, kuvauspaikkoja tai -aikoja ei tuoda julki.

7.3 Kirjallinen raportti

Oppaan pohjana toimivan kirjallisen raportin kokoaminen aloitettiin syksyllä 2020. Alussa suunnitelmissa oli sisällyttää raporttiin seuraavat aiheet: fyysinen kehitys, motorinen kehitys, motorisen kehityksen tukeminen, vanhemmuus, vuorovaikutus, vauvahieronta sekä ennenaikaisesti syntyneiden lasten motorinen kehitys ja sen tukeminen. Lopulta kuitenkin pois karsiutui vauvahieronta sekä ennenaikaisesti syntyneiden lasten motorinen kehitys ja sen tukeminen. Tämä johtui ajan puutteesta ja siitä, että aihe pysyisi selkeänä. Opinnäytetyöstä olisi tullut liian laaja eikä syventyminen kaikkiin osa-alueisiin niiden vaatimalla tavalla olisi ollut mahdollista.

Opinnäytetyöprosessin alussa tutustuimme muihin samaa aihetta käsitteleviin opinnäytetöihin. Oman oppimisemme kannalta oli selvää, että halusimme ensin syventyä motoriseen kehitykseen ensimmäisen ikävuoden aikana. Tällöin meillä oli hyvä pohja lähteä selvittämään teoriatietoa ja kokoamaan osiota motorisen kehityksen tukemisesta kotioloissa ensimmäisen ikävuoden aikana. Myöhemässä vaiheessa kokosimme osiot fyysisestä kehityksestä, vanhemmuudesta ja vuorovaikutuksesta. Vanhemmuuden ja vuorovaikutuksen sisällyttäminen opinnäytetyöhön olivat työelämäkumppanin toiveita. Fysioterapeuttiopiskelijoina halusimme lisäksi käsitellä fysioterapian merkitystä sekä neuvolan toimintaa liittyen lapsen motoriseen kehitykseen.

8 POHDINTA

Tavoitteenamme oli tarjota vanhemmille tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ensimmäisen ikävuoden aikana. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda opas, joka pohjautuu teoriatietoon lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta ensimmäisen ikävuoden aikana. Halusimme oppaasta selkeän, kannustavan ja helppokäyttöisen jokaiselle vanhemmalle. Pyrimme saamaan oppaan sisällöstä monipuolisen sisällyttämällä siihen käytännön lisäksi myös teoriaa. Meille oli alusta asti tärkeää, että oppaassa olevat kuvat ovat selkeitä ja hyvälaatuisia, jolloin ne tukevat oppaan kirjallisia ohjeistuksia sekä teoriatietoa.

Olemme onnistuneet kokoamaan laajan teoriapohjan lapsen motorisesta kehityksestä ensimmäisen ikävuoden aikana. Mielestämme motorisen kehityksen kulku on esitetty ja jäsennelty selkeästi. Tämän osuuden laajuus antoi pohjan motorisen kehityksen tukemiselle sekä oppaan sisällön suunnittelulle. Kirjallisen raportin pohjalta oli hyvä lähteä kokoamaan opasta. Koimme kirjallisen raportin laajuuden määrittämisen joiltain osin haastavaksi. Alussa pohdimme, että ottaisimme opinnäytetyömme aiheeseen mukaan ennenaikaisesti syntyneet lapset. Meidän oli myös tarkoitus antaa ohjeita vauvahierontaan. Nämä aihealueet jäivät kuitenkin pois aikataulun ja saamamme palautteen vuoksi. Näin ollen meidän oli mahdollista keskittyä rajaamaamme aiheeseen syvemmin ja eri näkökulmista.

Opinnäytetyömme tuotoksena tehty opas on mielestämme onnistunut sekä sisällöllisesti että visuaalisesti. Onnistuimme kokoamaan oppaasta tiiviin ja kattavan arkeen soveltuvan työkalun, jonka koemme olevan avuksi vanhemmille. Ajoittain oli haastavaa rajata kirjallisesta raportista oppaaseen tulevaa tietoa. Halusimme oppaan sisältävän motorisen kehityksen tukemisen lisäksi teoriatietoa myös motorisen kehityksen kulusta, jolloin tukemisen keinot ovat perusteltuja. Oppaassa on onnistuttu esittelemään kunkin ikäryhmän motorisen kehityksen eteneminen selkeästi. Tavoitteenamme oli, että oppaasta löytyisi jokaiselle vanhemmalle sopiva ja luonnollinen tapa tukea lapsensa motorista kehitystä. Oppaan sisältämät ohjeet ja leikit on valittu soveltumaan vauva-arkeen erilaiset perheet huomioiden. Lisäksi onnistuimme oppaassa tuomaan vanhempien saataville tietoa vuorovaikutuksesta ja sen vaikutuksesta lapsen kehitykseen. Oppaan alussa on lyhyesti

käsitelty vanhemmuus ja perheenlisäyksen kautta tapahtuva arjen muuttuminen, jotka ovat tärkeitä teemoja ja voivat omalta osaltaan vaikuttaa lapsen kehitykseen. Työelämäkumppanimme toivoi oppaaseen tietoa vuorovaikutuksesta ja vanhemmuudesta. Onnistuimme vastaamaan tarpeeseen ja luomaan oppaaseen toimivan kokonaisuuden näistä aihealueista.

Tarkoituksenamme oli saada opas pilottikäyttöön ennen kesää 2021, mikä ei kuitenkaan tiukan aikataulun vuoksi toteutunut. Oppaan käytettävyyden arvioiminen neuvolassa olisi auttanut meitä muokkaamaan opasta tarpeen mukaan. Haasteita oli myös kuvien saamisessa. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi emme voineet mennä itse perheiden kotiin ottamaan kuvia lapsista. Päädyimme käyttämään useaa lasta saman ikäryhmän kuvissa. Koemme tämän havainnollistavan yksilöiden välisiä eroavaisuuksia.

