

Opinnäytetyö Turun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystieteiden koulutusohjelma

2016

Vilma Reilä, Suvi Vainio & Hanna Virtanen

TIETOPAKETTI ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN VANHEMMILLE

– 6-vuotiaan ikäkausimateriaalin päivittäminen
Turun lastenneuvoloihin

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Terveydenhoitotyö

11/2016 | 40 sivua

Ohjaaja: Kristiina Viljanen

Vilma Reilä, Suvi Vainio & Hanna Virtanen

TIETOPAKETTI ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN VANHEMMILLE - 6-VUOTIAAN IKÄKAUSIMATERIAALIN PÄIVITTÄMINEN TURUN LASTENNEUVOLOIHIN

Suomalaiset lapsiperheet voivat yleisesti ottaen hyvin. Terveydenhoitotyöllä on kuitenkin suuri merkitys perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut vanhempien ja lasten terveyden edistäminen. Vanhemmuuden tukeminen on tärkeää, koska nykypäivä tuo mukanaan monia uusiakin haasteita lapsiperheille. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset perhe- ja asumismuodot, ajankäyttö nykypäivän kiireisessä arjessa sekä perheiden ja yhteiskunnan vaihtelevat taloudelliset tilanteet.

Suomalaisten lasten terveyttä ja hyvinvointia on tutkittu laajasti. Kirjallisuuskatsauksen avulla saaduista tutkimustuloksista käy ilmi, että lapset voivat pääasiassa hyvin. Tulosten perusteella huolen aiheeksi nousevat lasten unen laatu ja määrä, ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä suun terveys. Lisäksi mediatarjonnan määrä kasvaa jatkuvasti, mikä tuo lisää haastetta vanhemmuuteen ja terveystkasvatukseen. Median vaikutus lapseen onkin nykypäivänä suuri keskustelua herättävä aihe ja siksi se on tärkeässä roolissa opinnäytetyössämme.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta teimme ikäkausimateriaalin Turun kaupungin lastenneuvoloiden käyttöön heidän verkkosivuille. Verkkomateriaalin aihealue on rajattu kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen tutkimusten ja niiden tulosten pohjalta. Lisäksi materiaalin suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitu yhteistyökumppanin eli Turun hyvinvointitoimialan toiveet sisällöstä. Verkkomateriaalissa käsitellään lapsen erilaisia kehitysvaiheita, liikuntaa ja ravitsemusta, suun terveyttä, unta, viihdemediaa, esiopetusta, turvallisuutta, perhettä sekä lapsen ja vanhemman psyykkistä hyvinvointia. Verkkomateriaalista on pyritty tekemään kattava ja kaikenlaisille perheille soveltuva tietopaketti. Keräsimme palautetta kahden neuvolan terveydenhoitajilta. He kokivat materiaalin hyödylliseksi sekä itselleen, että asiakkailleen. Terveydenhoitotyön kehittämisen opintojaksossa teimme ikäkausimateriaalista informoivan posterin, joka tulee yhteistyökumppanimme käyttöön.

ASIASANAT:

perheet, vanhemmuus, lapsiperheet, esikouluikäiset, lasten terveys- ja hyvinvointi, terveydenedistäminen, neuvola, 6-vuotias

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing| Public health nurse

11/2015 | 40 pages

Instructor: Kristiina Viljanen

Vilma Reilä, Suvi Vainio & Hanna Virtanen

INFORMATION PACK FOR PRESCHOOLER'S PARENTS - UPDATING THE AGE MATERIAL OF 6-YEAR-OLD FOR TURKU'S CHILD HEALTH CLINICS

Finnish families with children are generally speaking well. However, health care plays an important role in supporting the well-being of families. The aim of this thesis has been the parents' and children's health promotion. Supporting parenting is important because of the many challenges present day brings for families with children. These challenges are for example different forms of families and living situations, use of time in today's hectic pace of everyday life and the economic situation of families and society.

The health and well-being of Finnish children's have been extensively studied. Research findings from the literature review show that the children are being mainly well. The results of findings show concerns in quality and amount of sleep, children's nutrition and exercise habits and oral health. In addition, the number of media supply continues to grow, which will bring more challenges for parenting and health education. Media's impact on the child is a big debated issue today, and that is why it plays an important role in our thesis work. Based on the literature review we made an age material for the websites of city of Turku's child health clinics.

The topics for the material are made on the basis of studies and results of the literature review. We have observed our partners, City of Turku's, wishes with the design and implementation of the material. The age material deals with the different stages of child development, physical activity and nutrition, oral health, sleep, entertainment, media, pre-school education, security, family, and psychological well-being of the child and the parent. The web material is intended to be comprehensive and applicable information pack to all kinds of families. We gathered feedback from two child health clinics. They found our material useful both to themselves and their customers. For the course "Public Health Nursing development" we made an informative poster of the age material. The poster will be given to our partner also.

KEYWORDS:

families, parenting, families with children, preschool age, children's health and well-being, health promotion, health clinics, 6-year-old

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS	7
3 LAPSIPERHEET NYKYPÄIVÄNÄ	8
3.1 Erilaiset perheet Suomessa	8
3.2 Vanhemmuus ja sen roolit	9
3.3 Lapsiperheen arjen haasteet	10
3.4 Lapsiperheen voimavarat	11
4 LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI	12
4.1 Ravitsemuksen haasteet tällä hetkellä	12
4.2 Uni ja lepo	13
4.3 Fyysinen aktiivisuus	14
4.4 Median vaikutuksia 6-vuotiaaseen	14
5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN PERHEISSÄ	16
5.1 Lasten ja perheiden terveyserojen kaventaminen	16
5.2 Neuvolatyön rooli ja keinot terveyden edistäjänä	18
5.3 Internet terveyden edistäjänä	19
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	21
6.1 Kirjallisuuskatsaus	21
6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	21
6.3 Verkkomateriaali	22
6.4 Posteritiedottamisen välineenä	23
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	25
7.1 Eettisyys	25
7.2 Luotettavuus	26
8 POHDINTA	27
LÄHTEET	29

LIITTEET

Liite 1. Verkkomateriaalin lähdeluettelo

Liite 2. Tiedonhakutaulukko

Liite 3. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus – suunnitelma

Liite 4. Opas 6-vuotiaan lapsen vanhemmille

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme kohdentuu lapsiperheiden terveyden edistämiseen tänä päivänä. Vanhempien on tärkeää saada luotettavaa ja ajankohtaista tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä ohjeita arjen haasteisiin. LATE-tutkimuksessa (2010) ilmenneet lapsiperheen haasteet ovat osittain liitoksissa jatkuvasti muuttuvaan maailmaan eli sen tuomiin uusiin haasteisiin, joita pyrimme opinnäytetyössämme kartoittamaan. Lasten vanhempien rooli kasvatuksessa on ensiarvoisen tärkeä, ja sitä lastenneuvola tukee parhaalla mahdollisella tavalla. Tänä päivänä internet on yksi suosituimmista tiedonhakuvälineistä, joten on tärkeää, että vanhemmat voivat saada luotettavaa tietoa myös sitä kanavaa käyttäen (Tilastokeskus 2014a).

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan kanssa. Tarkoituksena on päivittää 6-vuotiaan lapsen ikäkausimateriaali työn tilaajan käyttöön. Perehdymme kirjallisuuskatsauksessa 6-vuotiaan lapsen perheeseen ja elintapoihin sekä lapsen ja perheen terveyden edistämiseen erityisesti neuvolan näkökulmasta. Ikäkausimateriaalin säännöllinen päivittäminen on välttämätöntä muuttuvan tiedon ja uusien tutkimusten antaman informaation johdosta. Opinnäytetyömme sisältää kirjallisen osuuden lisäksi toiminnallisen osuuden, jossa toteutamme verkkomateriaalin neuvolapalveluita käyttäville 6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Lisäksi materiaalin tarkoitus on toimia neuvoloiden ja terveydenhoitajien työvälineenä.

Terveydenhuollon kehittämishankkeena päätimme jatkaa opinnäytetyötämme ja toteuttaa tekemästämme ikäkausimateriaalista informoivan posterin. Tarkoituksena oli tuoda materiaali helpommin vanhempien löydettäväksi. Posterista kävi ilmi tiivistetysti ikäkausimateriaalin sisältö. Selkeän ja kutsuvan ulkoasun tavoitteena oli herättää mielenkiintoa materiaaliimme kohtaan ja saada asiakas hakeutumaan luotettavien tietolähteiden pariin. Lisäksi loimme posteriiimme QR-koodi, jonka avulla asiakas pääsee helposti ja nopeasti suoraan verkkomateriaalin pariin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Tavoitteena on tukea ja edistää lapsiperheiden hyvinvointia tekemällä 6-vuotiaan lapsen vanhemmille informatiivinen tietopaketti. Materiaali julkaistaan verkossa, josta vanhempien on mahdollista löytää se helposti oman terveydenhoitajan antamien ohjeiden avulla. Neuvoloiden käyttöön tehdään ikäkausimateriaalista informoiva posterit, jonka avulla vanhempi voi vaivattomasti löytää omaa lasta koskevan luotettavan tiedon pariin. Materiaali soveltuu erilaisille perheille ja on selkokielistä, jotta myös esimerkiksi maahanmuuttajaperheet voivat sitä hyödyntää.

Verkkomateriaalin tarkoitus on vastata vanhempien tarpeisiin ja helpottaa perheiden arkea esikouluikäisen lapsen kanssa. Sen tulee olla mielenkiintoa herättävää ja informaation helposti ymmärrettävää. Kattavan tiedon tueksi sivuille tulee linkkejä, joiden kautta vanhemmat saavat tarvittaessa lisätietoa luotettavista lähteistä, jolloin tiedonhaku helpottuu.

Toiminnallinen osuus asettaa monia tavoitteita kirjallisuuskatsaukselle.

Kirjallisuuskatsaus pohjautuu tuoreisiin luotettaviin tutkimuksiin, joista käy ilmi, minkälaisia haasteita lapsiperheillä nykyään on. Tavoitteena on löytää mahdollisia ratkaisuja niihin, jolloin vanhempien on mahdollista selviytyä haasteista entistä paremmin. Kirjallisuuskatsaus käsittelee erilaisia lapsiperheitä ja heidän monimuotoisia haasteitaan. On tärkeää käsitellä myös neuvolan roolia lapsiperheiden elämässä, jolloin pystymme rakentamaan tietopaketin terveydenhoitajan antaman tiedon tueksi.

Kirjallisuuskatsauksessa on perehdytty erilaisiin lapsiperheisiin Suomessa, vanhemmuuteen ja sen tuomiin haasteisiin, esikouluikäisten lasten elintapoihin sekä neuvoloiden rooliin terveyden edistäjänä ja terveyserojen kaventajana.

Tämänhetkisenä haasteena on lisääntynyt median ja internetin käyttö lapsiperheissä, ja siksi halusimme tuoda sen esiin sekä kirjallisuuskatsauksessa että opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa.

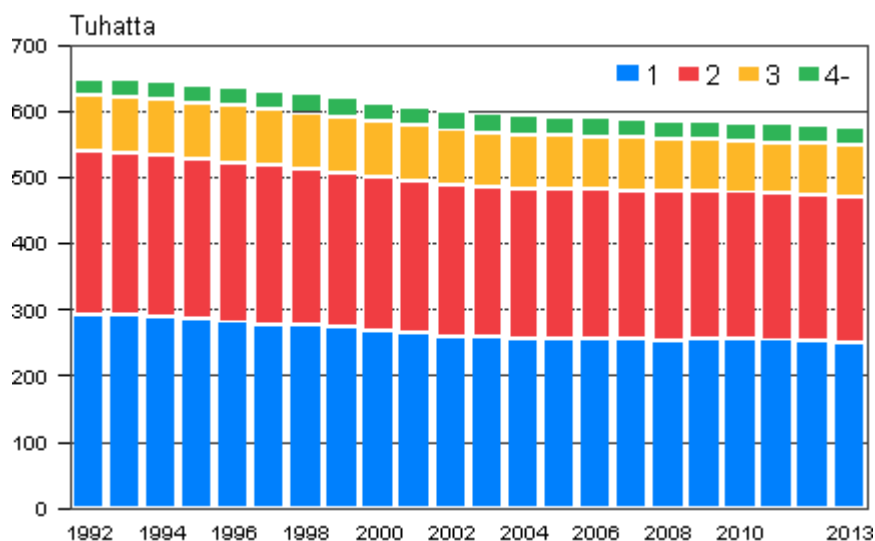
3 LAPSIPERHEET NYKYPÄIVÄNÄ

3.1 Erilaiset perheet Suomessa

Suomessa oli vuoden 2014 lopussa noin 1,5 miljoonaa perhettä, joista melkein puolet oli lapsiperheitä. Suomen väestöstä 40 % kuuluu lapsiperheisiin. Vaikka perheiden määrä on kasvanut Suomessa, niiden perheiden määrä, joissa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi, on vähentynyt. Lapsiperheiden määrän vähentyminen kertoo siitä, että perheiden täysi-ikäistyvien lasten ikäluokat ovat suurempia kuin uusien syntyvien ikäluokat. (Tilastokeskus 2015b).

Suomessa yleisin perhemuoto on avioparin perhe, joita on 60 prosenttia kaikista lapsiperheistä. 19 prosenttia lapsiperheistä on avoparien perheitä. Yksinhuoltajaäitien perheitä on 18 prosenttia ja yksinhuoltajaisien perheitä alle 3 prosenttia. Lapsiperheitä, joissa vanhempina on keskenään samaa sukupuolta oleva rekisteröity pari, on hieman yli 400. (Tilastokeskus 2014c).

Vuoden 2013 lopussa Suomessa oli hieman yli 50 000 uusperhettä, joka oli yhdeksän prosenttia lapsiperheistä. Näiden perheiden vanhemmista noin puolet oli avioliitossa ja puolet avoliitossa. Uusperheitä, joissa oli vähintään yksi alaikäinen eli alle 18-vuotias vain toisen vanhemman lapsi, oli vuoden 2013 vuoden lopussa noin 76 000. (Tilastokeskus 2014d).



Kuvio 1. Lapsiperheiden lasten lukumäärä 1992–2013 (Tilastokeskus 2014c).

Vuonna 2013 lapsiperheissä oli yhteensä reilu miljoona lasta. Kuviosta 1 näkee, että näistä perheistä 43 prosentissa oli yksi lapsi ja 38 prosentissa kaksi lasta. Kolmen lapsen perheitä oli 13 prosenttia ja yli neljän lapsen perheitä oli vain 5 prosenttia. Tilasto kuvaa tietynä hetkenä Suomen lapsiperheiden kokoa, mutta se ei kuvaa perheiden lopullista lapsilukua. (Tilastokeskus 2014c.)