Oppaassa olevan sisällön lisäksi onnistuimme luomaan siitä visuaalisesti meitä ja työelämäkumppanimme miellyttävän. Värimaailma on neutraali ja tekstin fontti on helposti ymmärrettävä. Asettelu on toimiva ja opasta on mahdollista lukea älypuhelimelta tai tablettilta tulosteen ja tietokoneen ruudun lisäksi. Halusimme tehdä oppaasta arjen työkalun vanhemmille, minkä vuoksi sen täytyi soveltua luettavaksi useilta eri medialaitteilta sekä paperiversiona. Onnistuimme antamaan vanhemmille tarpeeksi tarkat ohjeet kuvien ottamista varten, sillä oppaan kuvat ovat onnistuneita ja tarkoituksenmukaisia. Tiivis yhteistyö työelämäkumppanimme kanssa on helpottanut meitä oppaan kokoamisessa. Heidän toivonsa ja pyyntönsä ovat ohjanneet oppaan kokoamista ja helpottaneet aiheen rajaamista.

Aluksi oppaan kokoaminen oli sekavaa, sillä teoriapohja sille ei ollut vielä valmis. Valmis teoriapohja motoriselle kehitykselle ja sen tukemiselle olisi helpottanut oppaan kokoamista. Yritimme pysyä aikataulussa ja saada oppaan pilottikäyttöön ennen kesää 2021. Tästä johtuen kokosimme opasta kirjoitustyön ohessa. Meillä oli aluksi haasteita vanhemmilta pyydettävien kuvien suhteen, sillä emme täysin tienneet minkälaisia kuvia tarvitsemme. Kirjoitustyön edetessä oppaan sisältö ja siihen tarvittavat kuvat alkoivat hahmottumaan.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti osaamistamme lapsen motorisesta kehityksestä ensimmäisen ikävuoden aikana ja siitä, miten sitä voidaan tukea. Opinnäytetyötä tehdessä saimme tietoa myös vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkityksestä motorisessa kehityksessä. Perehdyimme uusimpiin tutkimuksiin ja tutustuimme medialaitteiden käytön vaikutuksiin liittyen lapsen motoriseen kehitykseen. Opimme lisäksi vanhemmuudesta ja siihen liittyvistä haasteista. Opinnäytetyöprosessin aikana yritimme asettua vanhemman asemaan, mikä oli meille kaikille uutta. Etenkin oppaan kannalta vanhemman näkökulman pohtiminen ohjasi oppaan rakentumista. Teoriatietoa etsiessämme yllätyimme, kuinka paljon esimerkiksi medialaitteet vaikuttavat vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen, ja sitä kautta muuhun kehitykseen. Oppaan kokoaminen opetti lisäksi kuvanmuokkaustaitoja ja graafiseen suunnitteluun tarkoitettun Canva-nettisivuston käyttöä. Vallitsevan maailman tilanteen vuoksi olemme oppineet uusia etätyötapoja, mistä on meille hyötyä varmasti myös tulevaisuudessa.

Tämän opinnäytetyön aihe on laaja ja sitä voisi jatkaa monella eri tavalla. Oppaasta olisi ollut mahdollista tehdä täysin sähköinen versio, mihin olisi liitetty videot kaikista ohjeista ja leikeistä. Liite vauvahieronnan alkeista antaisi vanhemmille lisää keinoja ja erilaisen näkökulman lapsen motorisen kehityksen tukemiseen. Vuorovaikutus ja vanhemmuus ovat laajoja osa-alueita, joista löytyy paljon tietoa ja etenkin tutkimuksia sekä artikkeleja. Tuoreet tutkimukset mahdollistavat näiden osa-alueiden tarkastelun ajankohtaisesta näkökulmasta.

LÄHTEET

Armanto, A. & Koskinen P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi.

Autti-Rämö, I. 2015. Lapsen ja nuoren kuntoutus. Julkaistu 4.8.2015. Luettu
10.6.2021. https://www.oppiportti.fi/op/fys00043/do?p_haku=autti-rämö#q=autti-rämö

De Onis, M. 2006. WHO Motor development study: Windows of achievement for
six gross motor development milestones. Acta Pædiatrica 450, 86–95.

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. Helsinki: Duodecim

Dunkel, L. 2010. Normaalin kasvun vaiheet ja säätely. Duodecim Oppiportti. Jul-
kaistu 1.4.2010. Luettu 15.8.2021. https://www.oppiportti.fi/op/end01302/do?p_haku=lapsen%20kasvu%20ja%20kehitys#s2

Duodecim Terveyskirjasto. 2016. Myelinisaatio. Lääketieteen sanasto. Julkaistu
18.10.2016. Luettu 7.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02209>

Einon, D. 2001. Lapsen hoito ja kehitys: Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen
lapsi. Helsinki: Otava.

Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. 2012. Understanding motor de-
velopment: infants, children, adolescents, adults. 7. painos. New York: McGraw-
Hill.

Haataja, L. 2018. Normaali kehitys. Duodecim Oppiportti. Julkaistu 13.3.2018.
Luettu 14.7.2021. https://www.oppiportti.fi/op/lne00014/do?p_haku=atnr#q=atnr

Heiskala, H. 2020. Miten edistää lapsen kehitystä? Lääkärilehti. Katsausartik-
keli. Julkaistu 20.3.2020. Luettu 30.6.2021. [https://www-laakarilehti-
fi.libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-edistaa-lapsen-kehitysta/](https://www-laakarilehti-fi.libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-edistaa-lapsen-kehitysta/)

Hietala, M. 2014. Varhaislapsuuden motoristen toimintojen yhteys myöhemmin
opittuihin motorisiin taitoihin. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettu 9.6.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/han-
dle/123456789/44928/4/URN-NBN-fi-jyu-201412173523.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44928/4/URN-NBN-fi-jyu-201412173523.pdf)

Hiranandani, V. 2010. Lapsen kehitys. 0–6-vuotiaan virstanpylväät. Helsinki:
Vau'kirja.

Kalland, M. & Salo, S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiper-
heissä. Duodecim. Katsausartikkeli. Luettu 30.6.2021. [https://www-terveysportti-
fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf](https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf)

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika.
Helsinki: WSOY.

Katajamäki, M. & Gyldén, O. 2017. Suomalainen Vauvakirja. Helsinki: Otava.

- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kauranen, K. 2018. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kildare, C & Middlemiss, W. 2017. Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. Science Direct. Luettu 20.7.2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217303722>
- Kinnunen, M. & Rahomäki, E. 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Luettu 11.8.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37029/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-2011120111753.pdf>
- Laukkanen, S. 2020. Motoristen virstanpylväiden yhteys 4–7-vuotiaana mitattuihin motorisiin taitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettu 3.4.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72620/URN%3aNBN%3afi%3aju-202011166649.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page17>
- Mantere, E & Raudaskoski, S. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino.
- Mäntymaa, M. 2006. Early Mother-Infant Interaction. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta. Tampereen yliopisto. Luettu 25.7.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67591/951-44-6604-7.pdf?sequence=1>
- Paajanen, A. 2006. Vauvasta leikki-ikäiseksi: Kysymyksiä ja vastauksia lastenhoidosta. Helsinki: Gummerus.
- Pados, BF & McGlothen-Bell. 2019. Benefits of Infant Massage for Infants and Parents in the NICU. Julkaistu 23.6.2021. Luettu 25.7.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31059673/>
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Duodecim. 126 (5), 515–520.
- Pietikäinen, J. Kiviruusu, O. Kylliäinen, A. Pölkki, P. Saarenpää-Heikkilä, O. Paunio, T & Paavonen, J. Maternal and paternal depressive symptoms and children's emotional problems at the age of 2 and 5 years: a longitudinal study. Julkaistu 18.9.2019. Luettu 9.8.2021 <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.13126>
- Pietikäinen, J., Hakulinen, T. & Holopainen, A. 2020. Raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuneisuuden varhaista hoitoa tulee tehostaa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Julkaistu 24.4.2020. Luettu 30.6.2021. <https://journal.fi/sla/article/view/89553>

Pulli, E. 2019. Tue taitoja: lapsi tutustuu kehoonsa ja maailmaan liikkuen. Luettu 18.7.2021. [https://www.oppijailo.fi/tue-taitoja-pieni-lapsi-tutustuu-kehoonsa-liikku-
kuen/](https://www.oppijailo.fi/tue-taitoja-pieni-lapsi-tutustuu-kehoonsa-liikku-
kuen/)

Puura, K. 2001. Vauvan depressio. Duodecim. 117 (10), 1115–1121.

Puura, K. Sannisto, T & Riihonen, R. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti. Julkaistu 25.5.2018. Luettu 12.7.2021. [https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-
haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?pub-
lic=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52](https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-
haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?pub-
lic=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52)

Rantala, H. 2016. Onko lapsen motorinen kehitys normaali? Duodecim Oppi-
portti. Julkaistu 19.4.2016. Luettu 14.7.2021. [https://www.oppi-
portti.fi/op/lta00337/do?p_haku=motorinen%20kehitys#q=motorinen%20kehitys](https://www.oppi-
portti.fi/op/lta00337/do?p_haku=motorinen%20kehitys#q=motorinen%20kehitys)

Raudaskoski, S. Mantere, E & Valkonen, S. 2019. Älypuhelimien ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen muuttuvat käytänteet. Helsingin yliopisto. Luettu 25.7.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/310848/lypuhelin_ja_kasvok-
kaisen.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/310848/lypuhelin_ja_kasvok-
kaisen.pdf?sequence=1)

Saarikoski, R. 2016. Lapsen alaraajojen ja motoriikan kehityksen tukeminen. Duodecim Oppiportti. Julkaistu 31.10.2016. Luettu 18.7.2021. [https://www.oppi-
portti.fi/op/jtr00333/do?p_haku=ry%C3%B6miminen#q=ry%C3%B6miminen](https://www.oppi-
portti.fi/op/jtr00333/do?p_haku=ry%C3%B6miminen#q=ry%C3%B6miminen)

Salo, S & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki: vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologien Kustannus Oy. Helsinki

Salpa, P. & Autti-Rämö I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi. Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Seppä-Moilanen, M., Isohanni, P. & Lönnqvist, T. 2019. Veltto imeväinen. Duodecim. 135 (4), 359–366.

Sigmundsson, H., Lorås, H & Haga, M. 2017. Exploring Task-Specific Independent Standing in 3- to 5-Month-Old Infants. Julkaistu 28.4.2017. Luettu 20.7.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28503161/>

Silberg, J. 2003. Leiki vauvasi kanssa. 0–12 kuukautta. Helsinki: Vau`kirja

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

THL. 2009. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J. Siven, T., Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma pro.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wegloop, M. & Spliid, L. 2008. Leikitä vauvaa: liikuntaleikkejä 0–12 kuukauden ikäisille. Helsinki: WSOY.

White, J. 2021. When your baby is ready to use a high chair. Julkaistu 7.1.2021. Luettu 20.7.2021 <https://www.verywellfamily.com/when-can-baby-sit-up-in-a-high-chair-284349>

Young, C. 2008. Ensimmäisten vuosien leikit ja oppiminen. Helsinki: Vau´kirja.

LIITTEET

Liite 1. Opas

1 (25)

Lapsen motorisen kehityksen tukeminen kotioloissa 1-12kk



Opas vanhemmille

Hei vanhempi!

Tämä opas sisältää tietoa lapsesi motorisesta kehityksestä ja siitä, miten voit olla mukana tukemassa sitä. Oppaan harjoitteet on helppo toteuttaa kotiloissa esim. hoitotilanteiden yhteydessä. Oppaassa esitellyt monipuoliset kanto- ja käsittelytavat auttavat myös sinun kehoasi kuormittumaan tasaisemmin.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehon eri osien ja toimintojen muutoksia. On hyvä muistaa, että lapsen motorinen kehitys etenee yksilöllisesti ja myös sisarusten välillä voi olla eroja.

Vuorovaikutus lapsen kanssa on oleellinen osa lapsen kehitystä. Erilaiset leikit, laulut ja lorut ovat hauska tapa opetella uusia motorisia taitoja. Myös näihin löydät esimerkkejä oppaasta.