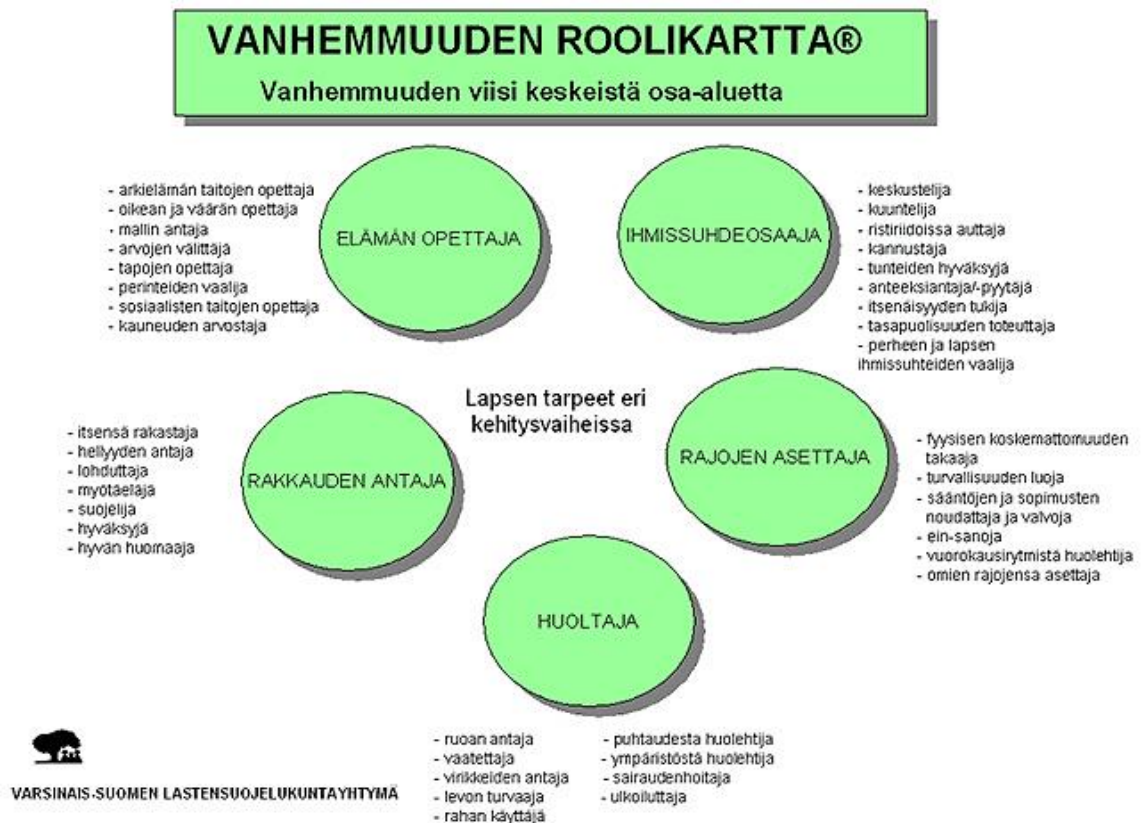
3.2 Vanhemmuus ja sen roolit

Kun pari muodostaa yhteisen vanhemmuuden lasten hoitamisessa, puhutaan kumppanuuden ja vanhemmuuden yhdistämisestä (Väestöliitto 2015a). Vanhemmuus tarkoittaa vastuuta lasten hoidosta ja kasvatuksesta sekä perheen elatuksesta. Perheen ja työn yhteensovittaminen on arkista tasapainoilua ajankäytön ja voimavarojen riittämisen kanssa. Vanhempien keskinäinen suhde vaikuttaa olennaisesti niin vanhemmuuteen kuin lapsen hyvinvointiin. (THL 2009a, 13.)

Vanhemmuuden tärkein voimavara on kestävä parisuhde. Lapsi kasvaa vanhempiensa välisestä suhteesta ja hyvän parisuhteen voimasta. (Sihvola 2002, 42-43). Jatkuva riitely tuottaa vahinkoa lapsen kehitykselle, joten senkin takia vanhempien parisuhteen toimivuus on ensiarvoisen tärkeää lapsiperheessä. (Väestöliitto 2015b.) Yesilovan (2009, 69–70) mukaan äidin ja lapsen välinen suhde on molemmille osapuolille ehdoton ja ensisijainen. Myös isyyttä pidetään välttämättömänä ja tärkeänä, sillä sen ajatellaan tekevän kodista ehjän.

Oma persoona ja menneisyys omasta lapsuudesta tähän hetkeen sekä elämäntilanne vaikuttavat vanhemmuuteen. Vanhemmuus on elämänmittainen kasvuprosessi, jossa tehtävät, haasteet ja ilonaiheet muuttuvat lapsen kasvun ja kehityksen myötä. (Ensi- ja turvakotienliitto, a.)

Vanhemmuuden roolikartta® on vuonna 1999 syntynyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilöstön kehittämistyön tulos. Lähtökohtana oli kysymys siitä, miten vanhemmuus voitaisiin arkiajattelussa hahmottaa mahdollisimman selkeästi ja luontevasti. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä, 2013.) Kartan avulla voidaan jäsentää vanhemmuuden sisältöä, ja sitä voidaan käyttää apuna itsearvioinnissa esimerkiksi vanhemmuutta pohdiskelevissa keskustelutilanteissa ja vanhemmuusryhmissä (Terveyskirjasto 2012).



Kuvio 2. Vanhemmuuden roolikartta (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013).

Kartassa vanhemmalla on viisi eri roolia: huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja sekä rajojen asettaja. Vanhemmat huolehtivat lapsen turvallisuudesta asettamalla rajoja. Selkeät ja yhdenmukaiset säännöt, rutiinit ja toisto tuovat turvaa. Kun nämä vanhemmuuden roolit täyttyvät, lapsi saa elää ja kehittyä parhaassa mahdollisessa kasvu-ympäristössä. (Hermanson 2012.)

3.3 Lapsiperheen arjen haasteet

Lastenklินิกoiden kummien teettämään kyselyyn vastanneista työssäkäyvistä huoltajista 52 % viettää päivässä alle kaksi tuntia aikaa lastensa kanssa. Syinä ajanpuutteeseen pidettiin koti- ja ansiotyötä sekä yleistä kiirettä arjessa. Noin 44 % 3–7-vuotiaiden lasten vanhemmista kokee kuitenkin kyselyn mukaan viettävänsä riittävästi aikaa lasten kanssa. (Lastenklินิกoiden kummit ry 2009.) Kaikkiin vanhempien ajankäyttöä sääteleviin tekijöihin ei kuitenkaan voi itse vaikuttaa.

Taloudelliset resurssit sekä työpaikkojen säännöt ja vaatimukset säätelevät olennaisesti ajankäyttöä. (THL 2009a, 38.)

Joillekin perheille vanhempien paluu työelämään voi olla henkisesti ja/tai taloudellisesti tärkeää. Vuonna 2013 kaikkien kahden huoltajan lapsiperheiden vanhemmista 68 % oli työllisiä. (Tilastokeskus 2014e.) Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2008 tekemän tutkimuksen mukaan joka toinen neuvolaikäisen lapsen äiti oli hoitovapaalla tai muuten hoitamassa kotitaloutta, kun taas 90 % neuvola- ja kouluikäisten lasten isistä oli kokopäivätyössä. Työn vaatimusten koetaan kuormittavan lapsiperheiden elämää, mutta samalla se koetaan hyvänä vastapainona arjelle. Sen koetaan tukevan myös vanhempien parisuhdetta. (THL 2009a, 42.)

Yksi yleisimmistä syistä lapsen kokemalle stressille on vanhempien ero (Väestöliitto 2015b). Tutkimuksen mukaan vanhempien eroaminen oli sitä yleisempää, mitä vanhempaa lasten ikäryhmää tarkasteltiin. Vain pieni osa neuvolaikäisten lasten vanhemmista oli eronnut, mutta kouluikäisten lasten kohdalla vanhemmat olivat eronneet useammassa kuin joka neljännessä perheessä. (THL 2012, 46.) Suurin osa lapsista sopeutuu vanhempiensa eroon kuitenkin hyvin. Eron tuoma haaste on muun muassa vanhemman poissaolo lapsen jokapäiväisestä elämästä, mikä vaikeuttaa lapsi-vanhempisuhdetta. Lisäksi vanhempien keskinäisten välien riitaisuus ja taloudelliset seikat vaikuttavat perheen ja etenkin lapsen elämään. Lasta voi kuitenkin tukea hoitamalla eron hyvin sekä keskustelemalla asiasta hänen kanssaan (Väestöliitto 2015b).

3.4 Lapsiperheen voimavarat

Sellaiset tekijät, jotka antavat voimavaroja, edistävät lapsen tervettä kehitystä ja kasvua. Lisäksi ne suojaavat epäsuotuisilta tekijöiltä. Voimavarat auttavat hallitsemaan elämää ja arkea. Kuluttavat ja kuormittavat tekijät puolestaan saattavat vaarantaa lapsen kasvua ja kehitystä. Jokaiselta löytyy sekä hyviä että huonoja tekijöitä. Vanhempien omat lapsuudenaikaiset kokemukset, terveys ja elämäntavat, parisuhde, äitiyteen ja isyyteen kasvu, vanhemmuus, lapsen hoito ja kasvatus, perheen tukiverkosto, työllisyys ja taloudellinen tilanne, asuminen sekä tulevaisuuden näkymät ovat sekä voimavaroja lisääviä että kuormittavia tekijöitä tilanteesta riippuen. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2015.)

4 LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

4.1 Ravitsemuksen haasteet tällä hetkellä

Yleisesti ottaen lasten ravitsemustila Suomessa on tällä hetkellä melko hyvä. Toki haasteita tulee vastaan vähentyneen liikunnan ja lisääntyneen sokerinkulutuksen myötä. Myös D-vitamiinin saannissa on puutteita. D-vitamiinin saanti on kuitenkin huomattavasti parantunut sen jälkeen, kun sitä on alettu Suomessa vuodesta 2007 lähtien lisäämään nestemäisiin maitotuotteisiin. (Raulio ym. 2015, 1.) Lapsen energiantarve on yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat lapsen pituus, paino, kasvunopeus ja liikunnan määrä. Energiankulutus vaihtelee myös kasvupyrähdysten mukaan. (Haglund ym. 2010, 130.) 6-vuotiailla lapsilla vuorokautinen energiantarve on pojilla 1770 kcal ja tytöillä 1630 kcal. Lapsen ruokavalion päivittäisen kokonaisenergiansaannin (E%) tulisi 6-vuotiaana koostua rasvoista 25–30 E%, hiilihydraateista 50–60 E% ja proteiineista 10–20 E%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–21.) Meneillään oleva suomalainen PANIC-tutkimus viittaa kuitenkin siihen, että suuri osa 6–8-vuotiaista lapsista Suomessa ei tällä hetkellä syö suositusten mukaisesti (Lakka 2012).

LATE-tutkimuksessa kävi ilmi, että lasten lihavuus ja ylipaino ovat merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Tutkimuksessa ei ollut otosta 6-vuotiaista, mutta tutkimuksen mukaan vuotta vanhemmista suomalaislapsista 16 % on ylipainoisia. (Mäki ym. 2011, 53) Lapsista noin 70 % syö ateriarytmisuositusten mukaisesti 5–6 kertaa päivässä. Ruokailutottumuksissa parannettavaa olisi erityisesti kasvisten, hedelmien ja marjojen käytössä, vähärasvaisten maitotuotteiden käytössä, maidon riittävässä juomisessa, ruisleivän syömisessä sekä kalansyömisessä lisäämisessä. (Taulu 2010, 91–93.) Sokeripitoiset herkut ja vähentynyt fyysinen aktiivisuus altistavat lasta painonnousulle ja sen tuomille haitoille (Eloranta 2014, 7–10).

Elorannan (2014) mukaan lapsilla, jotka eivät syö ateriarytmisuositusten mukaan, on 63 % suurempi todennäköisyys ylipainoisuuteen kuin niillä, jotka syövät suositusten mukaiset 5–6 ateriaa päivässä. Heillä on myös suurempi riski aineenvaihdunnan häiriöihin, sydän- ja verisuonisairauksiin, insuliinintuotannon ongelmiin sekä veren hyvän HDL-kolesterolin vähentymiseen. Näihin riskitekijöihin vaikuttavat ruokailutottumusten lisäksi lapsen fyysinen aktiivisuus, ruutu aika sekä sukupuolikohtaiset erot. Lapsen ruokailutottumukset alkavat muodostua lapsuudessa sekä ympäristön että perimän vaikutuksesta. Vanhempien rooli on merkittävän suuri

lapsen ruokailutottumusten kannalta. Lapsi sisäistää vanhemmilta oppimansa tavat ja käyttäytymisen. Terveellinen ruokavalio takaa parhaat edellytykset terveelle kasvulle ja kehitykselle. Jonkin verran vaikutusta on myös perheen sosioekonomisella asemalla. Varakkaampien perheiden ruokailutottumukset ja -tietämykset ovat yleensä paremmat kuin pienempituloisten. Lapsuuden huonot ruokailutottumukset altistavat lapsen myöhemmin osteoporoosille, tyypin 2 diabetekselle, ylipainolle, sydän- ja verisuonisairauksille sekä tietyille syöpäsairauksille (Weichselbaum & Buttriss 2014, 34,42).

4.2 Uni ja lepo

Kaikenikäiset ihmiset tarvitsevat unta ja lepoa. Lapselle liian vähäinen uni ja lepo aiheuttavat hermoston ylijäätystä, josta hän alkaa oireilla. 6-vuotias lapsi voi vielä nukkua päiväunia, mutta usein ne jäävät pois lapsen ollessa 4–6-vuotias. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 55.) Erään tutkimuksen mukaan suurin osa 5–6-vuotiaista lapsista nukkuu vähintään 9 tuntia yössä, noin joka kymmenes 8–9 tuntia yössä, mutta tutkimuksessa tuli esille myös yksi tapaus, jossa lapsi nukkui alle 7 tuntia yössä. Tutkimuksen mukaan suurin osa lapsista saa siis tarvittavan määrän unta. (Paavonen ym. 2009, 749.) Suomalaisessa LATE-tutkimuksessa selvisi, että suomalaisista alle kouluikäisistä ja ensimmäistä luokkaa käyvistä lapsista suurin osa nukkui 9–12 tuntia yössä ja vain pieni osa lapsista alle tämän (Mäki ym. 2010, 102).

Tutkimuksen mukaan yleisimmät suomalaisten esikouluikäisten lasten uneen tai nukkumiseen liittyvät ongelmat ovat nukkumaanmenon vastustaminen sekä nukahtamisvaikeudet. Tutkijan mukaan pitkäaikaiset ja pysyvät uniongelmat haittaavat todennäköisesti lapsen jokapäiväistä elämää ja vaikuttavat negatiivisesti hänen elämänlaatuunsa. Lyhytaikaiset uniongelmat sen sijaan aiheuttavat lapsissa lähinnä huomionhakuisuutta sekä yliaktiivisuutta. (Simola 2014, 39–44.) Islannissa tehdyn tutkimuksen mukaan pojat olivat hieman alttiimpia uniongelmiille kuin tytöt, mutta ero ei ollut merkittävä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että useat vanhemmat tarvitsivat apua lasten uniongelmiin, ja parhaat tulokset tulivat terveydenhuollon ammattihenkilöiltä tukea ja neuvoa saaneilta. (Thome & Skuladottir 2005, 89-90)

4.3 Fyysinen aktiivisuus

Lapsen keho ja elimistö tarvitsevat luonnollista ja monipuolista kuormitusta, liikuntaa. Tämä on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle. Fyysinen rasitus on tärkeää lapsen sidekudosten, jänteiden ja luuston kehityksen kannalta. Lapsen verenkierto- ja hengityselimistö kehittyy hänen rasittuessaan hengästymiseen saakka. Myös lapsen motoriset taidot kehittyvät hänen opetellessaan uusia taitoja vaihtelevissa ympäristöissä. 6-vuotiaan lapsen liikkumisesta suuri osa koostuu omaehtoisesta liikunnasta esimerkiksi leikkien parissa. Oman kehon hallinta ja tunteminen kehittyy liikunnan avulla. Ennen kouluikää lapselle autonomisoituu harjoitusten avulla tarpeelliset motoriset taidot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Liikunta kuuluu lasten terveellisiin elintapoihin. Sillä on suuri merkitys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Liikunta myös ehkäisee lapsen ylipainoa ja siitä aiheutuvia ongelmia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 45.)

Suosittelujen mukaan tulisi 6-vuotiaan harrastaa liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 79). Janssenin ja LeBlancin (2010, 8–11) mukaan vähintään 60 minuutin päivittäisellä liikunnalla on merkittäviä positiivisia vaikutuksia lapsen terveyteen. Liikunta ehkäisee ylipainoa, korkeaa kolesterolia, korkeaa verenpainetta ja masennusta. Liikunnan harrastaminen myös vaikuttaa lapsen vahvan luuston kehittymiseen.

Tutkimusten mukaan tällä hetkellä suomalaisista lapsista yli puolet ei liiku riittävästi (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Suomalaisen LIITU-tutkimuksen mukaan vain noin viidesosa liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Poikien on todettu olevan fyysisesti aktiivisempia kuin tyttöjen, mutta ero ei ollut huomattavan suuri. Samassa tutkimuksessa kävi ilmi, että lasten kevyt hyötyliikunta vähenee mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa. (Kokko ym. 2015, 15.)

4.4 Median vaikutuksia 6-vuotiaaseen

6-vuotiaan kykyyn tulkita mediaa vaikuttaa lapsen kehitys ja kypsyminen elämän eri osa-alueilla (Salokoski & Mustonen 2007, 18). Lapsi saattaa törmätä mediassa hänelle haitalliseen sisältöön, kuten väkivaltaan, joka saattaa aiheuttaa pelkoja tai aggressioita (Paavonen ym. 2011, 7).

Tampereen yliopiston journalismin tutkimusyksikön tarkoituksena on toteuttaa vuosina 2007–2016 pitkittäistutkimus ”Naamatusten verkossa”, jossa tarkastellaan lasten ja nuorten median käyttöä. Kaikille neljälle tutkimuskierrokselle otetaan ryhmät 5-, 8-, 11- ja 14-vuotiaita lapsia ja nuoria. Tutkimuksen toiselle kierrokselle vuonna 2010 osallistuivat vuoden 2007 ensimmäisen osallistujaryhmän 5-vuotiaat nyt 8-vuotiaina. Tutkimuksessa on ilmennyt, että Suomessa lapsille suunnattu mediatarjonta kasvaa jatkuvasti, ja lapsen kasvaessa hänen median käyttönsä muuttuu, kun tietyt sisällöt eivät enää kiinnosta lasta tai tarjoa hänelle tarpeeksi haastetta. Lapsen median käyttöön vaikuttavat myös perhe, sisarukset, kaveripiiri sekä lapsen sukupuoli. (Uusitalo ym. 2011, 10–11.)

6-vuotias lapsi on juuri koulunkäynnin aloituksen kynnyksellä. Erään tuoreen tutkimuksen mukaan lapsen koulumenestys on suoraan yhteydessä hänen ruutuaikaansa. Lapset, joilla oli runsaammin ruutuaikaa, menestyivät koulussa heikommin kuin ne, joilla ruutuaika pysyi suositelluissa rajoissa. Tutkimuksessa kävi ilmi myös liikunnan positiivinen vaikutus lapsen koulumenestykseen. (Syväoja ym. 2013.) Lapsen tietokoneen käyttöön vaikuttavat aikuisen asettamat rajat, niiden noudattamisen valvonta sekä tietokoneiden määrä ja sijoittelu kotona. Internet on lasten keskuudessa yhä suosituampi media tv:n ja videopelien lisäksi. (Nikken & Jansz 2011, 9-11) Iso-Britanniassa toteutettu tutkimus eurooppalaisten lasten internetin käytöstä ja sen riskeistä osoitti, että lapsen todennäköisyys törmätä internetissä hänelle haitalliseen sisältöön kasvoi sen mukaan, kuinka paljon hän vietti aikaa internetissä (Livingstone ym. 2011).

Mediasta on lapselle hyötyäkin. Salokoski ja Mustonen (2007, 19) toteavat, että lapsi saa identiteetilleen rakennusaineita mediassa esiintyvistä positiivisista roolimalleista ja supersankareista. Media edistää omalta osaltaan lapsen ajattelun kehittymistä ja tarjoaa lapselle virikkeitä ja haasteita. Lapsi oppii myös kirjaimia ja symboleita, jotka mediassa tulevat vastaan. Myös tietokoneiden käyttö oppimistarkoituksissa on pantava merkille positiivisena vaikutuksena.

5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN PERHEISSÄ

5.1 Lasten ja perheiden terveyserojen kaventaminen

Suomessa terveystoimintana tavoitteena jo pitkään on ollut terveyserojen kaventaminen. Tämän vuoksi hallitus teki vuosina 2008–2011 terveyserojen kaventamisen toimintaohjelman. Ohjelman tavoitteena oli väestön terveydentilan paraneminen sekä terveyserojen kaventuminen. Ohjelmalla oli kytköksiä Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmaan, jonka painopisteenä oli varhainen puuttuminen ja ehkäisevä työ. Tämän ohjelman tavoitteena oli vahvistaa lapsiystävällistä Suomea, jossa tuetaan näiden ryhmien arjen hyvinvointia, tiedotetaan lasten oikeuksista, lisätään nuorten osallistumista ja kuulemista sekä vähennetään syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 15–20.)

Terveyserot ovat pitkälti liitoksissa sosioekonomisiin eroihin, ja nämä erot ilmenevät jo lapsuudessa. Vanhempien ja perheen ongelmat ja vaikeudet heijastuvat lasten ja nuorten psyykkisinä ja fyysisinä terveysongelmina sekä terveyttä vahingoittavina elintapoina. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 51.) Näillä eroilla ja ongelmilla lapsuusiässä on yhteys myös hyvinvointiin, terveyteen ja elintapoihin aikuisuudessa. Lapsuuden elinolot ennustavat myös sosiaalista asemaa aikuisuudessa. (Rotko ym. 2011, 30–31.)

Lastensuojelun piirissä olevien lasten määrä on kasvanut. Lisäksi alueelliset erot ovat suuria. Lapsuuden terveyserojen kaventaminen edellyttää lapsen edun ottamista vahvemmin huomioon lainsäädännössä, suunnittelussa sekä päätöksenteossa. Terveyserojen kaventamistyötä tukee kaikki lasten, nuorten ja heidän perheidensä hyvinvoinnin ja osallisuuden parantaminen. Toisaalta tulee myös ajoissa kohdentaa voimavaroja syrjäytymisuhan alla oleville perheille, lapsille ja nuorille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 51.)

Terveys 2015 kansanterveysohjelman väliarvioinnissa (2013, 15) käy ilmi, että ohjelman tavoitetta, jossa eri väestöryhmien välisiä terveyseroja vähennettäisiin, ei ole saavutettu. Suomalaisen hyvinvointi ja terveys ovat kehittyneet usealla tavalla myönteisempään suuntaan, mutta samaan aikaan väestöryhmien erot ovat kasvaneet. Yleensä eri sosiaaliryhmien väliset erot tulevat esiin siten, että koulutetuimpien, korkeammalla ammatillisessa arvoasteikossa olevien, sekä suurempi tuloisten

terveydentila on parempi. Tärkeimmät syyt näihin eroihin ovat elinoloissa ja elintavoissa.

Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskuksen rekisteristä käy ilmi, että lastenneuvoita oli 856 vuonna 2008. Perheistä, joissa on alle kouluikäinen lapsi, lähes kaikki (99,5%) käyttävät palveluita riippumatta sosioekonomisesta asemasta. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että syrjäytymisvaara on suurempi niillä, jotka eivät käy terveystarkastuksissa, verrattuna niihin, jotka käyvät. Tästä syystä uudet asetukset velvoittavat hoitoalan henkilökuntaa selvittämään poisjäävien perheiden ja lasten tuen tarpeen. Tämä vaatii moniammatillista yhteistyötä ja uudenlaista etsivää työtä, jotta näiden perheiden ja lasten tuen tarve saadaan selvitettyä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009b, 153.)

Terveyserojen ennaltaehkäisy ja kaventaminen edellyttävät avuntarpeen mahdollisimman varhaista tunnistamista. Tätä vaikeuttavat esimerkiksi palveluihin hakeutumattomuus, palveluiden puute ja vähäiset resurssit sekä palveluketjujen vähäisyys. Lisäksi esiintyy alueellista eriarvoisuutta palveluiden saatavuudessa. Useissa kansallisissa selvityksissä käy ilmi, että kuntien väliset erot ovat lisääntyneet esimerkiksi lasten ja nuorten ehkäisevien palveluiden voimavaroissa ja sisällöissä, ja toiminta on ollut monissa kunnissa jopa riittämätöntä väestön tarpeisiin ja suosituksiin nähden. (Rotko ym. 2011, 32.)

Terveyserojen kaventamiseen on pyritty vaikuttamaan monilla erilaisilla poliittisilla ohjelmilla ja lainsäädännöllä. Kaste-hankkeet (2008–2011) eri puolilla Suomea ovat painottaneet ennaltaehkäiseviä palveluita sekä lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämistä. (Rotko ym. 2011, 33–34.) Toisen kaste –hankkeen (2012–2015) tavoitteet ovat jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen tavoite on hyvinvointi- ja terveyserojen kaventuminen. Siinä on tarkoitus lisätä riskiryhmien osallisuutta, hyvinvointia ja terveyttä, panostaa ehkäisevään työhön ja varhaiseen tukeen sekä vähentää lähisuhde- ja perheväkivaltaa. Toisena tavoitteena on järjestää asiakaslähtöisesti sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet ja palvelut. Sen tarkoituksena on, että asiakkaat luottavat palveluiden laatuun ja vaikuttavuuteen, johtamisella turvataan osaava ja hyvinvoiva henkilöstö sekä toimivat palvelut, ja palvelurakenteet ovat taloudellisesti toimivat ja kestävä. Painopistettä on siirretty fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin aktiiviseen edistämiseen sekä ongelmien ehkäisemiseen koko väestössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 18.)

5.2 Neuvolatyön rooli ja keinot terveyden edistäjänä

Neuvolan työntekijöillä on erityinen velvollisuus toimia puolesta puhujina terveyden hyväksi kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Neuvoloiden asiakkaiden monimuotoiset elämäntilanteet korostavat yksilöllisyyden ja asiakaslähtöisyyden periaatteiden mukaista toimintaa neuvoloissa. Vastaanotto toiminnan lisäksi järjestetään perhevalmennusta sekä vertaistukitoimintaa. (Armanto & Koistinen 2007, 21–22.)

LATE-tutkimuksen tulosten perusteella terveysneuvonnan tehostamisessa riittää edelleen haasteita. Nykyään tulisi kiinnittää huomiota erityisesti lasten liikuntatottumuksiin, uneen, viihdemedian käyttöön ja suun terveyden edistämiseen sekä nuorten päihteiden käyttöön. Terveystarkastukset ovat hyvä tilaisuus keskustella näistä terveystottumuksista. Tutkimuksen mukaan tulee myös aiempaa enemmän kiinnittää huomiota koko perheen yhteiseen aikaan, tukea vanhempien parisuhdetta ja erotilanteen tullessa tukea sitä, että molemmat vanhemmat osallistuvat lapsen arkeen. Asetuksen (380/2009) määrittämä neuvolatyö sisältää vanhempainryhmätoiminnan, joka antaa mahdollisuuden vertaistukeen. Tutkimus osoittaa myös, että terveydenhoitajan tulee kiinnittää enemmän huomiota perheiden ja lasten sosiaalisten verkostojen selvittämiseen ja tukemiseen. (Mäki ym. 2010, 149–151)

Asetus (380/2009) määrittelee entistä tarkemmin neuvolatoimintaa. Sen avulla laajennetaan määräaikaista terveystarkastuksia, veloitetaan tekemään etsivää työtä ja kohdentamaan tarpeen mukaan lisätukea lapselle tai perheelle. Terveystarkastuksissa selvitetään vanhempien hyvinvointitarpeet, tuetaan vanhempia, annetaan ajantasaisia terveysneuvontaa ja selvitetään lapsen psykososiaalista hyvinvointia ja mielenterveyttä. Nämä palvelut tulee järjestää niin, että erityisen tuen tarve tunnistetaan varhain ja tuki tulee järjestää viiveettä. Lisäksi terveystarkastuksista pois jäävien tuen tarve tulee selvittää terveydenhoitajan tai lääkärin toimesta. (Rotko ym. 2011, 34–35.)

Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007, 48) tutkimuksen tavoitteena oli kuvata lapsiperheiden terveyttä edistävää tukea ja sen lähtökohtia monitieteisen tutkimustiedon avulla. Katsauksen mukaan perheen käsitystä ja kokemusta perheen terveydestä määrittävät perheenjäsenten arvioiden erilaisuus, tuen tarpeen tunnistamistaidot, huolehtimisvastuun jakautuminen ja perheen kyky käsitellä yhdessä perheen terveyteen liittyviä kysymyksiä. Näiden asioiden huomioiminen on tärkeää terveyden edistämisen kehittämistyössä. Katsauksessa todettiin myös, että yksittäisen

perheenjäsenen, esimerkiksi lapsen, omaan kokemukseen terveydestä tulee kiinnittää enemmän huomiota. Erilaiset oireet, kuten yksinäisyys, ovat subjektiivisia kokemuksia, jolloin kokijan oma raportointi on luotettavinta. (Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 51.)

5.3 Internet terveyden edistäjänä

Yhteiskunta ja perheiden arki ovat muuttuneet viime vuosien aikana ja esimerkiksi viestintätulva on niin valtava, että siitä on entistä vaikeampaa seuloa juuri omalle perheelle tärkeät asiat. Sähköistä asiointia kehitetään ja esimerkiksi LAPASET Perheverkosto -hanke on ollut mukana kehittämässä sitä. Tavoitteena on ollut luoda turvallinen ja suojattu asiointiyhteys asiakkaan ja työntekijän välille niin, että asiakas voi kysyä terveyttään/sairauttaan koskevia asioita ja saada niihin vastauksen sähköisesti. (Armanto & Koistinen 2007, 498–501.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos toteutti vuonna 2014 valtakunnallisen kansalaiskyselyn, jossa selvitettiin ihmisten kokemuksia sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisistä asiointipalveluista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kansalaiset käyttävät eniten sähköisiä palveluita terveys- ja palvelutietojen hakuun. Näillä palveluilla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikille avoimia sekä tunnistautumista vaativia kansalaisille suunnattuja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Tunnistautumista vaativista palveluista ajanvaraus ja sähköinen resepti olivat suosituimpia. Kuitenkin vain joka viides oli esimerkiksi käyttänyt Omakanta-palvelua lääkemääräysten tarkasteluun. Yksityisen sektorin puolella sähköistä asiointia käytetään todennäköisesti enemmän, mihin myös julkisella puolella pyritään. (Joenaho 2015, 18.)

Kuitenkaan sähköinen asiointi ei voi täysin korvata kasvokkain asiointia, koska terveydenhuollon asiakaskunta on muita haavoittuvaisempaa ja toiminnan luonne erilaista, mutta parhaimmillaan se tukee kansalaisia omahoitoon. Terveydenhuollon tulevaisuuden haasteena on väestön vanheneminen, mikä johtaa siihen, ettei kunnilla ole tulevaisuudessa varaa taata entisenlaatuisia palveluita asiakasmäärän kasvaessa. Sähköinen asiointi tuo helpotusta tähän, koska se mahdollistaa palvelutuotannon tehostamisen. (Joenaho 2015, 18–20.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan erityisesti tietyillä kansalaisryhmillä ei ollut sähköisen asioinnin tunnuksia. Se oli merkittävästi yhteydessä yli 66 vuoden ikään, työelämän ulkopuolella olemiseen, iäkkäiden henkilöiden huoltajuuteen, korkeintaan perusasteen koulutukseen sekä haja-asutusalueella

asumiseen. Siihen vaikuttivat myös oman terveyden tai elämänlaadun huonoksi kokeminen. Tunnuksien puuttumisella oli myös yhteyttä vähäiseen tai puuttuvaan terveyspalveluiden käyttöön. Tuloksista kävi myös ilmi, että Google-hakukonetta ja Wikipediaa käytetään yleisimmin terveyteen liittyvän tiedon hakuun. Kuntien sivustot ja Terveyskirjasto olivat eniten käytetyt sosiaali- ja terveyshuoltoon fokuoituvista sivustoista. (Hyppönen ym. 2014, 33–43.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on työ, joka käsittelee valittuun aiheeseen liittyvät tehdyt tutkimukset (Turun yliopisto). Se muodostaa opinnäytetyön teoreettisen taustan. Tavoitteena on selvittää, mitä asiasta tiedetään aiempien tutkimusten perusteella ja mitä tietoa olisi vielä tutkittava (Jyväskylän yliopisto).