MIKÄLI EPÄILET LAPSESI KEHITYKSESSÄ POIKKEAVUUTTA, OLE ROHKEASTI YHTEYDESSÄ NEUVOLASI TERVEYDENHOITAJAAN!



Vanhemmuudesta ja vuorovaikutuksesta

Lapsen syntymä on suuri muutos koko perheelle. Arjen muuttuminen voi tulla yllätyksenä, vaikka siihen olisi valmistauduttu etukäteen. Odotusaika antaa vanhemmille mahdollisuuden valmistautua lapsen syntymään. Odotusaikana muodostuu lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde, joka luo perustan lapsen psyykkiselle kehitykselle ja myöhemmille ihmissuhteille. Avoin suhtautuminen arjen muuttumiseen auttaa vanhemmuuteen liittyvien haasteiden kanssa, niin odotusaikana kuin lapsen syntymän jälkeen.

Vanhempien alkuvaiheessa tuntema epävarmuus ja hämmennys on täysin normaalia ja osa vanhemmuuteen kasvamista. Omien rajojen tunnistaminen ja avun pyytäminen ovat osa hyvää vanhemmuutta. Vanhempien jaksamisella on suuri vaikutus koko perheen hyvinvointiin. Tasapainoinen vauva-arki antaa voimia myös muille elämän osa-alueille, kuten ihmissuhteisiin.

Perheen muut lapset saattavat tuntea mustasukkaisuutta uudesta tulokkaasta. Mustasukkaisuuteen auttaa usein lasten ottaminen mukaan vauvan odotukseen ja hoitamiseen. Yhteinen aika myös vanhempien lasten kanssa on tärkeää vauva-arjen keskellä.

Arki lapsen kanssa on jatkuvaa vuorovaikutusta ja lapsi tarvitsee vuorovaikutustilanteita päivittäin. Lapsen saadessa vanhemmaltaan läsnäoloa hän saa myös kokemuksia yhdessäolosta ja turvallisesta vuorovaikutussuhteesta. Lapsen tarpeisiin vastaaminen auttaa lasta tuntemaan perusturvallisuutta ja luottamusta.

Viimeisimmät vuosikymmenet ja teknologian kehitys ovat muuttaneet maailmaa ja sosiaalisia käytänteitä. Lapset kasvavat ja kehittyvät medialaitteiden, kuten älypuhelimien ja tietokoneiden ympäröimänä. Vanhemman runsas ajankäyttö medialaitteiden parissa voi aiheuttaa epäselvyyttä ja monitulkintaisuutta vuorovaikutukseen. Tämä vaikuttaa edelleen lapselle kehittyviin sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin.

On siis merkittävää, että vanhempi keskittyy vuorovaikutustilanteissa lapseen eikä esimerkiksi älypuheli-meensa.



I-2kk

Pään kannattelu ja hallinta

Vatsamakuu alustalla vahvistaa niskan ja selän alueen lihaksia, sillä lapsi joutuu kannattelemaan päätään ja liikuttamaan sitä eri suuntiin.

- Tämä on motorisen kehityksen perusta.



Miten tuen?

Lapsen ollessa vatsamakuulla tuo erilaisia leluja näköetäisyydelle ohjaamaan pään liikettä eri suuntiin.

Leikki

Tämä leikki tukee lastasi pään nostamisen harjoittelussa. Pään nostaminen kuuluu ensimmäisen kolmen ikäkuukauden taitoihin.

- Asetu selinmakuulle niin, että lapsi makaa vatsamakuulla oman vatsasi päällä. Sano lapsesi nimi ja nosta häntä hieman ylöspäin. Lapsi innostuu kohottamaan päätään nähdessään kasvosi.
- Toista leikkiä uudestaan tukeaksesi lapsen pään kannattelua. Kehu lasta aina, kun hän onnistuu nostamaan päätään.
- Leikki onnistuu myös lattialla, jolloin se on haastavampi. Lapsen ollessa vatsamakuulla lattialla, pidä värikästä, huomiota kiinnittävää esinettä hänen edessään ja kehoita nostamaan päätä.
- Kehu lasta jokaisella kerralla, kun hän kohottaa päätään ja anna lelu tutkailtavaksi.

Jalkoihin varaaminen

Tuetussa seisoma-asennossa lapsi ottaa osittain painoa alaraajoillensa lonkkien ja polvien ollessa koukussa. Tämä asento antaa lapselle kokemuksen pystyasennosta.



Hoitotilanteissa:

Raajojen ojentaminen ja taivuttaminen rauhoittavat ja rentouttavat lasta.

Lapsen kantaminen sylissä molemmin päin sekä molemmilla puolilla kehittävät symmetrian kokemusta ja lapsi saa tuntoärsykeitä monipuolisesti.



Lapsen kääntely päivän aikana selinmakuulta kyljen kautta vatsamakuulle antaa lapselle kokemuksen kääntymisestä, jota hän tulee myöhemmin harjoittelemaan.



Leikki:

Tämän leikin avulla lapsi alkaa ymmärtämään, että hän kykenee liikkumaan tietoisesti. Kierähtäminen on tietoista liikkumista. Tietoinen liikkuminen vaatii lapselta oman kehonsa huomioimista.

- Laske lapsi kyljelleen alustalle ja asetaudu itse takaraivon puolelle. Valitse jokin lapsesi lempilelu ja pitele sitä hänen kasvojensa yläpuolella hieman yläviistossa.
- Kun lapsi huomaa lelun, ala siirtämään sitä rauhallisesti itseäsi kohti, eli lapsen takaraivon puolelle. Tee liike hyvin hitaasti ja rohkaise lasta tavoittelemaan lelua esimerkiksi erilaisten äänten avulla.
- Ensimmäinen askel on saada lapsi kierähtämään selälleen, jonka jälkeen edelleen toiselle kyljelle asti. Mikäli lapsi on kierähtänyt osittain, voit avustaa häntä kevyesti.
- Lapsen kierähdettyä ympäri, anna hänelle lelu samalla kehuen.
- Toista leikki molempiin suuntiin.