Kirjallisuuskatsauksessa perehdytään suomalaisiin lapsiperheisiin, 6-vuotiaiden lasten elintapoihin sekä neuvolan rooliin terveyden edistäjänä. Siinä käydään siis läpi jo aiemmin samasta aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja niiden tuloksia. Kirjallisuuskatsauksen aihe on rajattu melko tiukasti, mikä tuo haastetta tutkimusten löytämiseen. Eräs iso haaste kirjallisuuskatsauksessa on aiheen rajaaminen 6–7-vuotiaisiin lapsiin, koska monissa tutkimuksissa lapset on jaettu joko pienempiin lapsiin tai jo kouluikäisiin lapsiin.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön perustana on kehittämishanke, jolla on yleensä toimeksiantaja. Tarkoituksena on kehittää joko materiaali tai muu vastaava työväline esimerkiksi toimeksiantajan käyttöön. (Virtuaali Ammattikorkeakoulu). Työ tavoittelee ammatillisessa mielessä käytännön toiminnan järjestämistä, opastamista tai ohjeistamista. Tärkeää on, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyö hankkeena etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja arviointiin (Salonen 2013, 15).

Tutkimuksen mukaan 16–44-vuotiaista suomalaisista yli 84 prosenttia käyttää internetiä useita kertoja päivässä (Tilastokeskus 2014a). Esikouluikäisten lasten vanhemmista suurin osa siis oletettavasti käyttää internetiä tiedonhakuun, minkä vuoksi opinnäytetyön toiminnallinen osuus on luontevaa toteuttaa verkossa.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa päivitetään 6-vuotiaan lapsen ikäkausimateriaalia Turun lastenneuvoloiden käyttöön. Koska lapsiperheiden arki on nykypäivänä haasteellista, vanhemmat tarvitsevat helposti löydettävää tietoa oman lapsen kasvu- ja kehitysvaiheista sekä niihin liittyvistä erityispiirteistä. Tarkoituksena on

siis tuottaa verkkomateriaalia esikouluikäisten lasten vanhempien käyttöön ja sen avulla tukea perheiden arkea. Erilaisen materiaalin jakaminen on neuvolatyössä yksi keskeinen työkalu, ja sen lisäksi, että työn tarkoitus on jakaa tietoa vanhemmille, se palvelee terveydenhoitotyössä toimivia ammattilaisia, kuten terveydenhoitajia.

6.3 Verkkomateriaali

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on toteutettu dialogissa työntilaajan kanssa, jolloin on voitu antaa ja vastaanottaa palautetta työn edistymisestä. Prosessi on ollut keskustelevaa ja suuntaa antavaa. Tämä tapa on vienyt prosessia hyvin eteenpäin. Toimeksiantaja toivoi lähtökohtaisesti noin 20 sivua pitkää materiaalia, joka sisältäisi kuvia ja tulisi Turun neuvoloiden verkkosivuille selattavaksi lehtimäisessä muodossa.

Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen tutkimustulosten ja terveydenhoitajan toiveiden pohjalta aiheiksi valikoituivat lapsen erilaiset kehitysvaiheet, liikunta, ravitsemus sekä suunterveys. Lisäksi materiaalissa on tietoa unesta, esiopetuksesta, perheestä ja turvallisuudesta. Myös lapsen ja vanhemman psyykkistä hyvinvointia käsitellään hieman, sillä tutkimusten mukaan se on tärkeä aihealue ja erityisesti lasten kohdalla toisinaan vaikeasti havaittavissa. Viihdemedia on otettu mukaan sen ajankohtaisuuden ja ruutuajan kasvun vuoksi. Suunnitelma verkkomateriaalista (Liite 3).

Tekstin toivottiin olevan helppolukuista ja sisältävän vinkkejä haasteisiin, joita vanhemmilla nykyään on lasten kanssa. Materiaali on selkeää ja yksinkertaista, eikä se sisällä vaikeasti ymmärrettäviä sanoja. Tekstikappaleiden perässä löytyy linkkejä luotettaville sivuille, joista lukija voi löytää lisätietoa kustakin aiheesta. Verkkomateriaalin lähdeluettelo löytyy kirjallisuuskatsauksesta (Liite 1).

Ulkoasun visuaalinen ilme on tärkeää huomioida, sillä oikeanlaisena se lisää materiaalin luotettavuutta. Lisäksi se kuvastaa helppoa lähestyttävyyttä ja antaa lukijalle sellaisen kuvan, että työhön on panostettu ja sen tekijät ovat vastuussa laadukkaasta sisällöstä. Työn teemaväreiksi valikoitui sininen ja oranssi, jotka koetaan usein sukupuolineutraaleiksi väreiksi. Sukupuolineutraalius määritellään siten, että jokin asia on sukupuolesta riippumaton tai kummankin sukupuolen tasapuolisesti huomioon ottava (Suomisanakirja 2015).

Kuvien tehtävä tekstin yhteydessä on selkeyttää sekä havainnollistaa käsiteltävää aihetta. Lisäksi se usein täydentää tekstin sanomaa. (Virtuaali Ammattikorkeakoulu

2007.) Verkkomateriaalin kuvat on saatu internetin ilmaisesta kuvapankista, joiden kuvissa ovat vapaat käyttöoikeudet. Kuvissa esiintyvät lapset ovat noin 6-vuotiaita. Kuvien tarkoitus on havainnollistaa esikouluikäisen lapsen kasvua ja kehitystä sekä normaalia arkielämää.

Pyysimme Turun neuvoloissa työskenteleviä terveydenhoitajia arvioimaan tuottamaamme materiaalia sekä sen hyödyllisyyttä. Kaikki kuusi terveydenhoitajaa karvioivat materiaalin hyödylliseksi sekä terveydenhoitajan että vanhemman näkökulmasta. Palautteen perusteella työn sisältö vastasi terveydenhoitajien odotuksia ja käsitteli aiheeseen liittyvät osa-alueet monipuolisesti. Yleisesti ottaen materiaalin pituutta pidettiin hyvänä, muutaman mielestä asiat olisi voinut esittää vieläkin tiivistetympin. Terveydenhoitajat kokivat, että valitsemamme kuvat olivat materiaaliin sopivat. Tulevaisuudessa terveydenhoitajat toivoisivat materiaalin olevan saatavilla myös englannin kielellä sekä paperisena versiona esimerkiksi maahanmuuttajia varten.

6.4 Posteritiedottamisen välineenä

Posteritiedottaminen on visuaalinen apuväline, joka antaa katsojalle yksiselitteisen ja välittömän käsityksen esitettävästä asiasta (Pietilä ym. 2003, 145). Posterilla saadaan välitettyä informaatiota nopeasti suurelle joukolle ihmisiä yhtä aikaa. Se on siis tehokas ja edullinen tapa tuottaa informaatiota (Tepponen ym. 1998, 309). Posteritiedottaminen on tietotaulu tai suurikokoinen juliste. Sen tarkoituksena on välittää tietoa, havainnollistaa sekä herättää kiinnostusta esiteltävää asiaa kohtaan. (Husu ym. 2002, 420-421; Niemi ym. 2006, 47; Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013, 181.)

Posterissa tulee keskittyä ydinasiaan ja tekstinkäyttö tulee olla kohtuullista. Sisältönä on siis lyhyt visuaalinen esittely aiheesta. Posterissa kuvia käytetään ilmaisemaan asioita yksityiskohtaisemmin ja ne tuovat työhön lisäarvoa. Posteritiedottaminen luetaan yleensä 1-2 metrin päästä, jolloin katsoja ratkaisee, onko vaivanarvoista perehtyä siihen tarkemmin. Juliste hahmottuu usein kuvana tai kuvakokoelmana, jossa tekstiä ei välttämättä lueta vasemmalta oikealle kuten yleensä. (Husu ym. 2002, 420-421; Niemi ym. 2006, 47; Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013, 181.)

Posterin kokoaminen alkaa ytimekkästä pääotsikosta ja selkeästi jäsenyvistä alaotsikoista. Tekstikappaleiden tulee olla lyhyitä ja informatiivisia. Lisäksi tukena voidaan käyttää avainsanoja ja luetteluita. Väriä tulee käyttää, mutta harkiten, yleensä muutama perusväri riittää. Myös pohjaväri valinnalla on merkitystä työn näkyvyyden

kannalta. (Husu ym. 2002, 420-421; Niemi ym. 2006, 47; Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013, 181.)

QR – koodi kehitettiin Japanissa 1990 -luvun alkupuolella ja se tulee englannin kielen sanoista "Quick Responce". Asiakas lukee koodin älypuhelimensa viivakoodin lukijalla, joka puolestaan osaa avaa koodiin kirjoitetun osoitteen internet-selaimeen. Käyttäjä pääsee helposti halutulle internet -sivulle ilman osoitteen kirjoittamista. QR -koodia voidaan käyttää mihin tahansa mainokseen tai esitteeseen.(TietoWeb 2016.)

Terveystyön kehittämishankkeena tuotimme ikäkausimateriaalista A3 kokoisen posterin. Pääväreiksi valitsimme oranssin ja turkoosin suunnitelman mukaan. Siinä on kaksi kuvaa, jotka ovat internetin ilmaisesta kuvapalvelusta. Kuvissa esiintyvät lapset ovat iältään materiaaliimme sopivia. Halusimme otsikon olevan ajatuksia herättävä, joka saisi vanhemman perehtymään posterin sisältöön tarkemmin ja kiinnostumaan verkkomateriaalin sisällöstä. Lisäksi posterista käy ilmi osa ikäkausimateriaalin aihealueista. Helpottaaksemme materiaalin löytämistä verkosta, loimme QR-koodin, jonka avulla vanhempi pääsee tutustumaan nopeasti, helposti ja kätevästi ikäkausimateriaaliin. QR-koodin yläpuolella on myös polkulinke, joka ohjaa materiaalin verkkosivulle. Lisäksi työstämme löytyy Turun Ammattikorkeakoulun virallinen logo.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Eettisyys

Eettisyys on tärkeä osa hoitotyötä. Eettisen ajattelun edellytyksenä on tieto sen keskeisistä ajattelutavoista, periaatteista ja teorioista. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 9.) Sosiaali- ja terveysalan toiminnan perustana ovat ihmisarvo ja ihmisen kunnioittaminen. Tähän sisältyvät ihmisen perusoikeudet, itsemääräämisoikeus, ihmisoikeudet ja valinnanvapaus. Asiakkaalla ja potilaalla on oikeus itsenäisiin päätöksiin hyvinvoinnistaan ja omasta elämästään. Jokaisella on oikeus saada hoitoa sekä palvelua, ja hoidon keskeisenä tavoitteena on hyvän tekeminen ja vahingon välttäminen. Hyvän tekeminen tarkoittaa toimintaa, joka tukee ihmisen tarpeita, odotuksia ja tavoitteita. Hoidon ja palvelun tulee olla luotettavaa ja turvallista ja pohjautua perusteltuun tietoon. (ETENE 2011, 5.) Opinnäytetyössämme otimme huomioon hoitotyön eettiset periaatteet ja pyrimme luotettavan ja perustellun tiedon jakamiseen.

Opinnäytetyössämme on useita eettisiä kysymyksiä, joita olemme miettineet ja ottaneet huomioon niin kirjallisuuskatsausta kuin toiminnallista osuutta tehdessämme. Olemme miettineet, miten huomioimme monet erilaiset perheet, kuitenkin unohtamatta, että suurin osa perheistä Suomessa on ydinperheitä. Olemme kirjallisuuskatsauksessa perehtyneet siihen, kuinka paljon Suomessa tilastollisesti on erilaisia perheitä, ja verkkomateriaalissa olemme huomioineet sen, että yleisin perhemuoto on ydinperhe. Tämä näkyy esimerkiksi verkkomateriaalin kuvissa. Kuitenkin olemme päätyneet käyttämään paljon sellaisia kuvia, joissa lapsi on ilman vanhempia, jotta kuvia ei voi kategorisoida edustamaan tiettyä perhemuotoa. Mietimme myös tasa-arvon huomioimista verkkomateriaalissa ja erityisesti sukupuolineutraaliutta. Päädyimme käyttämään materiaalissa neutraaleja värejä, kuten oranssia ja turkoosia, jotka eivät ole niin suoranaisesti yhdistettävissä kumpaankaan sukupuoleen. Materiaali on myös pyritty tekemään niin, ettei se aseta ketään eriarvoiseen asemaan. Ammattieettisten ohjeiden mukaan palvelun tulee olla laadultaan hyvää, jatkuvaa ja oikeudenmukaista eli kaikille yhtäläisin perustein järjestettyä (ETENE 2011, 5).

Materiaalissa haasteita toi myös ohjeiden antaminen vanhemmille ilman syyllistävää näkökulmaa. Pyrimme muotoilemaan ohjeet siten, että ne olisivat mahdollisimman kannustavia ja eteenpäin ohjaavia, mutta eivät toisi vanhemmalle tunnetta huonosta

vanhemmuudesta. Vanhemmuuden tukeminen on yksi neuvolatyön tärkeimmistä perustehtävistä (ETENE 2013, 31).

Pohdimme myös, miten pystymme huomioimaan kirjallisuuskatsauksessa esiin nousseet vanhempien tarpeet asiakaslähtöisesti verkkomateriaalissa. Olemme pyrkineet vastaamaan materiaalin sisällössä vanhempien tarpeisiin. Olemme kirjoittaneet tekstit välttämättä hoitoalan sanastoa, linkittäneet vanhemmille sopivia linkkejä lisätiedoiksi sekä pyrkineet kertomaan vain oleelliset asiat, jolloin vanhemmalle ei tule liian isoa tietotulvaa käsiteltäväksi. Asiakaskeskeisyys on neuvolatyön ainoa perusteltavissa oleva työote, joka tarkoittaa työn tekemistä lapsen, nuoren ja perheen tarpeiden mukaan ja heitä kuunnellen (ETENE 2013, 33).

7.2 Luotettavuus

Tutkittavaa ilmiötä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, mikä johtaa monenlaiseen lähdemateriaaliin. Lisäksi eri tutkimusmenetelmät voivat tuottaa samasta aiheesta ristiriitaisia tutkimustuloksia. Tästä syystä lähteiden valinnassa tarvitaan harkintaa eli lähdekritiikkiä. (Hirsjärvi ym. 2004, 101–102.) Lähdekritiikki tarkoittaa käytettävän lähteen laadun arvioimista ennen lähteen käyttämistä (Vilka 2014, 175).

Kun lähteitä etsitään internetistä, on otettava huomioon se, että tieto voi olla täysin virheellistä ja epäluotettavaa, jolloin lähdekritiikin merkitys korostuu (Seedhouse 2009, 60). Opinnäytetyö pohjautuu suurimmaksi osaksi tieteellisesti tutkittuun tietoon ja olemme käyttäneet lähteitä, jotka ovat julkaistu arvostettavien ja luotettavien julkaisijoiden toimesta. Olemme käyttäneet sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia opinnäytetyössämme, mikä lisää työmme luotettavuutta. Olemme etsineet mahdollisimman ajankohtaisia ja mahdollisimman tuoreita lähteitä, koska osa tiedosta muuttuu uusien tutkimusten myötä.

Tiedonhaku perustui CINAHL-, PubMed- ja MEDIC-tietokannoista löytyneisiin lähteisiin (Liite 2). Lisäksi käytimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Osa tiedosta löytyi Googlen vapaasanahaun kautta, kuten esimerkiksi Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut sekä Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivut.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ja edistää lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia tuottamalla informatiivinen verkkomateriaali 6-vuotiaan lapsen vanhemmille yhteistyössä Turun Hyvinvointitoimialan kanssa. Tarkoituksena oli helpottaa lapsiperheiden elämää antamalla vinkkejä arkisiin haasteisiin sekä ohjata vanhempia etsimään tietoa luotettavista lähteistä.