Selinmakuulla

Lähempänä kahden kuukauden ikää lapsen fysiologinen koukkuasento vähenee, jolloin raajat ojentuvat ja liikkeistä tulee vapaampia.

Voit olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa viemällä hänen eteensä mielenkiintoisen lelun tai omat kasvos. Päivittäisten vuorovaikutustilanteiden ja katsekontaktien kautta lapsi oppii tulkitsemaan perustunteita.



3-4kk

Pään kääntäminen virikkeen avulla

Pään kääntely ja kallistaminen ympäristöä seuratessa vahvistavat niskan, hartiasseudun sekä silmien lihaksia.

Pään hallinnan kehittymisen kautta lapsi kykenee kohdistamaan katseensa esimerkiksi leluun.

Miten tuen?

Lapsen ollessa selinmakuulla vie lelua puolelta toiselle lapsen näköetäisyydellä.



Kyynärnoja vatsamakuulla

Vatsalla ollessaan lapsi tukeutuu kyynärpäihin tutkien alustaa ja leluja. Tämä asento vahvistaa selän ja käsivarsien voimaa, jota tarvitaan istumisen ja konttaamisen harjoittelussa.

Miten tuen?

Tuo lelu lapsen näköpiiriin ylös etuviistoon.

Lelun tulisi olla niin ylhäällä, että pään nostaminen ei riitä vaan lapsi alkaa hakeutumaan kyynärnojaan päästäkseen ylemmäs näkemään lelun.



Selinmakuulla

Selinmakuulla lapsen asento on pääasiassa vakaa ja symmetrinen. Tässä asennossa lapsen raajat ovat vapaina liikkumaan ja hän kykenee tavoittelemaan hänelle tarjottua lelua, jolloin lapsi alkaa hahmottamaan keskilinjaansa.

Miten tuen?

Tuo lelu lapsen vatsan keskelle hänen keskilinjaansa ja houkuttele tarttumaan leluun molemmilla käsillä.

Mikäli lapsi tavoittelee lelua vain yhdellä kädellä, ohjaa myös toinen käsi mukaan.



Tuomalla lapsen jalkoja koukkuun vatsan päälle voit tukea hänen tietoisuutta omasta kehostaan.



Leikkejä:

Noin kolmen kuukauden iässä lapsi löytää omat kätensä. Tämän leikin avulla voit tukea lasta tiedostamaan oman kehonsa ja luoda vaipan vaihdosta hauskan hetken. Se auttaa lasta tutustumaan omaan kehoonsa ja samalla pystyt viestittämään, miten paljon hänestä pidät.

- Vaipan vaihdon yhteydessä sano ”Miten hienot pienet kädet!” ja suukota lapsen käsiä.
- Sano seuraavaksi esimerkiksi ”Miten hieno pieni masu!” suukottaen tämän jälkeen lapsen vatsaa.
- Etene samaan tapaan lapsen muidenkin kehonosien kohdalla.

Tämä leikki harjoittaa lapsen koordinaatiota ja se on mahdollista tehdä esimerkiksi vaipan vaihdon yhteydessä.

- Aseta lapsi selinmakuulle alustalle. Tartu kevyesti kiinni lapsen nilkoista ja taivuta jalkoja koukkuun vatsan päälle.
- Suorista jalkoja yksi kerrallaan ja ”potkaise” suoralla jalalla ilmaa muutamia kertoja. Toista kummallakin jalalla.
- Suorista välillä myös molemmat jalat yhtä aikaa ja ”potkaise” molemmilla samanaikaisesti.
- Laulaminen innostaa lasta leikkimään yhä enemmän. Esimerkkilaulu:

Treenataanpa jalkojasi, treenataan vieläkin.
Potkaisepa jaloillasi, potkaisepa, pikkuisin.

Jalkoihin varaaminen

Lapsi nauttii seisoma-asennon harjoittelusta ja kykenee kannattelemaan lähes koko kehonsa painon suorilla alaraajoilla.



Kylkimakuu

Miten tuen?

Lapsen ollessa selinmakuulla asetu lapsen taakse pään puolelle.

Aseta kätesi lapsen hartioille ja ohjaa yläraajat pään yläpuolelle.

Kieritä lasta kyljen kautta vatsamakuulle ja siitä edelleen selinmakuulle.

Näin lapsi saa kokemuksen kyljelle kääntymisestä ja siitä edelleen vatsamakuulle ja selinmakuulle.

Kylkimakuuasennossa lapsi oppii hahmottamaan kehoaan kolmiulotteisesti. Tässä asennossa lapsi tutkii leluja ja seuraa ympäristön tapahtumia.

Kylkimakuulla pysymistä voit tukea omalla kädelläsi tai asettamalla esimerkiksi pyyherullan lapsen selän taakse.



Nostaminen syliin kyljen kautta

Lasta on tärkeää nostaa ja kantaa molemmin päin, jotta hän saa molemmin puolin aistikokemuksia. Kun käsittelet ja kannat lasta monipuolisesti, myös oma kehosi kuormittuu tasaisemmin.



Istuma-asento

Noin neljän kuukauden ikään mennessä lapsi hallitsee hyvin pään ja vartalon, kun häntä vedetään selinmakuulta istumaan käsistä avustaen.

Lapsi kiinnittää katseensa häntä käsistä avustavaan henkilöön, jolloin pään asento vakautuu nostamisen aikana.

Noston aikana lapsen vartalo, kyynärvarret ja lonkat koukistuvat, niska pidentyy ja lapsi tarttuu tiukasti nostajan käsiin.

Istuma-asento on vielä epävakaa ja lapsi on etukenossa.

Miten tuen?

Vetäminen selinmakuulta istuma-asentoon kehittää lapsen pään hallintaa.

Pyri saamaan katsekontakti lapseen juttelemalla hänelle vetäessäsi hänet istuma-asentoon.



Silmä-käsi-koordinaatio

Neljän kuukauden iässä lapsi leikkii käsillään ja saa vietyä kätensä hetkellisesti yhteen.

Lapsi pitää esineitä kädessään ja saa vietyä ne suuhunsa, sillä hän kykenee avaamaan nyrkkinsä.

Neljän kuukauden iässä lapsi tavoittelee molemmilla käsillä lelua, mutta tarttuu siihen yleensä ensin toisella kädellä.

Toinen käsi tarttuu leluun välittömästi tämän jälkeen.

Tarttuminen tapahtuu pikkusormen puoleisilla sormilla, eikä lapsi pysty vielä siirtämään lelua kädestä toiseen.

Miten tuen?

Tuo lelu lapsen tarttumaetäisyydelle eri suunnista ja houkuttele lasta tarttumaan leluun kämmenen ollessa auki.

Harjoitelkaa tarttumista tasaisesti molemmilla käsillä.



6kk

Lapsi löytää varpaansa

Selinmakuulla lapsi opettelee hahmottamaan alaraajojaan tutustuen samalla kehoonsa.

Kehotietoisuuden lisääntyessä lapsi oppii hyödyntämään kehoaan liikkeussaan.

Molempien käsien sormet ovat täysin auki.

Miten tuen?

Ohjaa lapsen alaraajoja vatsan päälle ja yläraajoja kohti varpaita esim. vaipan vaihdon yhteydessä.



Leikki

Lapsi nauttii omien varpaiden tutkimisesta. Tämän hauskan leikin avulla varpaiden tutkimisesta tulee entistäkin mukavampaa. Lapsen koordinaatio kehittyy ja leikki tuo varpaiden katselulle uutta perspektiiviä.

- Koristele lapsen sukka erilaisilla väreillä, langoilla tai esimerkiksi kulkusilla. Kaikkien koristeiden tulee olla myrkyttömiä ja niiden tulee olla kiinnitettynä sukkiin erittäin hyvin.
- Laita sukka lapsen jalkaan ja tuo jalka hänen näköetäisyydelleen. Lapsi innostuu sukasta.
- Pysy lapsen luona koko ajan hänen leikkiessään sukalla varmistaaksesi leikin turvallisuuden.

Tukeutuminen suoriin yläraajoihin

Lapsi tukeutuu suoriin yläraajoihin vatsamakuulla.

Suoriin yläraajoihin tukeutuminen parantaa kehon hallintaa ja on edellytys konntaamiselle.



Miten tuen?

Aseta lapsesi vatsamakuulle reitesi päälle niin, että hänen kämmenensä ylettyvät alustaan ja yläraajat pysyvät suorina.

Lapsi saa kokemuksen suoriin yläraajoihin tukeutumisesta.

Harjoituksessa voi käyttää myös erilaisia apuvälineitä, kuten palloa tai korkeampaa tyynyä lapsen vatsan alla.

Pystyasennon harjoittaminen

Tuetussa seisoma-asennossa lapsi hallitsee päänsä sekä vartalonsa.

Miten tuen?

Selinmakuulla ohjaa lapsen polvia koukkuun, jalkapohjia alustaan ja lantiota ylös, jolloin lapsi saa kokemuksen painon tunteesta jalkapohjissaan.

Pystyasentoa voi harjoitella myös lapsen ollessa tuetussa seisoma-asennossa.

Huolehdi, että lapsen jalkapohjat ovat kokonaan alustalla ja yläraajat ovat vapaana, jolloin lapsen on helpompi säilyttää tasapainonsa.

Tuettua pystyasentoa voi harjoittaa erilaisilla alustoilla, kuten vanhemman polvien päällä.



Leikki:

Seisomisleikki valmistaa lasta itsenäisen seisomisen harjoitteluun. Lapsi oppii myös ymmärtämään lukujen perättäisyyden. Tämä leikki toteutetaan sängyssä.

- Laske lapsi selinmakuulle tyynyn päälle niin, että hän näkee sinun kasvosi.
- Ota kiinni lapsen käsistä.
- Ala laskemaan ”Yksii, kaksii, kolme!” ja nosta lapsi varovasti seisomaan pitäen hänen käsistään koko ajan kiinni.

Pukeminen ja riisuminen

Lapsen pukeminen, riisuminen ja syöttäminen sylissä luo lapselle mallin liikkeestä, joka hänen tulisi itse suorittaa, muttei vielä taidoiltaan siihen kykene.



Tarttuminen

Lapsi tarttuu esineisiin tahdonalaisesti ja kykenee siirtämään esinettä kädestä toiseen.

Näköaisti ohjaa leluun tarttumista ja tarttuminen tapahtuu joko koko kämmenellä tai peukalon puoleisilla sormilla.

Miten tuen?

Aseta leluja lapsen tarttumisetäisyydelle.

Tarttumista tulisi harjoitella eri suunnista ja lapsen ollessa eri asennoissa.



8-10kk

Kellonviisarikiertyminen

Osa lapsista siirtyy paikasta toiseen pyörimällä vatsamakuulla napansa ympäri.

Kierimisen ohella kellonviisarikiertyminen on ensimmäisiä liikkumismalleja, joiden avulla lapsi pääsee lähemmäs tavoittelemaansa lelua.

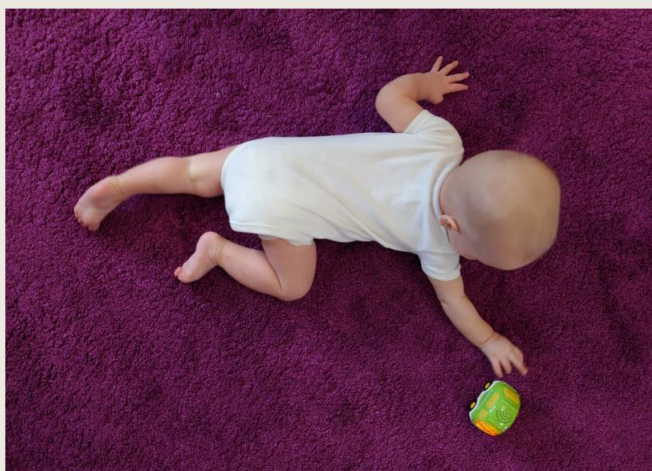
Huom. Kaikki lapset eivät liiku kellonviisarimaisesti, vaan siirtyvät suoraan konttausvaiheeseen.

Miten tuen?