Kirjallisuuskatsaus valmistui kiireisestä aikataulusta ja muista haasteista huolimatta ajallaan, vaikka se vaikutti muun muassa aiheen rajaukseen ja käytettyjen tutkimusten määrään. Haasteita tutkimustensaussa tuottivat esimerkiksi lisenssien puuttuminen, jolloin osaa tutkimuksista ei saatu auki tietokannoista. Tietoa löytyi hyvin pienten lasten sekä koululaisten terveydestä, mutta 6-vuotias jäi kuitenkin usein väliin tutkimuksissa. Myös kansainvälisiä tutkimuksia tarkastellessa haastavuutta tuotti esikoulun eri aloitusajankohdat eri maissa, jolloin esikouluikäinen ei välttämättä tarkoittanutkaan 6-vuotiasta.

Tietopaketti on kirjoitettu selkeällä kielellä, ja sen sisältö on helposti ymmärrettävää, jotta jokaisen vanhemman olisi mahdollista hyötyä tärkeistä tiedoista lapsen ikäkauteen liittyen. Kappaleet ovat tiiviitä, ja niiden sisältö on rajattu, jotta ydinasiat olisivat helposti luettavissa. Linkkilaatikoiden, jotka on sijoitettu tekstiosuuskien loppuun, avulla vanhempi pystyy halutessaan etsimään luotettavaa lisätietoa vaivattomasti.

Verkkomateriaalin tekstiosuus on yhteistyökumppanin hyväksymä. Sen toimivuutta on tarkasteltu ja arvioitu opinnäytetyön toisessa vaiheessa syksyllä 2016.

Verkkomateriaali on julkaistu yhteistyökumppanin toimesta lokakuussa 2016.

Terveydenhoitotyön kehittämishankkeena tehty posterit vastaa Turun lastenneuvoloiden toiveita. Löysimme tavoitteidemme mukaisesti noin 6-vuotiaiden lasten kuvia posteriin hahmottamaan lapsen ikää ja kuvaamaan ikäkausimateriaalin sisältöä. Selvitimme hyvän posterin ominaisuuksia, joiden mukaan onnistuimme luomaan mielenkiintoa herättävän ja informoivan julisteen aiheesta. Koimme, että posterille asetetut tavoitteet täyttyivät ja olemme lopputulokseen tyytyväisiä. Posterit soveltuvat hyvin laitettavaksi esille esimerkiksi lastenneuvoloiden odotustilan seinälle tai ilmoitustaululle. Lisäksi vanhempia voi ohjata materiaalin pariin suullisesti sekä QR-koodin avulla.

Työn molemmat osat, sekä kehittämishanke, ovat onnistuneet tavoitteiden mukaisesti ja lopputulokset vastaavat suunnitelmia hyvin. Prosessina työ eteni johdonmukaisesti ja määrätietoisesti.

LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Eloranta, A-M. 2014. Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences Number 253. Viitattu 28.10.2015 Saatavilla:
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1599-3/urn_isbn_978-952-61-1599-3.pdf
- Ensi- ja turvakotienliitto a. Vanhemmuus. Viitattu 6.9.2015
http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/lapin_ensi-ja_turvakoti_ry/vanhemmuus/
- Ensi- ja turvakotienliitto b. Parisuhteesta vanhemmuussuhteeksi. Viitattu 6.9.2015
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/>
- ETENE-julkaisuja 32 2011. Sosiaali- ja terveystalouden eettinen perusta. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystalouden eettinen neuvottelukunta ETENE. Viitattu 21.10.2015
<http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveystalouden+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>
- ETENE-julkaisuja 41 2013. Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveystaloudella. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystalouden eettinen neuvottelukunta ETENE. Viitattu 2.11.2015
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110942/etene_41_verkko.pdf?sequence=2
- Haglund B.; Huupponen T.; Ventola A-L. & Hakala-Lahtinen P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Hermanson, E. 2012, Vanhemmuuden roolikartta. Terveyskirjasto 2015. Viitattu 6.9.15
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00206
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Husu, M.; Tarkoma, E. & Vuorijärvi, A. 2002. Ammattisuomen käsikirja. 6.-7. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Hyppönen, H.; Hyry, J.; Valta, K. & Ahlgren, S. 2014. Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköinen asiointi –Kansalaisten kokemukset ja tarpeet. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 28.10.2015
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125597/URN_ISBN_978-952-302-410-6.pdf?sequence=1
- Häggman-Laitila, A. & Pietilä, A-M. 2007. Lapsiperheiden terveyttä edistävä tuki ja sen lähtökohdat: Katsaus kehittämiskohteisiin ja jatkotutkimusaiheisiin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2007: 44 47–62. Viitattu 17.09.2015
<http://ojs.tsv.fi/index.php/sa/article/view/520/443>
- Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Canada: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2010, 7:40. Viitattu 27.10.2015. Saatavilla:
<http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-7-40.pdf>
- Joensuu, H. 2015. Sähköiset palvelut kannustavat omahoitoon. Terveys ja talous 2015 vol.78, No 3, 18-20. Viitattu 15.09.2015
<http://media.mediasepat.fi/Tt032015/#/article/18/page/1-1>
- Jyväskylän yliopisto. Kirjallisista suoritusmuodoista. Viitattu 17.9.2015
<https://www.jyu.fi/jsbe/opiskelu/opohj/suormuo>
- Kokko, S.; Hämylä, R.; Villberg, J.; Aira, T.; Tynjälä, J.; Tammelin, T.; Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston

julkaisuja 2015:2 Viitattu 1.11.2015 Saatavilla:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Lakka, T. 2012. Uutta tutkimustietoa lasten terveydestä ja hyvinvoinnista. Itä-Suomen Yliopisto. Viitattu 29.10.2015. Saatavilla: <https://www2.uef.fi/sv/panic-ja-kalt-tutkimukset>

Lasten Klinikoiden kummit ry. 2009. Lastenklinioiden Kummit Ry -kysely 2009 Viitattu 28.10.2015 <http://kummit.fi/files/eccu1.ppt>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Juva: WSOY.

Livingstone, S.; Haddon, L.; Görzig, A., & Iafsson, K. 2011. Risks and safety on the internet: The perspective of European children. LSE, London: EU Kids Online. Viitattu 26.10.2015. Saatavilla:

<http://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet%28lsero%29.pdf>

Mäki, P.; Hakulinen-Viitanen, T.; Kaikkonen, R.; Koponen, P.; Ovaskainen, M-L.; Sippola, R.; Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys -LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 17.09.2015

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>

Niemi, T.; Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. 1. painos. Helsinki: Edita Prima

Nikken, P. & Jansz, J. 2011. Parental mediation of young children's internet use. Netherlands Youth Institute / Erasmus University Rotterdam. EU Kids Online 2 Final Conference – September 2011. Viitattu 26.10.2015. Saatavilla:

<http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/Conference%202011/Nikken.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lasten ja nuorten liikunta. Viitattu 17.9.2015

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi

Paavonen, E.J.; Porkka-Heiskanen, T. & Lahikainen, A.R. 2009. Sleep quality, duration and behavioral symptoms among 5–6-year-old children. Helsinki: European Child & Adolescent Psychiatry. Viitattu 16.10.2015

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=ee6bef03-03b3-4850-b55c-4effec4afc90%40sessionmgr4005&vid=4&hid=4114>

Paavonen, E.J.; Roine, M.; Korhonen, P.; Valkonen, S.; Pennonen, M.; Partanen, J. & Lahikainen, A.R. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. Duodecim 2011;127:1563–70. Viitattu 28.10.2015. Saatavilla: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99683.pdf>

Pietilä N., Laakso H., Paavilainen E. 2003. Posterisitykset ja niiden arviointi tieteellisessä kongressissa. Hoitotiede 15(3).

Raulio, S.; Hyvärinen, H. & Virtanen, S.M. 2015. Suomalaisten D-vitamiinitilanne korjaantumassa. Suomen Lääkärilehti 20/2015 vsk 70. Viitattu 27.10.2015

<http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2015/SLL202015-1411.pdf>

Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. 1. painos. Porvoo: Bookwell Oy

Rotko, T.; Aho, T.; Mustonen, N. & Linnanmäki, E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007-2010. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 17.09.2015 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80012/9073dc45-9012-4b48-8110-d0f5160a23ef.pdf?sequence=1>

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatukseen ja –sääntelyn käytäntöihin. Medikasvatusseuran

julkaisuja 2/2007. Viitattu 20.10.2015 Saatavilla:

<http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen Yliopistopaino. Viitattu 30.10.2015 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seedhouse, D. 2009. Ethics - The heart of health care. United Kingdom: Wiley-Blackwell.

Sihvola, S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Simola, P. 2014. Sleep problems and their implications from preschool to school age. Helsinki: Helsingin Yliopisto. Viitattu 15.10.2015. Saatavilla: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45386/simola_dissertation.pdf?sequence=1

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16: Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 16.10.2015. Saatavissa myös http://stm.fi/documents/1271139/1359649/Kansallinen_terveyserojen_kaventamisen_toimintaohjelma_2008_8211_2011_fi.pdf/e176391d-fddf-4677-ac98-9d4725548e15

Sosiaali- ja Terveysministeriö. Opetusministeriö Viitattu 7.9.2015 > Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 30.10.2015 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112146/STM_2012_%20KASTE_FI_uusi.pdf?sequence=3

Sosiaali ja terveysministeriö 2013. Terveys 2015 –kansanterveysohjelman väliarviointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.10.2015 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126187/FINAL_Terveys%202015-kansantervohjelma_verkkoversio.pdf?sequence=1

Storvik-Sydänmaa S.; Talvensaari H.; Kaisvuo T. & Uotila N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomisanakirja 2015. Sukupuolineutraali. Viitattu 2.11.2015 <http://www.suomisanakirja.fi/sukupuolineutraali>

Syvöja, H. J.; Kantomaa, M. T.; Ahonen, T.; Hakonen, H.; Kankaanpää, A. & Tammelin, T. H. 2013. Jyväskylä: Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE). Viitattu 27.10.2015. Saatavilla: http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 29.10.2015 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. 2009a. Lapsiperheiden hyvinvointi. Viitattu 28.10.2015 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2009b. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Yliopiston kirjapaino. Viitattu 15.10.2015 Saatavissa myös: <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1#page=153>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys ja hyvinvointierot. Viitattu 12.10.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2015. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 2.10.2015
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat

TietoWeb. 2016. Tietoa QR-koodista. Viitattu 13.10.2016 <http://www.gr-koodit.fi/gr-koodi;jsessionid=EC18A1C8064450A4C51BE94403EFFE66>

Tilastokeskus. 2014a. Puolet suomalaisista mukana yhteisöpalveluissa. Viitattu 16.9.2015
http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 2015b. Perheitä on 1,5 miljoonaa. Viitattu 3.9.2015 www.tilastokeskus.fi > tilastot > tilastot aakkosittain > perheet > julkistukset > perheitä on 1,5 miljoonaa
http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 2014c. Lapsiperheiden määrä vähenee edelleen. Viitattu 3.9.2015
www.tilastokeskus.fi > tilastot > tilastot aakkosittain > perheet > julkistukset > lapsiperheiden määrä vähenee edelleen

Tilastokeskus. 2014d. Lapsiperheitä 40 prosenttia kaikista perheistä. Viitattu 5.9.2015
www.tilastokeskus.fi > tilastot > tilastot aakkosittain > perheet > julkistukset > lapsiperheitä 40 prosenttia kaikista perheistä http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2012/02/perh_2012_02_2013-11-22_kat_003_fi.html

Tilastokeskus. 2014e. Lapsiperheiden vanhempien työmarkkina-asema. Viitattu 14.9.2015 [Etusivu](http://www.tilastokeskus.fi) > [Tilastot](http://www.tilastokeskus.fi) > [Työmarkkinat](http://www.tilastokeskus.fi) > [Työvoimatutkimus](http://www.tilastokeskus.fi) > [2013perheet ja työ](http://www.tilastokeskus.fi) > 3. Lapsiperheiden vanhempien työmarkkina-asema
http://www.stat.fi/til/tyti/2013/14/tyti_2013_14_2014-10-07_kat_003_fi.html

Turun Yliopisto. Miten teen kirjallisuuskatsauksen? Viitattu 17.9.2014
<https://www.utu.fi/fi/yksikot/hum/yksikot/ktmt/opiskelu/ohjeet/Sivut/Miten-teen-kirjallisuuskatsauksen.aspx>

Uusitalo, N.; Vehmas, S. & Kupiainen, R. 2011 Naamatusten verkossa-Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 2. Tampere: Journalismin tutkimusyksikkö.

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset-ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy.

Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Viitattu 8.9.2015
<http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Vilkka, H. 2014. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi Viitattu 30.10.2015 <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

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

Virtuaali Ammattikorkeakoulu 2006. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 17.9.2015
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Virtuaali Ammattikorkeakoulu 2007. Kuvien ja taulukoiden esittäminen. Viitattu 2.11.2015
http://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww2.amk.fi%2Fdigma.fi%2Fwww.amk.fi%2Fopintojaksot%2F0709019%2F1193463890749%2F1193464114103%2F1194104920968%2F1194107313225.html&h=eAQHs_3B3

Väestöliitto 2015a. Elämää lapsiperheessä2015. Viitattu 6.9.2015 www.vaestoliitto.fi > Vanhemmuus > Tietoa vanhemmille > Pienten lasten vanhemmat > Elämää lapsiperheessä
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemille/pienien_lasten_vanhemmat/elamaa_lapsiperheessa/

Väestöliitto. 2015b. Lapset ja ero. Viitattu 7.10.2015

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/piienten_lasten_vanhemmat/lapset_ia_ero/

Weichselbaum, E. & Buttriss, J.L. 2014. British nutrition foundation: Diet, nutrition and schoolchildren: An update. United Kingdom: Wiley Blackwell. Viitattu 20.10.2015 Saatavilla: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=420eddee-e415-4316-ab4d-7590d32187aa%40sessionmgr4003&vid=29&hid=4112>

Yesilova K. 2009. Ydinperheen politiikka. Helsinki: Gaudeamus.

VERKKOMATERIAALIN LÄHDELUETTELO

Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Ensi- ja turvakotien liitto. Parisuhteesta vanhemmuussuhteeksi. Viitattu 30.9.2015
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/>

Etelä-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri. Uni. Viitattu 1.10.2015
http://www.epsnp.fi/kersanet/kasvu_ja_kehitys/esikouluika/uni

Haapakoski, K. 2014. Eskari ei vaadi preppausta kotona. Yle. Viitattu 30.9.2015
http://yle.fi/uutiset/eskari_ei_vaadi_preppausta_kotona/7255553

Helsingin yliopiston Hammaslääketieteen laitoksen ja Suomen Hammaslääkäriliiton asiantuntijoiden tuottama opetusohjelma. Puhtaat hampaat. Viitattu 30.9.2015
<http://www.helsinki.fi/hammas/puhtaathampaat/etusivu.html>

Joensuun kaupunki 2014. Parisuhde, vanhemmuus ja seksuaalisuus. Viitattu 30.9.2015
<http://www.joensuu.fi/parisuhde-vanhemmuus-ja-seksuaalisuus1>

Liikenneturva 2013. Lapsi autossa -turvaistuin. Viitattu 30.9.2015
<https://www.liikenneturva.fi/fi/liikenteessa/autoilijat/lapsi-autossa-turvaistuin>

Lohjan kaupunki 2015. Unen merkitys ja uniongelmat. Viitattu 1.10.2015
<http://www.lohja.fi/default.asp?alasivu=2769&kieli=246>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hyvä ajanhallinta. Viitattu 30.9.2015
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/hyva_ajanhallinta/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Leikki-ikäisen lapsen uni. Viitattu 1.10.2015
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Mistä apua? Viitattu 30.9.2015
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/mista_apua/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Oppiminen ja älyllinen kehitys. Viitattu 11.10.2015
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/oppiminen/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Pienen lapsen turvallisuus. Viitattu 30.9.2015
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/turvallisuus/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 30.9.2015
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman vaikeita tunteita. Viitattu 30.9.2015
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/vanhemman_vaikeita_tunteita/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vinkkejä lapsiperheiden arjen tilanteisiin ja ongelmiin. Viitattu 30.9.2015
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 6-7 -vuotias. Viitattu 30.9.2015
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä -lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy. Viitattu 30.9.2015
http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4d4d18372f769c3aa7d5be33d5550159/1443704191/application/pdf/3985847/Perhebarometri%202011_Web.pdf

Opetushallitus 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelma perusteet 2014. Viitattu 30.9.2015
http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pixabay 2016. Ilmaisia korkealaatuisia kuvia. Viitattu 14.9.2016
<https://pixabay.com/fi/>

Punainen risti 2015. Ensiapuohjeet. Viitattu 30.9.2015 <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014. Pienten lasten tapaturmien ehkäisy. Viitattu 30.9.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/lapset-ja-nuoret/neuvola/pienten-lasten-tapaturmien-ehkaisy>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015a. Suun terveystarkastus. Viitattu 30.9.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/suun-terveystarkastus>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015b. Suunterveys. Viitattu 30.9.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/suunterveys>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Omahoitopolut -Testi: Arjen rytmi ja jaksaminen. Viitattu 30.9.2015 <https://www.omahoitopolut.fi/web/lasten-terve-kasvu/testi#/0>

Turvallisuus- ja kemikaaliliitto Tukes 2014. Turvallinen koti lapselle. Viitattu 30.9.2015 http://www.tukes.fi/Tiedostot/Kemikaalituotteet/Oppaat/Turvallinen_koti_lapselle_opas.pdf

Solantaus, T. 2013. Miten autan lastani? Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 30.9.2015 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110699/URN_ISBN_978-952-245-668-7.pdf?sequence=1

Storvik-Sydänmaa, S.; Talvensaari, H.; Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen kuntaliitto 2015. Esiopetus velvoittavaksi 1.8.2015 alkaen. Viitattu 1.10.2015 <http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/uutisia/2015/Sivut/Esiopetus-velvoittavaksi-1.8.2015-alkaen.aspx>

Väestöliitto 2014. Seksi lapsiperheessä. Viitattu 30.9.2015 <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalisuus-elamankulussa/seksi-lapsiperheessa/>

Väestöliitto 2015. Parisuhde ja lapset. Viitattu 30.9.2015 http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhde_ja_lapset/

Väestöliitto 2015. Johanna Ervasti: Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä? Viitattu 30.9.2015 http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhde_aja_vauvaperheessa/

TIEDONHAKUTAULUKKO

Tietokanta	Hakusana(t)	Rajaukset	”Osumat”	Valitut viitteet
Medic	terveyden edist* and laps*	2005-2015 -vain kokotekstit -asiasanojen synonyymit käytössä -kaikki kielet -kaikki julkaisutyypit	116	-Rotko ym.2011 -Mäki ym. 2010 -Häggman-Laitila & Pietilä 2007
Medic	terv* and internet	-2005-2015 -vain kokotekstit -kieli:Suomi	59	-Hyppönen, H. ym. 2014
CHINAL	physical activity and preschool and health	-2010-2015	339	-Janssen & LeBlanc 2010
CHINAL	preschool and sleep disturbances	-2005-2015 -vain kokoteksit - Europe	764	-Simola ym. 2014 -Thome & Skuladottir 2005
CHINAL	Diet and nutrition and schoolchildren	2010-2015	3	- Weichselbaum & Buttriss 2014

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus - suunnitelma

Visuaalisuus

- Värit
 - Pääväreinä turkoosi/oranssi (sukupuolineutraalit värit)
- Rakenne
 - Selkeästi aiheittain jaoteltu teksti ja selkeät otsikot
 - Teksti helppolukuista mutta ei "saarnamaista"
 - Kieli selkeää ja helposti ymmärrettävää, myös ulkomaalaiset lukevat materiaalia
 - Word-pohjainen materiaali, pituudeltaan n. 20 sivua
 - Lähteitä ei merkitä suoraan materiaaliin
- Kuvat
 - Kuvapankkien kuvat tekijänoikeudet huomioiden (ainakaan vielä ei ole kenenkään lähipiiristä löytynyt valitettavasti ikäluokkaan sopivaa lasta/perhettä jonka kuvia käyttää)
- Linkkilaatikat
 - Selkeät linkit kappaleiden loppuun tiivistelmien jälkee vanhempia varten
- Tiivistelmät
 - Ytimekkäät, muutaman lauseen tiivistelmät kappaleiden loppuun

Sisältö

- Ravitsemus
- Uni ja lepo
- Liikunta
- Viihdemedia
- Esikoulu
- Suun terveys
- Lasten tapaturmat
- Perhe
- Neuvola ja terveystarkastus
- Mielen terveys
- Arjen haasteet
- 6-vuotiaan lapsen kehitysvaiheet

Reilä Vilma, Vainio Suvi & Virtanen Hanna

Opas 6-vuotiaan lapsen vanhemmille



Fyysinen kehitys

6-vuotiaana lapsesi pituuskasvu kiihtyy ja hän alkaa näyttämään jo koululaiselta. Lapsenomainen pyöreys häviää vatsalta ja kasvoilta. Samalla pituutta tulee lisää. Suomalainen kuusivuotias on keskimäärin 117 cm pitkä ja painaa noin 19-23 kg. Esikouluvuosi valmistaa lasta tuleviin kouluvuosiin, jossa fyysistäkin voimaa tarvitaan jo muun muassa koulumatkojen kävelyyn ja repun kantamiseen. Esikouluikäinen lapsi pystyy keskittymään jo ainakin puoli tuntia yhteen asiaan. Lapsen voi olla kasvupyrähdyksen keskellä vaikea hallita omaa kehoaan ja siksi toiminta voi olla ajoittain kömpelöä. Myös levottomuus saattaa lisääntyä ja paikallaan istuminen saattaa olla hankalaa. Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan ja pienistä poikkeavuuksista ei tarvitse huolestua.

Kielenkehitys: 6-vuotias on innokas tarinankertoja

Kuusivuotiaan sanavarasto on jo laaja ja lapsi kertoo mielellään yksityiskohtaisia tarinoita. Kielellinen kehitys mahdollistaa jo monimutkaisten lauseiden käyttämisen ja lapsi osaa jo päätellä matkimisen sijaan. Ääntäminen sujuu jo hienosti ja puhuminen on lähes oikeakielistä. Sanoja kuusivuotias osaa jo 10 000-15 000 ja hän ymmärtää, että käsitteillä on myös erilaisia merkityksiä. Tämänikäinen lapsi saattaa hieman liioitella puhuessaan, mutta hän ei enää kerro mahdottomuuksia niin kuin nuorempana.

Kuusivuotiaan lapsen työmuisti paranee ja opitut käsitteet tallentuvat tietomuistiin. Jotkut kuusivuotiaat oppivat jo lukemaan, mutta ei pidä huolestua ellei näin käy, koska lasten väliset taidot tasoittuvat koulussa. Useimmat lapset oppivat lukemaan ensimmäisenä kouluvuotena.

- Anna lapsen kertoa ja muistella esimerkiksi erilaisia tapahtumia, koska tämä kehittää hänen sanavarastoa, ajattelua sekä muistia.
- Pitäkää lapsen kanssa tarinankerronta hetkiä, koska hän pitää niiden kuuntelusta sekä kertoo niitä mielellään myös itse.



Empaattinen ja sosiaalinen esikouluikäinen

Kuusivuotiaalla alkaa olemaan kypsä empatiakyky eli hän kykenee asettumaan toisen asemaan ja näkemään asioita toisen silmin. Hän tulee tietoiseksi, että kaikki luovat omat mielipiteensä asioista. Nämä taidot auttavat lasta sosiaalisissa suhteissa muiden kanssa. Tämän ikäinen lapsi on ylpeä tehdessään toisen iloiseksi ja tuntee syyllisyyttä toisen satuttamisesta tai loukkaamisesta. Näitä sosiaalisia taitoja lapsi alkaa käyttää perheen lisäksi myös kavereiden kanssa.

Ystävyysuhteita aletaan solmia ja ystävien kanssa osataan jo neuvotella. Kavereiden mielipiteillä alkaa olla suurempi merkitys. Hän nauttii kavereiden kanssa ryhmässä toimimisesta erilaisia pelejä ja leikkejä leikkien. Lisäksi liikunnalliset leikit ja piirtäminen saattavat olla uusia mielenkiinnon kohteita. Haastavuutta kavereiden kesken saattaa tulla tilanteissa, joissa tämän ikäinen lapsi häviää, koska se tuntuu hänestä vielä hankalalta. Tässä ikäryhmässä lapset sopivat kyllä nopeasti riitansa ja leikit pääsevät jatkumaan.

Kouluiän lähestyessä lapsi alkaa käsittää oman ainutlaatuisuutensa. Tämän ikäinen on jo omaksunut erilaisia asenteita ja arvoja, jotka vaikuttavat hänen toimintaansa. Hän osaa toimia ryhmässä tiettyjen sääntöjen mukaisesti. Vanhempien on kuitenkin välillä hyvä palauttaa sääntöjä lapsen mieleen, mikäli vaikuttaa, että ne ovat hieman unohtuneet tai jos lapsi kokeilee asetettuja rajoja. Lapsen positiivista minäkuvaa edesauttaa se, että antaa lapsen toimia aktiivisesti.

- Aseta lapselle rajoja, mutta anna hänelle rajojen sisällä sopivasti päätäntävaltaa.
 - Esimerkki: Lapsen tarvitsee siivota omat lelut pois lattialta, mutta annat lapsen itse päättää siivoaako hän lelut ensin ja menee sen jälkeen leikkimään kavereiden kanssa, vai toisinpäin. Sopikaa asia ja pyri opettamaan lapselle, että sovitusta asioista tulee pitää kiinni
- Kuuntele lasta ja pyrkikää neuvottelemaan asioista vaikka aina ei voi toimia hänen toiveidensa mukaisesti



Oikein vai väärin?

Tämän ikäisen lapsen moraalinen ajattelu kehittyy ja hän ymmärtää, että on oikein totella auktoriteettia sekä vältellä rangaistuksia. Tämän jälkeen lapsi alkaa huomata, että eri henkilöillä on erilaisia käsityksiä oikeasta ja väärästä. Hän alkaa kysyä lupaa erilaisiin asioihin sekä tuntee syyllisyyttä väärin toimiessaan. Kuusivuotias alkaa huomata, että on hyödyllistä tehdä sopimuksia ja käydä kauppaa omien kiinnostuksen kohteiden mukaan.

- Kiinnitä vanhempana huomiota omiin käsityksiin oikeasta ja väärästä, koska lapsi ottaa sinusta mallia
- Vältä valkoisten valheiden käyttöä, jotta lapsi ei opi valehtelemaan

- Lapsi saattaa todella suuttua jos hän kokee saavansa epäreilua kohtelua, joten pyri olemaan tasapuolinen kaikille
- Mikäli lapsi hairahtaa esimerkiksi näpistelyyn, ei häntä tule tuomita liian jyrkästi, vaan hyvä tapa voisi olla mennä lapsen kanssa yhdessä palauttamaan näpistetty asia ja opettaa lapsi pyytämään anteeksi



6-vuotiaan motorinen kehitys

Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät ennen kouluikää automaattisiksi. Tämä tarkoittaa sitä, ettei lapsen enää tarvitse miettiä liikkumistaan vaan hän kykenee suuntaamaan huomionsa ympäristöön. Motoriikka voidaan jakaa karkeamotoriikkaan ja hienomotoriikkaan, joita lapsi voi harjoitella erilaisten harrastusten avulla. Karkeamotoriikkaa parantaa esimerkiksi erilaiset urheiluharrastukset. Hienomotoriikkaa taas kehittää esimerkiksi maalaaminen, piirtäminen ja kirjainten kirjoittaminen. Nämä lisääntyvät taidot saattavat tehdä lapsesta motorisesti levottoman oloisen.

- Anna lapselle mahdollisuus harjoittaa erilaisia aktiviteetteja, jotta motoriset taidot kehittyvät. Kuuntele myös lapsen mielenkiinnon kohteita ja anna hänen esimerkiksi harrastaa kuvataiteita, jos se tuntuu liikuntaharrastusta mielekkäämmältä

- Harrastakaa lapsen kanssa yhdessä, jos löytyy jokin aktiviteetti, joka on mielekästä molemmille



Liikunnasta voimaa

Liikunta on edellytys terveeseen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Liikkuessa lapsen hermosto ja motoriikka kehittyvät, lisäksi se vaikuttaa minäkuvan kehittymiseen sekä on hyväksi lapsen itseluottamukselle. Liikunta on myös lapselle keino tutustua omaan kehoonsa. Vanhemman tuki ja osallistuminen on välttämätöntä lapsen harrastuksen kannalta. Aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa on helpompi pitää yllä läpi elämän, kun sen jo lapsena omaksuu.

Suosittelujen mukaan 6-vuotiaalla tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan ei välttämättä tarvitse aina olla hikiliikuntaa, vaan se voi olla vaikka perheen yhteinen kävelyretki metsään tai yhdessä pihalla pallottelua. Miettikää lapsen kanssa yhdessä mikä olisi häntä kiinnostava liikuntaharrastus. Lajeja pääsee usein kokeilemaan ennen päätöksen tekoa. Voit tutustua mahdollisuuksiin esimerkiksi täällä -> [Lapset liikkeelle!](#)

Kiinnostava laji löytynyt, missä harrastaa? -> [Turun liikunta- ja urheiluseurat](#)

Mitä hyötyä harrastuksesta?

Lapsi saa uusia kokemuksia, ystäviä, purkaa energiaa ja ennen kaikkea pääsee liikkumaan! Joukkuepeleissä hän oppii liikunnallisten taitojen lisäksi tiimityöskentelijäksi. Taidot karttuvat jatkuvasti, ja lapsi oppii uutta itsestään, ympäristöstään ja ihmisistä ympärillään. Harrastusten parissa tulleet onnistumisen tunteet ovat lapselle tärkeitä kokemuksia ja kohottavat hänen itsetuntoaan.

Muista! Liikunta on lapselle erittäin tärkeää, mutta muitakaan harrastuksia ei pidä väheksyä. Olemme erilaisia, ja se mikä sopii yhdelle ei välttämättä ole ollenkaan toisen juttu. Urheiluharrastus on asia, johon vanhemman tulisi lastaan kannustaa, mutta ei pakottaa. Myös vähemmän aktiiviset harrastukset ovat lapselle hyödyllisiä. Lapsen kasvaessa hänen mieltymyksensä saattavat muuttua harrastustenkin suhteen.

Perheelle yhteistä tekemistä:

- [Liikuntaa lapsille, nuorille ja perheille](#)
- [Seikkailupuisto](#) Kupittaalla
- Ajankohtaista puuhaa löytyy-> [Turun seudun tapahtumakalenteri](#).

Ravinto, lapsen polttoaine

Ihmisen ruokakäyttäytyminen ja -valinnat alkavat kehittyä jo lapsuusiässä. Terveellisen ruokavalion perustana on monipuolinen ja säännöllinen ruokailurytmi.

6-vuotiaalla lapsen vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lapsen ruokatottumusten kehittyessä. Vanhempi on vastuussa siitä, mitä lapsi kotona syö ja millaisiin elintapoihin hänet totutetaan.

Alle kouluikäisen tulisi syödä 5 annosta hedelmiä, kasviksia tai marjoja päivässä. Yksi annos on vajaa 100 grammaa, helppo nyrkkisääntö on, että yksi kourallinen vastaa yhtä annosta. D-vitamiinia hänen olisi hyvä saada 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa 18-vuotiaaksi asti. D-vitamiinia on nykyään lisätty maitotuotteisiin Suomessa, ja sen lisäksi sitä saa auringonvalosta. Suurin osa lapsista Suomessa ei kuitenkaan saa riittävää määrää D-vitamiinia ilman vitamiinilisää, joten sen saantiin kannattaa kiinnittää huomiota!

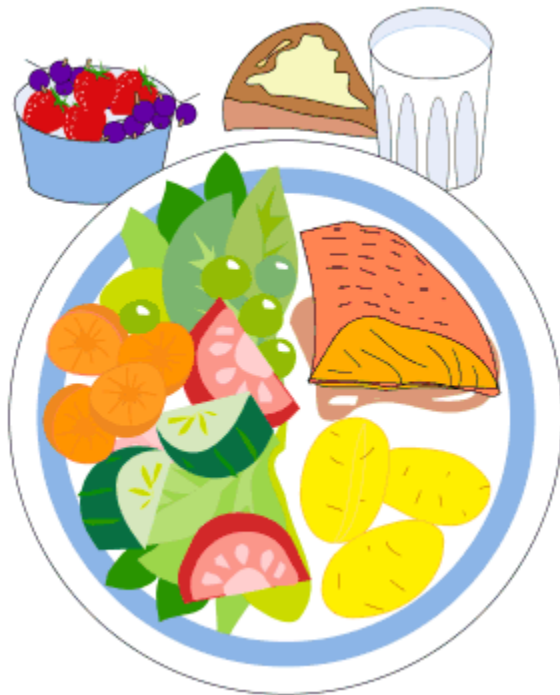
Ravinteikas ja terveellinen ruoka on kasvun kannalta tärkeää. Suosikaa kuitupitoisia täysjyvävalmisteita, perunaa, joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Terveellisempi valinta on syödä vähärasvaista lihaa, vaikka kanaa tai esimerkiksi paistijauhelihaa jossa on rasvaa 10%. Kalaa tulisi syödä pari kertaa viikossa. Rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita tulisi suosia, sillä liiallinen rasvan saanti ei ole lapselle hyväksi. Maitotuotteet ovat lapsille hyvä kalsiumin ja D-vitamiinin lähde. Kasvirasvat ovat terveellisempiä kuin eläinperäiset, joten ruoanvalmistuksessa kannattaa käyttää kasviöljyä, esimerkiksi rypsiöljyä. Turhaa rasvaa, sokeria ja suolaa tulisi välttää niin lapsen kuin aikuisenkin ruokavaliossa. Sydänmerkillä merkityt tuotteet ohjaavat vähäsuolaisiin ja -rasvaisiin valintoihin. Lapsille suunnatut murot, mehut, vanukkaat, viilit ja jogurtit ovat täynnä lisättyä sokeria ja niitä tulisi välttää. Lapset saavat suurimman osan nauttimastaan lisätystä sokerista makeista mehuista.

Ateriarytmi on tärkeä osa lapsen ruokailutottumuksia. Olisi hyvä syödä viisi kertaa päivässä, tasaisin väliajoin. Energiseen päivään kuuluu aamu-, väli- ja iltapala sekä lounas ja päivällinen. Aamu- ja iltapalalla voi nauttia puuroa, runsaskuituista leipää tai sokeroimatonta myslää rasvattoman maidon tai maustamattoman jogurtin kera. Kasvisten, marjojen ja hedelmien saanti on tärkeää joka aterialla. Leivän päälle tulisi kasvisrasvaveitteen, vähärasvaisen juuston sekä sydänmerkillä merkityn leikkeleen lisäksi valita kasviksia kuten kurkkua, paprikaa tai tomaattia. Puuroon, myslisiin tai maustamattomaan jogurttiin saa makeutta marjoilla tai pienellä lorauksella hunajaa. Hedelmät toimivat osana aamu- tai iltapalaa ja ovat hyviä välipaloja. Juomaksi aterioille sopii rasvaton maito tai vesi, joka on myös paras janojuoma.

Lautasmalli avuksi aterian kokoamiseen lounaalla ja päivällisellä!

- puolet kasviksia esimerkiksi salaattia, vihanneksia ja juureksia
- yksi neljäsosa perunaa tai vastaavaa lisäkettä, kuten tummaa pastaa, riisiä tai ohraa.
- yksi neljäsosa proteiinin lähdettä esimerkiksi kalaa, lihaa tai kasvisperäistä proteiinia kuten papuja, linssejä tai soijaa
- lisäksi aterialla voi täydentää kasvimargariinilla voidellulla runsaskuituisella leivällä
- juomaksi vähärasvaista maitoa tai piimää ja vettä

- salaattikastikkeeksi öljypohjaista kastiketta
- jälkiruuaksi marjoja tai hedelmä



kuva: kasvikset.fi

Oleellisimmat:

- Lapsen ruokavalion kulmakivet ovat monipuolinen ja ravinteikas ruoka sekä säännöllinen ateriarytmi.
- Kiinnitä huomiota lapsesi suolan, rasvan ja sokerin kohtuulliseen saantiin.
- Kiinnitä huomiota omaan sekä lapsesi D-vitamiinin riittävään saantiin. Ottakaa koko perheen tavaksi ottaa aamulla D-vitamiinipilleri.
- Ruokailu on koko perheen yhteistä aikaa, pyrkikää syömään yhdessä aina kuin mahdollista.
- Minkään ruoka-aineen ei tarvitse olla kokonaan kielletty. Oleellista on, kuinka usein ja millaisia määriä nautitaan.



Vinkit:

- Joskus sitä vaan tekee mieli napostella. Voitte esimerkiksi pilkkoa porkkanaa, paprikaa ja kurkkua tikuiksi kulhoihin. Kesällä tuoreet marjat ovat makeita ja terveellisiä herkkuja. Napostelut eivät saa kuitenkaan korvata kunnon ruokaa, joten siitä ei kannata tehdä tapaa.
- Karkkipäivä! Sopikaa, että yhtenä päivänä viikossa voidaan herkutella luvan kanssa. Muistakaa kuitenkin kohtuus.
- 6-vuotias on jo niin iso, että hänet on helppo ottaa mukaan ruuan valmistukseen. Samalla tulee vietetty aikaa yhdessä lapsen kanssa. Lapsi nauttii yhdessä tekemisestä ja tutustuu näin helposti uusiin ruoka-aineisiin. On helppo aloittaa yhteinen keittiössä tekeminen esimerkiksi antamalla lapsen osallistua salaatin valmistamiseen ja kasvien pilkkomiseen. Myös leipominen on kivaa yhteistä puuhaa vaikka koko perheen kesken!

Tutustu lisää-> [lapsen ruokavalion kulmakivet sekä testi perheen ruokailutottumuksista](#)

Lautasmallin tueksi-> [MLL & vinkit aterian kokoamiseen](#)

Vanhempien avuksi -> [10 vinkkiä nirsoiluun](#)

Mitä ostoskoriin kaupasta-> [Arkiruuan niksit](#)

D-vitamiinista-> [usein kysytyt kysymykset](#)

Lue lisää-> [sokerista, rasvasta, suoloista...](#)

Terve suu arjen valinnoilla



Ensimmäiset pysyvät poskihampaat alkavat puhjeta suuhun noin kuuden vuoden iässä ja ne ovat erityisen herkkiä reikiintymiselle. Lisäksi ylä- ja alaezuhampaat puhkeavat 6-7-vuoden iässä. Hampaiden reikiintymisen kannalta yksi kriittinen ikäkausi onkin 5-7 vuotta. Keinot suun terveyden ylläpitämiseen ovat yksinkertaisia ja arkipäiväisiä. Säännöllinen ja vähäsokerinen ruokailurytmi sekä makeisten vähäinen käyttäminen ruokailujen yhteydessä ylläpitävät hampaiden terveyttä. Janojuomana tulisi käyttää vettä, jotta ylimääräisiä happohyökkäyksiä ei synny aterioiden välillä. Lisäksi täyskysylitolituotteiden käyttöä suositellaan aterioiden jälkeen.

Hampaat tulisi harjata kaksi kertaa päivässä eli aamuin illoin. Tämän ikäinen lapsi voi jo käyttää sähköhammasharjaa, joka olisikin suositeltavaa. Harjauksen tulisi kestää vähintään 2 minuuttia, jotta fluorin saanti olisi riittävää. 6 vuoden iästä alkaen voidaan käyttää kahdesti päivässä aikuisten hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1450 ppm, ja sitä tulisi laittaa harjalle vain pieni nokare. Vanhempien olisi hyvä harjata lapsensa hampaat ainakin kerran päivässä noin kahdeksaan ikävuoteen saakka, jolloin lapsi voi itse pestä hampaat esimerkiksi aamuin ja vanhempi iltaisin. Tämä tulisi tehdä siksi, että lapsen käden motoriikka on vasta kehittymässä ja näin saataisiin taattua puhtaat hampaat, mutta lapsi pääsisi kuitenkin opettelemaan myös itse hampaiden harjausta. Lapselle esimerkkeinä toimivat parhaiten omat vanhemmat, sekä mahdolliset vanhemmat sisarukset, joten vanhempien antama malli suun hoidossa on ensiarvoisen tärkeää.

- Tarjoa täyskysylitolituotteita aterioiden jälkeen vähintään kolme kertaa päivässä. Toimii myös makean korvikkeena!
- Iltaisin hampaat tulisi pestä aikaisintaan puolen tunnin kuluttua viimeisestä aterialta, jotta lapsen hampaiden kiille ei vaurioituisi.

Muistithan käydä:

Kunnan tarjoama suun terveystarkastus 5-6 vuoden iässä.

[Vinkkejä lasten hampaiden hoitoon](#)



Unesta voimaa lapsen aktiiviseen elämään

Itsenäistyvä kuusivuotias lapsi tarvitsee edelleen paljon unta ja lepoa. Nukkumaanmenorutiinit tulee pitää kiireettöminä ja antaa lapselle aikaa, koska lapsen tulee ajatella nukkuminen hyvänä asiana, eikä häntä sen vuoksi tule pakottaa iltaisin nopeasti nukkumaan. Iltarutiinit tulee tämän takia aloittaa hyvissä ajoin, jotta lapsi ehtii nukkumaan yön aikana tarpeeksi. Tämän ikäinen lapsi nukkuu yleensä 10 tuntia yössä, mutta toki yksilöllistä vaihtelua on paljonkin. Yleensä kuusivuotias ei enää nuku päiväunia, mutta hänelle on hyvä antaa lepoa hetki päivällä jos tuntuu, että hän sellaista tarvitsee. Illalla nukahtamista edesauttavat ulkoilu ja liikunta, mutta niiden tulee tapahtua riittävän ajoissa ennen nukkumaanmenoa. Mikäli lapsi on väsynyt päivisin, tulisi kiinnittää huomiota miten lapsi kuluttaa päivänsä. Liian kiireinen päiväjärjestys saattaa vaikuttaa uni-valverytmiin. Unen puute saattaa esiintyä myös levottomuutena, ärtyneisyytenä ja keskittymiskyvyttömyytenä.

Kuusivuotiaalla saattaa esiintyä yökastelua, joka vaikuttaa nukkumiseen. Tällainen taipumus kulkee yleensä suvussa. Mikäli tällaista esiintyy, kannattaa se ottaa neuvolassa puheeksi. Myös jokin tapahtuma, joka on hämmäntänyt lasta, voi aiheuttaa yökastelua vaikka hän olisi jo oppinut kuivaksi. Tällaisessa tilanteessa kannattaa jutella lapsen kanssa ja yrittää saada selville painaako jokin hänen mieltään.

Vinkkejä nukahtamiseen:

- Television katselua kannattaa rajoittaa ja kiinnittää huomiota, ettei katsottava ohjelma ole lapselle esimerkiksi liian jännittävä
- Tietokoneen ja muun viihdemedian käyttöä ei suositella ennen nukkumaanmenoa kahteen tuntiin
- Riittävän aikaisin ennen nukkumaanmenoa tapahtuva ulkoilu voi auttaa nukahtamisessa
- Iltapala on tärkeä, jotta lapsi ei herää yöllä nälän tunteeseen, mutta huolehdi ettei se ole liian raskas
- Unirytmä on hyvä pitää samanlaisena myös viikonloppuisin, jolloin alkuvuikon aamuista voi tulla helpompia
- Lapsen kanssa on hyvä keskustella yhdessä unen tärkeydestä. Illan rutiinit tuovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja kertovat lapselle nukkumaanmenon lähestymisestä
- Iltasadut voivat auttaa lasta rauhoittumaan ja nukahtamaan. Tämä on myös mukava lapsen ja aikuisen yhteinen hetki

Katso lisää:

- [Uni & lisää vinkkejä nukahtamiseen](#)
- [Uni](#)

Median maailma

6-vuotias lapsi on kiinnostunut mediasta ja osaa myöskin jonkin verran jo perustella media valintojaan. Lisäksi ikäkausi tarjoaa vanhemmille uudenlaisen haasteen, sillä lapsi alkaa oppia lukemaan, mikä omalta osaltaan tuo sekä helpotusta että haasteita median käyttöön. Lapsen median käyttö muuttuu koulun alkaessa yhä itsenäisemmäksi.

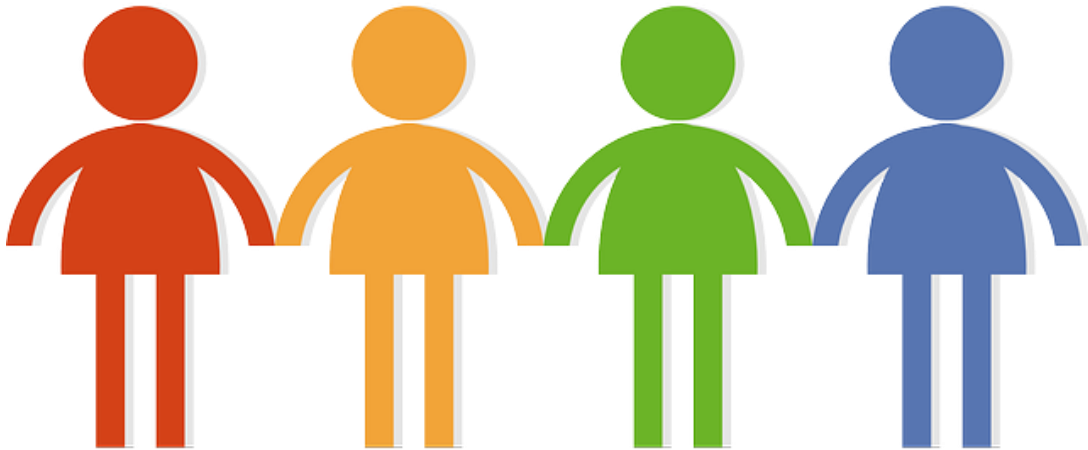
Ruutuaika tarkoittaa aikaa, jonka lapsi käyttää television katseluun, pelikonsolien pelaamiseen, tietokoneen ja kännykän käyttöön. 6-vuotiaan ruutuaika ei saisi olla yli kaksi tuntia päivässä.

Yhteiset pelisäännöt on hyvä lapsen kanssa viimeistään tässä iässä sopia. Vanhempi ja lapsi voivat yhdessä sopia miten kauan lapsi saa päivässä ruutuaikaa ja miten hänen on lupa käyttää se. Vanhempien kannattaa yhdessä lapsen kanssa tutustua internetin sivustoille sekä pelien maailmaan sekä kännykän käyttöön.

Ikäraajat, joita tv-ohjelmilla, peleillä ja elokuvilla on, eivät ole suosituksia vaan sitovia ja ne perustuvat lakiin. Symbolien on tarkoitus suojella lapsia heille mahdollisesti vahingollisilta sisällöiltä. Lisää ikärajoista täällä -> [Klick!](#)

Lapsen median käytön valvomista helpottaa myös esimerkiksi tvn ja tietokoneen sijoittaminen kotona helposti valvottaviin paikkoihin kuten esimerkiksi olohuoneeseen.

Minkälaisen esimerkin itse annat? Vanhemman on syytä kiinnittää huomiota myös omaan median käyttöönsä lapsen seurassa. Vaikka oletkin läsnä niin oletko paikalla? Mitä sinulta jää huomaamatta omasta lapsestasi kun keskityt oman puhelimesi näpyttelyyn? Ajatuksia herättävä video -> [MLL-kohtaamisia](#)



Matkalla opintielle

Esiopetus on tärkeä ajanjakso lapsen elämässä. Sen tavoitteena on edistää lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytyksiä. Virallinen oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna kun lapsi täyttää seitsemän. Esikoulu eli niin sanottu eskari, tai muu samat tavoitteet sisältävä koulutus tulee olla suoritettuna ennen koulun alkua. Esiopetuksen toteutuksesta ja sisällöstä on olemassa tarkat määritelmät ja säädökset. Koska on kyse lapsen kasvusta ja kehityksestä, leikillä on suuri rooli esiopetuksessa. Kunnista riippuen, esiopetusta järjestetään joko päiväkotien tai koulujen yhteydessä.

Esikouluun mentäessä lapsen ei tarvitse osata esimerkiksi lukea tai kirjoittaa, sillä yhteistyössä vanhempien kanssa esikoulu on paikka, jossa näitä asioita juuri harjoitellaan. On tärkeää panostaa siihen, että lapsi saa mennä esikouluun omana itsenään ja juuri sellaisena kun on. Lähtökohdat ovat toki erilaiset, mutta turhien paineiden luominen asiasta on turhaa. Esikouluun siirtyminen on lapselle iso, uusi ja jännittävä asia. Lapsi kohtaa paljon uusia tilanteita, joissa ei ole aikaisemmin ollut. Siksi vanhempien ja perheen tuki on korvaamattoman tärkeää niin ensimmäisinä päivinä, kuin koko lapsen elämän ajan.

Esikoulussa käsiteltäviä oppimiskokonaisuudet:

- Ilmaisun monet muodot
- Kielen rikas maailma
- Minä ja meidän yhteisömme
- Tutkin ja toimin ympäristössäni

- Kasvan ja kehityn



Näiden yllä mainittujen kokonaisuuksien avulla lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii tärkeitä elämän perustaitoja, joita hän tarvitsee elämänsä aikana. Minäkuvan kehittymistä ja sosiaalisia taitoja voidaan käsitellä esimerkiksi musiikin, liikunnan ja kuvataiteen avulla. Äidinkieltä, matematiikkaa, historiaa, yhteiskuntaoppia ja ympäristöoppia harjoitellaan lapsen kehitystason mukaisella tavalla. Vaikka aiheet ovat samoja kuin koulussa, näitä nimiä ei kuitenkaan käytetä ja niiden harjoittelukin on huomattavasti kevyempää ja oppiminen tapahtuu yleensä leikin kautta. Esikoulussa harjoitellaan myös tasapainoiseen elämään kuuluvia asioita esimerkiksi turvallisuutta ja terveellisiä elämäntapoja.

Lapsi oppii siis olemaan ikätoverien kanssa, jakamaan, vuorottelemaan, sopimaan riitoja, tekemään pitkäkestoisia tehtäviä ja keskittymään. 6-vuotiaat lapset leikkivät yleensä kuvittelu- ja roolileikkejä. Tytöt ja pojat leikkivät usein omissa porukoissaan. Sääntöleikit ja pelit kiinnostavat, mutta häviäminen voi olla vielä hankalaa. Leikkien aiheet ovat toistuvia ja niitä voidaan jatkaa useitakin päiviä niin kotona kuin eskarissakin.

Vuoden kestävän esikoulun aikana lapsi oppii tuntemaan itsensä vertailemalla samanikäisiin kavereihin ja hänellä on aika hyvä käsitys itsestään sekä omista taidoistaan. Esiopetuksen tarkoituksena on siis luoda hyvä pohja lapsen tulevalle elinikäiselle oppimispolulle ja kehitykselle. Pidetään siis mielessä, että leikki on 6-vuotiaan reippaan esikoululaisen työtä. :)

Lisätietoa aiheeseen:

- [Esiopetus](#)
- [Leikki](#)

- Eskarivuosi on merkittävää aikaa niin oppimisen kuin kasvun ja kehityksen kannalta
- Juttele lapsesi kanssa esikoulusta ja siihen liittyvistä asioista, kuten mitä siellä tehdään ja miksi
- Älä luo paineita siitä mitä pitää osata ja mitä ei, jokainen lapsi kehittyy omalla aikataulullaan
- Ole kannustava vanhempi. Anna tuki ja turva silloin kun sitä tarvitaan ja muista 6-vuotias on edelleen lapsi

Turvallisuus ennen kaikkea

Oletko huomannut, että oma 6-vuotias eskarilaisesi osaa jo monia taitoja. Pyörällä ajaminen, kiipeilytelineissä roikkuminen ja muut vauhdikkaat leikit aiheuttavat välillä jos ei lapselle itselleen, mutta ainakin vanhemmille päänvaivaa. Vanhempien rooli on luoda lapselle turvallinen ja lapsen kehitysvaiheeseen soveltuva kasvuympäristö. Arjessa vanhemmat varmasti tekevät jatkuvasti automaationa tekoja, jotka turvaavat lapsen selustaa. Muistuttaminen samoista asioista voi tuntua joskus turhauttavalta, mutta niiden merkitystä ei voi väheksyä tapaturmien ennaltaehkäisyssä. Vanhempien tehtävä on myös tarkistaa, että lapsen lelut ja muut välineet esimerkiksi urheiluvälineet ovat ehjiä ja käyttökelpoisia. Perheen yhteisten pelisääntöjen ja arkisten rutiinien luominen ja noudattaminen on tärkeää kaikkien kannalta. Vanhempien esimerkki on todella suuressa roolissa lapsen oppimista ajatellessa. Osoitukseksi siitä muun muassa turvavyön tai pyöräilykypärän käyttö.

6-vuotias opettelee ja harjoittelee mielellään uusia taitoja ja kokeilee omia rajojaan. On siis tärkeää, että lapsi saa tehdä ja riskialttiimpiakin asioita esimerkiksi tulitikkujen käyttöä kynttilän sytyttämiseen. Tällaisia taitoja harjoitellessa on kuitenkin vanhemman oltava aina mukana, jotta tilanne pysyy rauhallisena. Samalla on hyvä rajata sääntöjä ja keskustella lapsen kanssa siitä, mitä riskejä tilanteeseen liittyy. On hyvä muistaa, että aikuiselle itsestään selvät turvallisuusseikat eivät ole lapselle selviä, ennen kuin ne hänelle opetetaan.

Avoin keskustelu ja lapsen oman ajattelun hyödyntäminen toimii usein paremmin kuin tiukka kieltäminen ilman perusteluja. Lapselta kannattaa siis kysellä esimerkiksi mitä tilanteessa olisi voinut sattua tai mitä olisi voinut tehdä toisin, jolloin lapsi joutuu itse miettimään syy- ja seuraussuhteita. Vanhempien ohjaus on tärkeää, sillä niiden kautta

lapsi sisäistää ja miettii asiaa myöhemminkin. Niin aikuisilla, kuin lapsillakin, kaikilla on tarve itsenäisyyteen. Vanhempien varsinainen vahtiminen muuttuu lapsen kehityksen mukaan ajan kanssa tietoisuudeksi siitä missä lapsi on ja mitä hän tekee. Rajat ja säännöt ovat rakkautta ja välittämistä sekä ennen kaikkea tapaturmien ennaltaehkäisyä.

Seitsemän tapaa ehkäistä tapaturmia:

- Tiedä mitä lapsesi tekee, missä hän on ja kenen kanssa
- Huolehdi ympäristön ja välineiden turvallisuudesta
- Muista turvalaitteiden käyttö autolla, jalan tai pyörällä liikkuesssa
- Anna lapsen tehdä ja kokea → taidot eivät kehity muuten
- Oman esimerkin voima → annathan vain positiivista esimerkkiä
- Pidä turvallisuuskasvatusta → yhteisten pelisääntöjen ja toimintatapojen luominen ja noudattaminen
- Omien ensiaputaitojen ylläpitäminen

Linkejä:

- [Turvallinen koti lapselle opas](#)
- [Ensiapuohjeita](#)
- [Lapsen matkustaminen autossa](#)

Itsenäisyys houkuttaa

Tämän ikäinen lapsi elää ristiriitaisessa tilanteessa, koska hän haluaa uudenlaista itsenäisyyttä, uhmaa vanhempiaan ja erilaisia sääntöjä, mutta toisaalta läheisyys vanhempiin ja rakkauden saaminen ovat hänelle todella tärkeitä asioita.

- Muista kertoa lapselle ääneen, että rakastat häntä juuri sellaisena kuin hän on

Meidän perhe

Minkälainen perhe olette? Keitä siihen kuuluu? Minkälainen arki teillä on? Mitä teette vapaa-ajalla? Nämä ovat kysymyksiä joiden äärelle on vanhempana tai vaikka koko perheenä hyvä joskus pysähtyä. Lapsiperheiden arki on yleensä aikataulutettua ja ajoittain myös kiireistä. 6-vuotias lapsi käy esikoulua ja vanhemmat tekevät töitä tai hoitavat pienempiä sisaruksia. Aikaa pitäisi löytää töiden, perheen, lapsien, harrastusten ja parisuhteen hoitamiseen ja ylläpitoon.

Arjen sujuvuutta helpottaa rutiinit ja säännöt, joista kannattaa pitää kiinni. 6-vuotias lapsi osaa jo monia arkisia taitoja ja haluavat harjoitella niitä jatkuvasti lisää. Esimerkiksi ruoanlaitto tai siivoaminen on mukavampaa yhdessä ja antaa mahdollisuuden perheen yhteiseen aikaan. Lapsi kannattaa ottaa mukaan arjen askareisiin kun hän sitä haluaa ja toisaalta myös opettaa, että esimerkiksi astioiden korjaaminen on osa normaalia arkea. Kun lapsi oppii uusia taitoja ja on innostunut uudesta asiasta, vanhempien työmäärä vähentyy ja taakka helpottuu. Lapselle voi myös antaa omia vastuualueita ja hyvästä työstä voi välillä palkitakin, esimerkiksi tarralla tai muulla pienellä palkkiolla.

Vanhempien parisuhteen toimivuus on edellytys lapsen turvalliselle kasvulle ja kehitykselle. Vaikka yhteinen aika voi olla kortilla, vanhempien huolehdittava omasta jaksamisestaan. Joskus mielessä voi käydä ajatus siitä, että parisuhde on jäänyt pahasti vanhemmuuden jalkoihin. Näissä tilanteissa on erityisen tärkeää molemminpuolinen keskustelu ja vuorovaikutus. Molemmilla osapuolilla on oikeus kertoa ja jakaa ajatuksia, sekä vastavuoroisesti kuunnella ja olla tukena kun rankka tilanne jyllää perheessä. Perheen voimavaroihin voi myös kuulua isovanhempia, kummeja tai muita läheisiä, joilta voi kysyä lastenhoitoapua kun vanhemmat haluavat ja tarvitsevat laatuaikaa keskenään. Myös lapselle on tärkeää, että hänen ympärillään on muitakin turvallisia aikuisia, joiden kanssa voi viettää aikaa. Eli sopivissa määrin otettuna parisuhdeaika palvelee parhaimmillaan koko perhettä. Parisuhdetta voi ajatella perheen kantavana kulmakivenä, ja kohdella sitä sen arvoisesti. Yhteen hiileen puhaltaminen, huumori ja pienet huomionosoitukset arjen keskellä antavat kummasti virtaa ja auttavat jaksamaan!

Rutiineista irrottautuminen tekee välillä hyvää koko perheelle. Jokin kaikille mieluinen tekeminen esimerkiksi lautapeliä pelaaminen tai eväretki lähimetsään piristää lapsiperheen arkea huomattavasti. Lapsen ja aikuisen harrastuksiakin voi yhdistää tekemällä niitä yhdessä. 6-vuotias innokas pyöräilijä lähtee varmasti säässä kuin säässä kanssasi iltalenkille, jonka jälkeen hymy on todennäköisesti molempien huulilla. Vanhempien on kuitenkin hyvä muistaa myös ottaa ihan omaa aikaa, ilman lasta tai puolisoa. Kotitöiden jakaminen ja priorisointi on osa toimivaa arkea. Täydellisyyttä ei kannata tavoitella, sillä jokainen päivä on erilainen. Perhe kannattaa kokea voimavarana ja ajatella, että juuri teidän oma perhe on se toimiva paketti, jossa kaikilla on hyvä ja turvallinen olla.

- [Testaa miten arkenne pyörii!](#)
- [Vinkkejä arjen haasteisiin](#)
- [Parisuhde, vanhemmuus ja seksuaalisuus](#)



Osallistuva lapsi

Lapsi kokee onnellisuutta kun pääsee osallistumaan erilaisiin pieniin hommiin vanhempien kanssa. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi pussilakanoiden vaihtaminen, yhdessä vanhempien kanssa ostosten tekeminen tai vaikka leipominen. Hän ihailee hänelle tärkeitä aikuisia ja haluaa siksi toimia kuin he ja olla heille mieliksi. Lapsi on

hyvä ottaa mukaan arkipäiväisten asioiden tekemiseen, jotta hän oppii tekemään niitä ja kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta.

- Muista kiittää lasta hyvin tehdystä työstä!



Yksinäisyys ja paha mieli

Lapsi saattaa toisinaan tuntea sellaisia tunteita, joita vanhempi ei aina huomaa. On tärkeää kiinnittää huomiota myös lapsen tunteisiin, koska esimerkiksi yksinäisyys ja surullisuus ovat sellaisia tunteita, joita lapsi voi tuntea, mutta ei välttämättä näytä niitä ulospäin. Mikäli lapsella on ongelmia psyykkisen hyvinvoinnin kanssa, voivat ne näyttäytyä esimerkiksi häiriökäyttäytymisenä, tuskaisuutena tai epäsosiaalisuutena. Lastenneuvolassa on hyvä keskustella mikäli lapsen vointi mietityttää.

- Seuraa lapsen leikkien ja piirustusten aiheita. Niistä voi saada tietoa lapsen piilottamista tunteista.
 - Osoita mielenkiintoa esimerkiksi lapsen piirustuksia kohtaan ja yritä kysellä mitä lapsi on piirtänyt ja miksi. Lapsen piirustusten aiheita ei tule moittia vaikka niiden aiheet olisivat vaikeitakin, vaan yrittää saada lapsi puhumaan piirustusten avulla ajatuksistaan
 - Myös leikkien seuraaminen auttaa sinua tuntemaan omaa lastasi paremmin ja auttaa sinua ymmärtämään hänen maailmaansa
 - Muista, että kaikista leikeistä ja piirustuksista, jotka käsittelevät vaikeita aiheita,

ei tule huolestua. Lapsi alkaa ymmärtämään tässä iässä maailmaa laajemmin, joka voi heijastua myös lapsen tekemisiin

Mistä apua:

- oma lastenneuvola
- [MLL & tietoa avun etsimiseen](#)

Kun vanhemman on paha olla

Joskus myös vanhemman on paha olla. Se voi aiheuttaa monenlaisia mietteitä vanhemmalle esimerkiksi lapsen normaalista kasvusta ja kehityksestä. Lisäksi kodinhoito voi jäädä vähemmälle, joka usein vaikuttaa erityisesti äitiin. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää miettiä yhdessä miten kodin asiat saadaan toimimaan. Lapselle on hyvä selittää omaa käyttäytymistä mikäli huomaa, että oma henkinen jaksaminen vaikuttaa omaan käytökseen. Avun hakeminen on tärkeää niin aikuisen kuin lapsen kannalta.

[Vanhemman vaikeita tunteita](#)

Mistä apua:

- oma lastenneuvola
- [Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia](#)
- [MLL & tietoa avun etsimiseen](#)