Lapsen ollessa vatsamakuulla ohjaa lapsen painonsiirtoa tuomalla lelu lähelle toista yläraajaa.

Tavoitteena on siirtää paino lelun puoleiselle yläraajalle, jolloin kauempana olevan yläraajan irrottaminen alustalta mahdollistuu ja lapsi tarttuu leluun.

Tämä kehittää lapsen kylkien supistumista, selän ojentajien voimaa, tasapainoa sekä lantion kiertoa ja valmistaa lasta ryömimiseen.



Ryöminen

Vatsamakuulla pään kääntäminen leluun päin aktivoi kyljen supistumisen sekä painonsiirron vastakkaiselle puolelle.

Painonsiirtoa ja kyljen supistumista seuraavat lantion kiertyminen sekä alaraajojen eriytynyt liikkuminen.

Miten tuen?

Kellonviisarikiertymisen harjoittelu.

Lisäksi lasta voidaan houkutella ryömimään asettamalla lelu lapsen eteen, jolloin hän pyrkii kurottamaan sitä kohti.

Jokaisen lapsen ryömistapa on yksilöllinen ja osa lapsista ryömii hyvin symmetrisesti.

Leikki:

Tämä leikki houkuttelee lasta ryömimään.

- Rakenna lapsellesi tunneli esimerkiksi pahvilaatikosta. Aseta tunnelin toiseen päähän lelu.
- Kehota lasta ryömimään tunnelin läpi lelua kohti. Voit olla itse lelun kanssa tunnelin toisessa päässä innostamassa lasta lelun ja erilaisten äänten avulla.
- Kun lapsi lähtee ryömimään, kehu häntä ja laula esimerkiksi tätä laulua:

Tunnelin läpi ryömin vaan,
nallen (tai muun lelun) pian kiinni saan.

- Kertaalleen onnistuttuaan lapsi haluaa varmasti toistaa leikin uudelleen hänen saadessaan kehuja.

Konttausasento ja konttaaminen

Ennen kuin lapsi oppii konttaamaan, hänen on hallittava kehonsa konttausasennossa.

Lapsi nousee konttausasentoon yleensä kylki- tai vatsamakuulta tukeutumalla yläraajoihin. Konttausasennossa lapsi heijaa itseään edestakaisin saaden kokemuksia itse tuotetusta liikkeestä sekä asennon hallinnasta.

Konttaaminen antaa mahdollisuuden liikkua itsenäisesti, tutkia ympäristöä, tehdä suunnanmuutoksia sekä säädellä vauhtia liikkumisen aikana.

Vuorotahtinen konttaaminen kehittää aivopuoliskojen yhteistyötä.

Miten tuen?

Ohjaa lapsi kylkimakuulta nojaamaan suoriin yläraajoihin ja nosta lantio polvien päälle, tue asentoa lapsen vartalosta.

Lapsen ollessa konttausasennossa hän saa aistikokemuksia alustasta ja painonsiirroista.

Houkuttele lasta konttaamaan kohti kauempana olevaa lelua.

Lapsen opittua konttaamaan voit rakentaa hänelle erilaisia seikkailuratoja, jotka motivoivat sekä haastavat liikkumaan itsenäisesti.



Istuma-asento

Asento alussa on jäykkä ja lapsi vahvistaa selän ojennusta nostamalla yläraajansa sivuille.

Horjahtaessaan eteen tai sivulle lapsi kykenee ottamaan tukea yläraajoillaan, tämä suojarreaktio taaksepäin ilmaantuu noin 10 kuukauden iässä.

Asento on hallittu ja toiminnallinen, kun lapsi vapauttaa yläraajansa alustalta lelujen käsittelyyn sekä katselee eri suuntiin menettämättä asentoaan.

Miten tuen?

Toiminnallisuutta voit tukea asettamalla leluja lapsen ympärille tartuttaviksi haastamaan tasapainoa.

Lapsen hallitessa sekä konttaus- että istuma-asennon häntä voi houkuttaa siirtymään asennosta toiseen esim. lelun avulla.

Varmistaaksesi lapsen turvallisuutta istuma-asennossa voit asettaa hänen ympärilleen esim. tyynyjä tai peittoja horjahdusten varalle.



Seisomaan nouseminen

Noin yhdeksän kuukauden ikäisenä osa lapsista kykenee seisomaan tukea vasten ja on halukkaita nousemaan seisoma-asentoon myös itsenäisesti.

Seisomaan noudaan tukea, kuten sohvan reunaa vasten joko polviseisonnasta tai toispolviseisonnasta.

Seisoma-asento on aluksi haastava ja lapsi pyrkii laajentamaan tukipintaansa ja vakauttamaan asentoaan leveällä haara-asennolla.

Miten tuen?

Asettele esim. sohvalle lasta kiinnostavia esineitä tai leluja.

Sohvalla olevat lelut motivoivat lasta nousemaan seisoma-asentoon.

Varvistamisen ehkäisemiseksi seisoma-asennon harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota kantapäiden pysymiseen alustalla.

Lapsen väsyessä avusta hänet takaisin lattiatasoon.



Tuettu liikkuminen

Tukea vasten liikkuminen valmistaa lasta itsenäiseen kävelyyn.

Liikkuessaan sivusuunnassa lapsi nojaa tukea vasten siirtäen painoa vuorotellen alaraajalta toiselle. Askellus tukea vasten kehittää lantion ja alaraajojen hallintaa.

Lapsi harjoittelee kyykistymistä tuen avulla.

Miten tuen?

Lapsen noustua seisomaan houkuttele häntä askeltamaan sivusuunnassa tukea vasten esim. lelun avulla.

Itsenäistä kävelyä voit tukea pitämällä lapsen yläraajoista kiinni n. 90° kulmassa ja kävelyttämällä häntä. Lapsen yläraajojen asento helpottaa vartalon hallintaa.

Kävelyn harjoittelu paljain jaloin edesauttaa alaraajojen ja varpaiden lihasten kehittymistä.



Tarttuminen

Yhdeksän kuukauden ikään mennessä lapsi tarttuu leluun erilaisilla otteilla ja siirtää lelua kädestä toiseen.

Tarttuminen tapahtuu peukalon puoleisilla sormilla, jolloin pinsettiote kehittyy. Lapsi alkaa käyttämään pinsettiotetta noin vuoden ikäisenä.

Lapsi osaa irrottaa otteen lelusta tahdonalaisesti.



Miten tuen?

Pinsettioitteen kehittymistä voit tukea antamalla lapsen tutkia ruokaa ja syödä sitä sormin. Tähän voit käyttää esim. pieniä marjoja tai rusinoita.

Leikkejä:

Seuraavan leikin avulla lapsi harjoittelee tahdonalaista tavarosta irrottamista ja ongelmanratkaisua. Kehityksen kannalta on tärkeää oppia luopumaan tavarosta.

- Aseta lapsi istumaan lattialle tai pöydän ääreen.
- Laita lapsen eteen kaksi lelua, esimerkiksi rakennuspalikoita. Mikäli lapsi ei itsenäisesti ota niitä käsiinsä, aseta palikat hänen käsiinsä.
- Ota jokin kolmas lasta innostava lelu ja ojenna se lapselle. Näin lapsi ymmärtää, että hänen on irrotettava toisesta jo kädessä olevasta lelusta voidakseen ottaa uuden lelun vastaan.

Leijailuleikki opettaa lapselle silmän ja käden koordinaatiota. Hän oppii sieppaamaan ilmaan heitettyjä kankaan paloja.

- Tarvitset leikkiä varten muutamia hyvin ilmassa leijuvia kankaan paloja kuten nenäliinoja, kaulahuiveja tai serviettejä.
- Asetu lattialle lapsen kanssa, joko istumaan tai selinmakuulle.
- Heitä ensimmäinen kankaan pala ilmaan ja ota se kiinni, kun se alkaa laskeutua teitä kohti. Toista muutama kerta.
- Heitä nyt uudelleen jokin valitsemistasi kankaan paloista ilmaan ja anna lapsen yrittää ottaa se kiinni. Voit auttaa lasta ojentamalla hänen käsiään kohti kangaspalaa, kun se alkaa leijaillemaan alaspäin.
- Jatka leikkiä erilaisilla kankaan paloilla. Pikkuhiljaa lapsi oppii sieppaamaan niitä.

12kk

Seisominen

Tukea vasten seistessään lapsen yläraajat ovat vapaana, jolloin hän voi tutkia leluja ja käänellä kirjan sivuja.

Taito seistä ja kävellä itsenäisesti saavutetaan yleensä 12–18 kuukauden ikään mennessä.

Itsenäiseen seisoma-asentoon nousee yleensä konttausasennon ja karhukäyntiasennon kautta.

Kun asennosta on tullut vakaa ja hallittu, lapsi kykenee käyttämään käsiään sekä hienomotorisia taitojaan leikkiessään seisoma-asennossa.

Miten tuen?

Lapsen seistessä tuettuna esim. sohvan reunaa vasten voit tarjota hänelle lelua, jolloin lapsi saattaa irrottaa otteensa tuesta ja seisoa hetken itsenäisesti.

Ensimmäisen kerran seisottuaan itsenäisesti lapsi alkaa tehdä sitä tahdonalaisesti ja huomaa tuen tarpeen alkaneen vähentyä.



Leikki:

Tasapainoistuin harjoittaminen on tärkeää siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa kävelemään. Tämä leikki on hyvä tapa lapsen tasapainon kehittämiseen.

- Ota esiin kevyt ja pieni tuoli ja näytä lapselle, miten sitä on mahdollista työntää eteenpäin ympäriinsä.
- Anna lapsen tehdä sama perässä ja laula hänelle esimerkiksi seuraavaa laulua:

Kävelen, kävelen, menen minne tahdon.
Kävelen, kävelen, mulla mukavaa on!

- Ulkona tuolin sijasta lapsi voi työntää esimerkiksi vaunuja.

Kyykky

Vuoden ikään mennessä lapsi uskaltaa kyykistyä ilman tukea nostaakseen lelun lattialta tai laskeutuakseen istuma-asentoon.

Osa lapsista leikkii kyykkyasennossa.



Lopuksi

Kiitokset!

Suuri kiitos kuvissa esiintyville lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Kuvat:

Kansikuva: Kivakuvaus

Muut kuvat: Lasten vanhemmat

Tekijät:

Veera Hauta-aho, Sanna Rinne ja Mimmi Saarinen

Tampereen ammattikorkeakoulu, fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

Tämä opas on osa opinnäytetyötä. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan löytyy Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentavasta kokotekstitietokannasta (theseus.fi) nimellä "Motorinen kehitys ja sen tukeminen kotioloissa ensimmäisen ikävuoden aikana, opas vanhemmille".

Lähdeluettelo koko opinnäytetyölle löytyy kirjallisesta raportista. Raportissa on myös lisätietoa aiheeseen liittyen.

Liite 2. Suostumuslomake lasten vanhemmille

SUOSTUMUS LAPSEN KUVAAMISEEN JA KUVIEN KÄYTTÖÖN OPINNÄYTETYÖSSÄ

Opinnäytetyön aihe: Lapsen motorinen kehitys ja sen tukeminen kotioloissa ensimmäisen ikävuoden aikana, opas vanhemmille.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annat luvan kuvata lastasi sekä käyttää kuvia osana opinnäytetyötä. Kuvia tullaan käyttämään opinnäytetyön tekijöiden luomassa oppaassa sekä kirjallisessa raportissa. Opas tulee Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän käyttöön neuvoloissa sekä mahdollisesti heidän nettisivuillaan.

Opinnäytetyön kirjallinen raportti julkaistaan Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöpankissa Theseuksessa.

Oppaassa tai raportissa ei mainita lapsen tai vanhemman nimiä eikä kuvauspaikkoja. Kuvia ei tulla käyttämään muissa yhteyksissä ja ne hävitetään opinnäytetyön tekijöiltä opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä

Opinnäytetyön tekijät: Sanna Rinne, Mimmi Saarinen & Veera Hauta-aho
Mikäli sinulla ilmenee kysyttävää voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse.