



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Mari Rosenqvist, Essi-Sofia Saarinen

Ryömijästä kävelijäksi

-opas 6-12 kk lapsen motorisen kehityksen tukemiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapia (AMK)

Fysioterapeutti

Opinnäytetyö

3.10.2018

Tekijä(t) Otsikko	Mari Rosenqvist ja Essi-Sofia Saarinen Ryömijästä kävelijäksi -opas 6-12 kk lapsen motorisen kehityksen tukemiseen
Sivumäärä Aika	26 sivua + 2 liitettä 3.10.2018
Tutkinto	Fysioterapeutti
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapeutti
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapeutti
Ohjaaja(t)	Anu Valtonen, yliopettaja Ulla Härkönen, lehtori
<p>Lapsi kehittyy 6 ja 12 ikäkuukauden välillä hyvin paljon, hänen liikkumisensa muuttuu maatasossa ryömijästä ensiaskeleitaan ottavaksi. Vanhempien on mahdollista olla mukana tukemassa tätä prosessia. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa vanhemmille opas 6-12 kuukautisen lapsen motorisen kehityksen tukemiseen. Oppaan tarkoituksena on antaa vanhemmille neuvoja ja vinkkejä siihen, kuinka he voivat tukea lapsen motorista kehitystä kyseisenä ikä kautena. Tukeakseen lapsensa kehitystä, vanhemman täytyy tunnistaa lapsen kehityksen kullekin ikäkaudelle ominaiset erityispiirteet sekä kehitykseen vaikuttavat tekijät.</p> <p>Yleisesti voidaan todeta, että vanhempien on mahdollista vaikuttaa lapsen kehitykseen monilla eri tavoin. Merkittävimmät tekijät, joihin voidaan vaikuttaa, ovat ulkoisia ympäristötekijöitä. Lapselle tulee rakentaa monipuolinen kasvu ympäristö, jossa lapsi pääsee toteuttamaan itseään. Tärkeitä ulkoisia vaikutteita kehitykseen ovat leikkivälineet, virikkeellinen kasvuympäristö, vanhempien kannustus sekä kasvatustyyli. Työn perusteella voidaan todeta, että kannustavassa ja virikkeellisessä ympäristössä kehittynyt lapsi on usein motorisesti kehittyneempi kuin vastaavan ikäinen virikkeettömässä ympäristössä kehittynyt lapsi.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi monipuolinen opas, joka ottaa huomioon 6-12 kuukauden ikäisen lapsen motorisen kehityksen erityispiirteitä havainnollisesti. Työssä on käyty selkeästi läpi, miten lapsen motoriikka kehittyy ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Lisäksi työssä on kerrottu, miten vanhemmat voivat edesauttaa lapsen kehitystä. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas tulee käyttöön Klaukkalan terveysasemalla.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lapsen motorista kehitystä voidaan ja kannattaa tukea. Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joista työ keskittyi ulkoisiin tekijöihin.</p>	
Avainsanat	lapsi, motorinen kehitys, 6-12 kuukautta

Author(s) Title	Mari Rosenqvist, Essi-Sofia Saarinen From Crawling to Walking – a Guide to Support the Development of a 6 to 12-month-old Child
Number of Pages Date	26 pages + 2 appendices October 2018
Degree	Physiotherapy
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructor(s)	Anu Valtonen, Lecturer Ulla Härkönen, Lecturer
<p>A child develops drastically between the ages of 6 and 12 months. Their movement starts to evolve from crawling towards their first steps. Parents are able to support this development. The aim of the study was to produce a guide to support the motor development of a child aged from 6 to 12 months. The meaning of the guide is to give some advice and tips for parents to support the motor development of the child at that age. To support the development of the child parents need to identify the special features of each age and the factors affecting the development.</p> <p>The study indicates that parents can influence the development of a child in many ways. Environmental factors are the easiest to affect. To develop motorically a child has to have versatile surroundings where they can play and do things. Important factors for development are playground equipment, stimulating environment to grow in, encouraging parents and the style of parenting. The study proposes that a child developing in encouraging and stimulating surroundings is motorically more skillful than a same aged child growing in non-stimulating surroundings.</p> <p>The study provides a versatile guide. The guide introduces special factors of the motor development of a child from 6 to 12 months old. The study clearly explains the motor development of a child and the factors affecting the development. In addition, the study shows how parents can support the motor development of their child. The guide will be used in a Finnish health care center.</p> <p>As a result, the study proposes that the motor development of a child can and should be supported. The motor development of a child can be affected by inner and outer factors. This study focused on outer factors.</p>	
Keywords	child, infant, 6-12-month, motor development

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
3	Lapsen motorinen kehitys 6-12 kuukauden ikäisenä	3
3.1	6-7 kk: Itsenäinen istuminen kehittyy	5
3.2	8-9 kk: Liikkuminen monipuolistuu	7
3.3	10-12 kk: Kehon hallinta pystyasentoon mahdollistuu	8
4	Vanhemmat motorisen kehityksen tukijoina	10
4.1	Monipuolisesti erilaisia leikki- ja hoitoasentoja	10
4.2	Virikkeellinen ympäristö aktivoi lasta	13
5	Leikkien, leikkivälineiden ja kenkien merkitys	15
6	Oppaan toteutus	16
7	Pohdinta ja arviointi	18
	Lähteet	21
	Liitteet	
	Liite 1. Opas	
	Liite 2. Kuvauslupa	

1 Johdanto

Lapsen tulee käydä läpi säännönmukainen kehitys ja ennen seuraavan taidon kehittymistä on opittava edellinen, joka johtaa seuraavan taidon oppimiseen. Kehitys on kuitenkin aina yksilöllinen tapahtumien sarja ja toiset saavuttavat kehitysvaiheita keskimääräistä aikaisemmin ja toiset muutaman viikon määriteltä normaalia myöhemmin eikä välttämättä ole kyse häiriöistä, vaikka lapsi oppisi jonkin taidon ns. normaalista poikkeavaan aikaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017; Salpa 2007: 9-10; Zukunft-Huber 1991: 6-7.) Kuuden ja kahdentoista ikäkuukauden välissä lapsi oppii tyydyttämään tarpeitaan, eikä kaikki hänen tekemisensä ole enää muiden ihmisten varassa (Wegloop – Spliid nd: 35-36, 40).

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkumistaitojen omaksumista ja niiden kehittyminen ensimmäisen vuoden aikana on muun kehityksen perusta (Wegloop – Spliid 2008). Motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen kokemuksia lapsen elämään sekä parantavat lapsen edellytyksiä uuden oppimiseen myös myöhemmällä iällä. Täten ne myös edistävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat häntä sosiaaliselta syrjäytymiseltä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 6.)

Lapsen ensimmäinen ikävuosi luo pohjaa tulevalle kehitykselle ja on tärkeää, että vanhemmilla on tietoa erilaisista kanto- ja käsittelytavoista, joilla on vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen (Palsa – Autti-Rämö 2010: 8). Liikunnallisella eli motorisella kehityksellä on vaikutusta lapsen sosiaaliin, psyykkisiin ja älyllisiin valmiuksiin (Wegloop - Spliid 2008: 4). Lapsen motorinen kehitys on edellytys myös muun kehityksen etenemiselle ja taitojen hankkimiselle, kuten havainnoinnille ja kognitiivisille kyvyille (Campos yms. 2012).

Aihe on ajankohtainen etenkin uusille vanhemmille ja oppaan on tarkoitus jakaa tietoa siitä, kuinka he voivat edistää lapsensa normaalia motorista kehitystä. Monet tutkimukset osoittavat, että puuttamalla varhain motorisiin vaikeuksiin voidaan niitä hoitaa optimaalisesti ja vähentää kognitiivisia ja psykososiaalisia ongelmia (Javier – Antonia – Julio 2012.) Näiden syiden pohjalta opinnäytetyön tuotoksena luodaan opas, joka kokoaa yhteen yksinkertaisia keinoja, joiden avulla vanhemmat voivat tukea lapsen motorista kehitystä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa vanhemmille suunnattu opas, joka tukee 6-12 kuukautisen lapsen motorista kehitystä. Opas tulee käyttöön Klaukkalan terveysasemalle. Opinnäytetyössä otetaan huomioon uusin tutkimustieto lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta ja se pitää sisällään kuvallisen ja selkeän oppaan. Tarkoitus on, että opas on helposti luettava ja yhdistettävissä normaaleihin arjen toimintoihin.

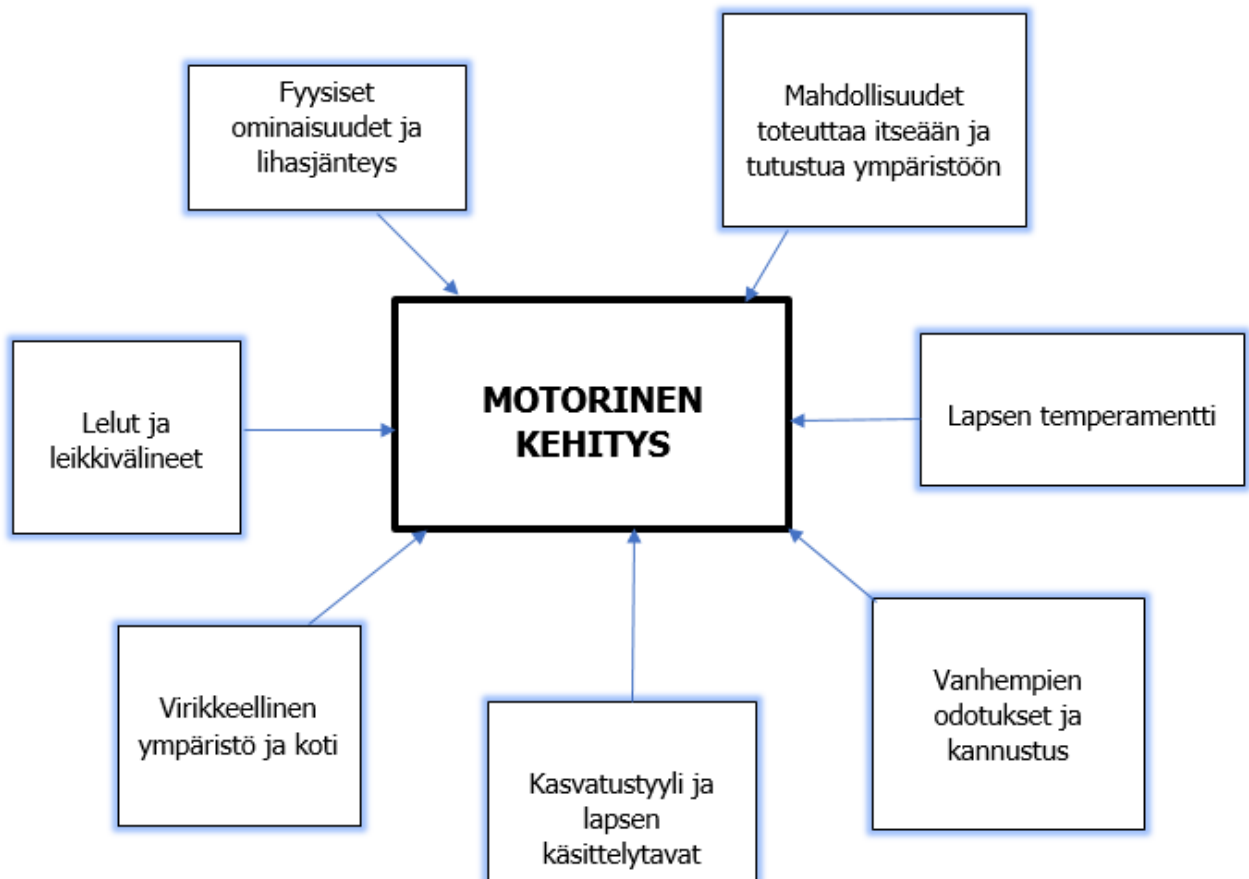
Tavoitteena on edistää vanhempien tietoutta lapsen motoriikan kehityksestä ja sen tukemisesta 6-12 kuukauden ikäisellä lapsella. Opasta hyödynnettäessä on tarkoitus tuoda vanhemmille tietoutteen 6-12 kk ajanjaksolla lapsella tapahtuvasta motorisesta kehityksestä. Oppaan tavoitteena on olla helposti vanhempien hyödynnettävissä ja ymmärrettävissä. Oppaan avulla on mahdollista tukea lapsen normaalia motorista kehitystä kehityskaaren mukaisesti.

Opinnäytetyö tehdään Klaukkalan terveysaseman tarpeita vastaavaksi. Heillä on tarve 6 – 12 kuukauden ikäisten lasten motorisen kehityksen oppaalle. Oppaassa otetaan huomioon lapsen vanhemmat kohderyhmänä. Tämä opinnäytetyö toteutetaan pääasiallisesti kirjallisuustutkimuksena hyödyntäen uusinta tutkimustietoa. Lopputuloksena saatavan oppaan tulee olla selkeä ja helposti sisäistettävä, jotta mahdollisimman moni hyötyy siitä. Havainnollisuutta varten kuvataan vapaaehtoisen perheen lasta, mikä auttaa suuresti selkeyttämään opasta

Työ on rajattu koskemaan 6-12 kuukauden ikäistä lasta ja etenkin motoriikan kehitystä ja sen tukemista. Lapsen ensimmäisen 18 kuukauden aikana tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia motorisissa taidoissa. Lapsi tarvitseekin ikäiselleen sopivia virikkeitä sekä vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Kehitystä pystytään myös tukemaan oikeaan suuntaan, jos huomataan viiveitä tai poikkeavuuksia kehityksessä. (Salpa 2007: 9-10.) Vanhempien haasteena on luoda kehittyvälle lapselle olosuhteita, joissa hän saa tarpeeksi fyysisiä virikkeitä ja voi opetella tuntemaan ympäristöään kehonsa kautta. Lapsen fyysisen kehityksen estyminen viivästyttää myös kaikkea muuta lapsen kehitystä. (Wegloop – Spliid nd: 12.) Tästä syystä on tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia, kuinka voivat tukea lapsen motorista kehitystä. Tämän mahdollistumista helpottaa, jos he ovat perillä pienen lapsen kehitysvaiheista.

3 Lapsen motorinen kehitys 6-12 kuukauden ikäisenä

Motorisen kehityksen virstanpylväinä pidetään *kääntymistä, istumista, konttaamista, seisomista ja kävelyä*. Lapset saavuttavat näitä taitoja hyvin eri aikaan ja *vaihtelu kehityksen nopeudessa on suurta* (kuvio 2). Lapsen aktiivisuustaso vaikuttaa motorisen kehityksen edistymiseen ja aktiivisuustasoon taas vaikuttaa perheympäristö, jossa lapsi viettää aikaansa. (Smith ym. 2017.) Motoriseen kehitykseen vaikuttavat sekä geneettiset että ympäristötekijät. Motoristen taitojen kehitysvaiheessa vaikuttaa merkittävästi se, millaisia aktiviteetteja kehittyvälle lapselle luodaan. Ennen uuden taidon oppimista tulee lapsen hallita kyseistä taitoa varten tarvittavat taidot ja käydä läpi säännönmukainen kehitys (kuvio 3). (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.) Kinnusen ja Rahomäen (2011) tutkimuksessa korostetaan monipuolista fyysistä ympäristöä motorisen kehityksen tukena. Mikäli lapselle luodaan mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen muun muassa kiipeilytelineillä ja keinuilla, kehitys on merkittävästi nopeampaa ja monipuolisempaa kuin fyysisesti passiivisella lapsella.



Kuvio 1. Monilla asioilla on vaikutusta motoriseen kehitykseen.

Kehittyvällä lapsella motorinen oppiminen ja käyttäytyminen on sekoitus ympäristöä, psykologisia ja geneettisiä tekijöitä. Täten lapsen kodin ympäristö luo pohjaa oppimiselle ja elinikäisen käyttäytymisen perustalle. (Cacola – Gabbard – Montebelo – Santos 2014.) Aivojen muovautumiskyky on suurin ensimmäisen ikävuoden aikana, jolloin mahdollisten poikkeavuuksien huomaaminen ja kehityksen muovaaminen oikeaan suuntaan on mahdollista. Mahdollisiin häiriöihin motorisessa kehityksessä ja oppimisessa kannattaa puuttua varhain, jolloin siitä on todettu olevan eniten hyötyä. (Cacola ym. 2014; Salpa 2007: 9-10.)

**KEHITYS 6-12 KUUKAUDEN
IKÄISENÄ:**

RYÖMIMINEN 5-7 KK

ISTUMINEN 6-7 KK

KONTTAAMINEN 8-10 KK

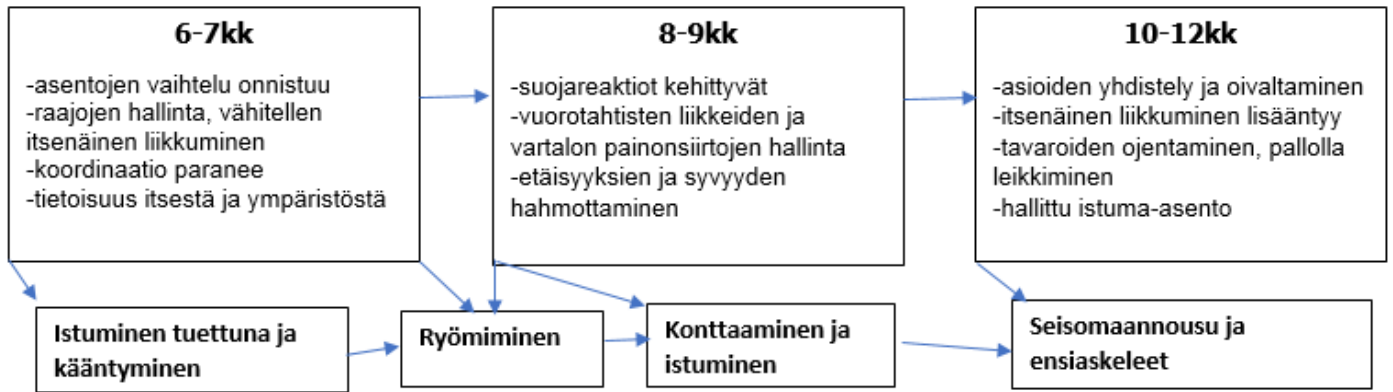
TUKEA VASTEN SEISOMINEN 9-10 KK

ITSENÄINEN SEISOMINEN 12-13 KK

Kehitys on aina yksilöllinen tapahtumien sarja ja toiset saavuttavat kehitysvaiheita keskimääräistä aikaisemmin ja toiset muutaman viikon määriteltyä normaalia myöhemmin.

Kuvio 2. Keskimääräiset iät, jolloin lapset oppivat uusia taitoja.

Motorisen kehityksen myötä taidot automatisoituvat, jolloin lapsen ei tarvitse keskittyä yksittäiseen liikkeeseen tai taitoon. Automatisoitumisen myötä on mahdollista yhdistellä eri taitoja keskenään ja suorittaa eri liikkeitä tai taitoja samanaikaisesti. Motoriset taidot automatisoituvat ja hyvin nuorena; esimerkiksi yksivuotias lapsi voi jo kävellä ja vilkuttaa samanaikaisesti. Tällöin kävely on automatisoitunut ja lapsen keskittyminen kohdistuu vilkuttamiseen. (Viholainen 1998.)



Kuvio 3. Nuolien avulla tuodaan esille, kuinka eri-ikäisinä taidot voivat kehittyä eri yksilöillä.

3.1 6-7 kk: Itsenäinen istuminen kehittyä

Noin 7 ikäkuukauden jälkeen lapsen psyykkisessä kehityksessä tapahtuu muutoksia ja hän alkaa yhä vahvemmin *kokea itsensä yksilönä* ja katsoo peilistä omaa kuvaansa ihmetellen. Tästä eteenpäin lapsi alkaa jakaa mielenkiinnon kohteitaan, aikomuksiaan ja tunteitaan muiden ihmisten kanssa ja kaipaa *huomiota sekä empaattista läsnäoloa vanhemmiltaan*. Lapsi myös erottaa vieraat ihmiset tutuista ja saattaa suhtautua vieraisiin epäilevästi. (Armanta – Koistinen 2007: 131, Zukunft-Huber 1991: 155.)

Kuudesta kuukaudesta eteenpäin lapsi *hallitsee yhä enemmän raajojaan* ja vähitellen pääsee myös *liikkumaan itsenäisesti eteenpäin*. Tässä iässä opetellaan kehon hallintaa. (Wegloop – Spliid nd: 35-36, 40.) Kuusi kuukautta vanha lapsi pystyy hahmottamaan korkeuden ja syvyyden sekä on kiinnostunut myös pudonneista ja kauempana olevista leikkikalusta. Pyrkimään poimimaan pudonneita leluja, lapsi oppii huomaamaan välimatkoja ja korkeuksia. Seitsemän kuukauden iässä avaruudellinen hahmottaminen on yhä parantunut ja lapsi usein kumartuu tarpeeksi pitkälle saadakseen lelun eikä tyydy vain pyrkimään ja kurottamaan lelua kohti. (Zukunft-Huber 1991: 127-129.) Käsien koordinaatio on kehittynyt ja lapsen on mahdollista tarttua, pitää kiinni ja heiluttaa lelua (Salpa 2007: 65).

Lapsi oppii yhdistelemään liikkeitä ja on hyvin kiinnostunut ympäristöstään. Hänen asentoja ovat monipuolisempia, hän jaksaa olla niissä pidempään ja pääsee pois erilaisista asennoista. Selinmakuulla lapsi jaksaa nostaa alaraajat vatsan päälle ja kurkotella niitä kohti. Yrittäessään tarttua varpaisiinsa ja tuodessaan niitä suuhun, lapsi saa uutta infor-

maatiota omasta kehostaan. Samalla vatsanpuolen lihakset ja koukistajalihakset kehittyvät. Selinmakuulla lapsi liikuttelee paljon raajojaan, mutta on yhä enemmän vatsamakuulla ja pystyy myös itse kääntymään. Vatsamakuulla painon siirto puolelta toiselle, tukeutuminen suoriin yläraajoihin ja kaikkien raajojen yhtäaikainen ilmaan nostaminen lentämisasentoon onnistuu, jolloin ojentajapuolen lihakset kehittyvät. Myös *itsenäinen istuminen* saattaa jo olla mahdollista ja käsistä vedettäessä lapsi on aktiivisesti mukana istumaan nousussa. *Tietoisuus alaraajoista lisääntyy* ja seisoma-asennossa lasta kannatella paino on lähes suorilla alaraajoilla ja lapsi saattaa ponnistella sekä niiailla. (Salpa 2007: 65-66.)

Viidestä kuukaudesta eteenpäin vatsalihasten ja lonkankoukistajien hallinta on riittävä ja lapsi on mahdollista vetää käsistä istuma-asentoon. Kuuden kuukauden ikäisenä lapsi osallistuu jo itsekin istumaan nousuun: ojentaa yläraajojaan, nostaa päätään ja tarttuu vetäjän käsiin. Vatsalihakset supistuvat, jolloin lapsi koukistaa yläraajat ja vetää lapoja yhteen sekä itseään istumaan. *Suoja- ja tasapainoreaktiot alkavat kehittyä 6-7 kuukauden iässä* ja ennen kuin ne ovat valmiit, on vartalon hallinta sivusuunnassa puutteellinen. Reaktioiden kehittyttyä pystyy ottamaan kädellä vastaan horjahtaessa eteen tai sivulle. (Salpa 2007: 77-78.)

Kuuden kuukauden ikäisen lapsen nostaessa päätään vatsamakuu -asennossa aktivoituvat selän, lantion ja raajojen ojennus (Landau-reaktio). Pään kääntelevä erisuuntiin onnistuu ilman että vartalon hallinta katoaa. Kuuden-seitsemän kuukauden ikäinen *tukeutuu vatsamakuulla suoriin käsivarsiin* kämmenien ollessa avoinna ja sormien osoittaessa eteenpäin. Myös tukeutuminen vatsamakuulla ollessa vain toiseen yläraajaan tai kylkimakuu -asento on useimmiten mahdollista seitsenkuukautiselta ja tätä aktivoi esimerkiksi lelun tutkiminen toisella kädellä. Seitsenkuukautinen pystyy olemaan *epäsymmetrisissä asennoissa* ja lähtee mielellään tavoittelemaan näkemäänsä lelua. (Salpa 2007: 72-74, 86-87; Zukunft-Huber 1991: 177-178.)

Ennen kuin lapsi voi lähteä *ryömimään* tulee hänen saavuttaa tietyt *motoriset valmiudet*. Lapsen tulee pystyä siirtämään painoa puolelta toiselle sekä kiertämään vartaloaan. Lisäksi raajojen eriytyneiden liikkeiden toisistaan sekä vartalosta ja painon puoleisen kyljen pidentämisen ja vastakkaisen kyljen supistamisen, jota lapsi on harjoitellut kylkimakuulla, tulee onnistua. Ryömistyylejä on hyvin paljon erilaisia, ollen kaikki silti normaalin kehityksen mukaisia. Ryömistyyleihin vaikuttaa mm. se onko lapsi viihtynyt paljon vain

toisella kyljellään, jolloin painonsiirto kyseiselle puolelle on tutumpi ja helpompi. (Salpa 2007: 76, 89-90.)

Lapsi pystyy säilyttämään kuuden kuukauden iässä seisoma-asennon, jos häntä tuetaan. Tällöin pään, vartalon ja lantion hallinta on riittävä, mutta aluksi lapsi nostaa hartioita ylös vahvistaakseen ylävartalon ojennusta. Aluksi asento on jäykkä, mutta lapsen asennon hallinta kehittyy ja etenkin lonkan koukistajien ojennuksen kehittyessä polven koukistuksen ja ojennuksen säätely mahdollistuu. (Salpa 2007: 80.) Seisoma-asennon onnistumiseksi lapsen tulee hallita vartalonsa ja lantionsa, siirtää painoa eri suuntiin, hallita alaraajojen eriytyneet liikkeet sekä pidentää painon puoleista kylkeä (Salpa 2007: 103).

3.2 8-9 kk: Liikkuminen monipuolistuu

Kahdeksan kuukautta vanha lapsi ei vielä tunnista peilikuvaansa omakseen, mutta katselee sitä tarkasti. Lapsi suhtautuu epäluuloisesti vieraisiin ja saattaa jopa alkaa itkemään vieraita nähdessään. Yhdeksän kuukauden iässä lapsi osaa etsiä ja löytää piilotettua leikkikaluja tai hoitajansa. Myös itsenäisyys kehittyy ja vähitellen lapsi oppii esimerkiksi juomaan itse mukista. (Zukunft-Huber 1991: 157-159.)

Leikkiessä lapsi oppii sekä oman *kehonsa toimintaa, että ympäristön hahmottamista*. Hän yhdistelee asioita ja liikkuu eri tavoin. Sohville kiipeäminen houkuttaa ja pudotessaan lapsi oppii hahmottamaan etäisyyksiä. Erilaisiin paikkoihin pääsy ja liikkuminen on tärkeää, jotta lapsi oppii suuntia, mittasuhteita ja matkoja sekä mihin mahtuu ja mihin ei. Se miten innokkaasti lapsi liikkuu ja tutustuu erilaisiin paikkoihin, riippuu mm. *lapsen temperamentista sekä jänteydestä*. Opetellessaan uusia taitoja ja asentoja, saattaa lapsen liikkeissä olla tilapäisesti vähemmän vaihtelua ja toistua enemmän opeteltavat liikkeet. (Salpa 2007: 85-86.)

Useimmiten lapsi oppii istumaan 6-9 kuukauden iässä, kun *suoja- ja tasapainoreaktiot kehittyvät*. Usein istumaan oppiminen tapahtuu suunnilleen samaan aikaan, kun konttausasennon harjoittelu alkaa. (Ramya – Kumari – Madh 2013, Salpa 2007: 96.). Istuma-asento on mahdollinen, kun vartalon ja lantion hallinta, erityisesti ojennussuuntaan, on hyvä, lantiossa ja alaraajoissa on vapaat liikkeet, vartalo kiertyy lantion ja hartian välillä sekä suoja- ja tasapainoreaktiot ovat kehittyneet (Salpa 2007: 97).

Konttaamisen oppiminen tapahtuu usein noin 8-10 kuukauden iässä ja ennen liikkeelle lähtöä lapsi nousee *konttausasentoon ja heijaa itseään puolelta toiselle*. Konttauksen onnistumiseksi lapsen tulee pystyä tukeutumaan suoriin yläraajoihin, hallita raajojen vuorotahtiset liikkeet, lantion liike sekä vartalon painonsiirto. Selkärangassa ja lantiossa tulee olla vapaat liikkeet. Näitä asioita lapsi on päässyt harjoittelemaan mm. ollessaan vatsamakuulla. (Salpa 2007: 73-75, 91-94.) Lapsen opetellessa konttaamaan saattaa unenlaatu hetkellisesti heikentyä, mutta usein tämä on ohimenevä kausi (Scher – Cohen nd).

Konttaamistyylejä on erilaisia ollen silti normaaleja. Osa lapsista ryömii ennen konttaamista, mutta toiset jättävät tämän vaiheen väliin ja nousevat suoraan käsien ja polvien varaan. Konttaaminen, ja uusi taito ylipäättään, voi kehittyä vaiheittaisten siirtymisten kautta kohti uutta taitoa tai jatkuvilla asteittaisilla pienillä parannuksilla. Myös lapsen kehon koostumuksella voi olla merkitystä taitojen oppimisessa. Kevyt rakenteiset lapset oppivat tutkimuksessa keskimäärin aiemmin konttaamaan kuin raskarakenteiset. Tätä on selitetty sillä, että isompikokoiset lapset joutuvat kannattelemaan ja liikuttamaan enemmän painoa. (Adolph – Vereijken – Denny 1998.)

3.3 10-12 kk: Kehon hallinta pystyasentoon mahdollistuu

Kymmenen kuukauden ikäinen on hyvin kiintynyt hoitajaansa ja kääntyy mielellään vieraista poispäin. Myös vieraat paikat aiheuttavat pelkoa. Yhdestätoista kuukaudesta eteenpäin lapsi oppii erottamaan tavaroiden etu- ja takapuolen sekä ojentamaan tavaroita pyydettyä. Myös pallon kanssa leikkiminen onnistuu ja heittojen sekä vierityksen yritys on lähinnä matkimista nähdystä liikkeestä. (Zukunft-Huber 1991: 161-165.)

Istuma-asentoa voi sanoa hallituksi ja toiminnalliseksi, kun lapsi pystyy samalla ottamaan lelun käteensä ja heiluttamaan sitä. 11 kuukauteen mennessä *istumatasapaino on useimmiten täysin kehittynyt* ja lapsella on käytössään laaja valikoima erilaisia asentoja. Tästä eteenpäin lapsi liikkuu istuma-asentoon ja siitä pois sujuvasti ja istuma-asento on vain välivaihe lapsen siirtyessä asennosta toiseen, mikäli ei samalla tutki lelua. (Salpa 2007: 77-79, 96.)

Yhdeksän-kymmenen kuukauden iässä lapsi alkaa kiinnostua seisomaan nousemisesta ja *kehon hallinta pystyasentoon on riittävä*. Aluksi lapsi vetää itseään pystyyn esineitä tai vanhempiaan vasten. Lapsi tarvitsee tuen, johon asettaa kätensä, sillä usein hän vetää myös käsivarsillaan itseään seisomaan ja samalla ponnistaa alaraajoilla. Lapsi saattaa

esimerkiksi nousta tuolia vasten seisomaan, mikäli tuolille on asetettu lelu. Useimmiten seisomaan nousu tapahtuu joko polviseisonnasta käsillään vetämällä tai toispolviseisonnan kautta. Samassa asennossa lapsi harjoittelee vatsalihasten ja lantion ojentajalihasten hallintaa ja yhteistoimintaa. (Salpa 2007: 99, Zukunft-Huber 1991: 83-85.)

Varhainen motivaatio *houkutella lasta esineiden pariin* voi rohkaista häntä myös kävelyyn. Lapset, jotka käsittelevät paljon esineitä, ojentavat niitä muille ja leikkivät niillä, ottavat ensiaskeleensa keskimäärin aiemmin kuin lapset, joita esineet eivät niinkään kiinnosta. Päästessään *seisoma-asentoon lapsella on enemmän mahdollisuuksia* nähdä ja kokea ympäristöä. Seisoma-asennossa ja ensiaskelien avulla lapsi kiinnostuu myös kauempana olevista esineistä ja kulkiessaan näitä kohti oppii myös kehonsa liikuttavuudesta. (Karasik – Tamis-LeMonda – Adolph 2011.)

4 Vanhemmat motorisen kehityksen tukijoina

Motorisen kehityksen lisäksi motorisia taitoja voi oppia ja opetella. *Motorinen oppiminen* on aktiivista motoriikan kehittämistä esimerkiksi *harjoittein*, mutta oppimista voi tapahtua myös tiedostamatta tekemällä samankaltaisten *liikkeiden toistoja*. Päämääränä motorisessa oppimisessa on tukea ja lisätä motorista kyvykkyyttä. (Kinnunen - Rahomäki 2011.) Lapsen motoriseen kehitykseen myötävaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat *lapsen asennot, hoitajan käsittelytavat sekä vuorovaikutus vanhempien ja lapsen välillä*. Lisäksi kehitykseen vaikuttaa sisäisinä tekijöinä lapsen valppaus ja lihasjäntevyys. Näihin asioihin kannattaa myös kiinnittää huomiota lapsen kehittyessä (kuvio 4). (Lee – Galloway 2012.)

MIHIN KIIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

- SYMMETRISYYS
- PUOLIEROT
- LIHASJÄNTEVYYS
- MONIPUOLISTEN KÄSITTELYTAPOJEN KÄYTTÖ
- VIIHTYYKÖ LAPSI KAIKENLAISISSA ASENNOISSA
- KUORMITUKSEN TASAPUOLISUUS ERILAISISSA ASENNOISSA
- LAPSEN VIREYSTASO
- IKÄTASOLLE KUULUVIEN TAITOJEN HALLINTA

Kuvio 4. Asioita, joihin voi kiinnittää huomiota lapsen kehityksessä.

4.1 Monipuolisesti erilaisia leikki- ja hoitoasentoja

Motorinen kehitys ei noudata kiinteitä ja ennakoitavissa olevia jaksotuksia vaan siihen vaikuttaa monia eri asioita ja kehitys etenee eri lapsilla eri tahtia ollen silti normaalia. Kehitykseen vaikuttavia asioita ovat ilmasto, fyysinen kasvu, sukupuoli, lapsen temperamentti, kodin virikkeellinen ympäristö sekä leikkivälineet, ravitsemus, kokemus erilaisista

asunnoista, sosioekonominen asema, lastenhoidon käytännöt, vanhempien odotukset sekä kulttuuri (kuvio 1). Vauvaikäinen eli alle 1- vuotias tarvitsee leikkiessään ja nukkuessaan erilaisia asentoja, jotta motorinen kehitys on normaalia. Etenkin asunnoilla, joissa lasta pidetään hereilläoloaikana sekä unen aikana ja vanhempien lastenhoito tavat vaikuttavat motoriseen kehitykseen joko rohkaisevasti tai heikentäen. Paljon selinmakuulla ja vähän päinmakuulla aikaa viettävät lapset kehittyvät motoriikan osalta usein hieman hitaammin. Lapsen tulisi viettää vatsamakuulla aikaa päivittäin. Ennen kahta ikävuotta lapsen leikki- ja nukkuma-asennot ovat pitkälti vanhempien tai hoitajan määrittelemiä. Tutkimusten mukaan vatsamakuulla olo on tärkeää lapsen normaalin motorisen kehityksen kannalta. Vanhempia kannattaa kannustaa *nukuttamaan lastaan eri asunnoissa ja vaihdella heidän asentojaan leikkien aikana*. Vaihtelemalla lapsen nukkuma-asentoa ensimmäisten kuuden ikäkuukauden aikana on positiivista vaikutusta motoriikan kehittymiseen 15 ikäkuukauteen asti. Käsittelytavat, jotka kannustavat lasta istumaan ja kävelemään voivat edistää motorista kehitystä. Lapsi oppii sitä, mitä pääsee harjoittelemaan. (Kegel ym. 2012; Mendonca – Sargent – Fetters 2016; Pin – Eldridge – Galea 2007.)

Vaihtelemalla lapsen leikkiasentoja päivän mittaan, voidaan vaikuttaa positiivisesti motoriikan kehittymiseen (Kegel ym. 2012). Jos lapsi ei viihdy jossain asennossa, tulee häntä totuttaa asentoon vähitellen. (Salpa – Autti-Rämö 2010: 77). *Vatsamakuuasento* lisää lihasten suorituskykyä ja koordinaatiota lapsen niskassa olkapäissä ja ylävartalossa. Vatsallaan lapsi oppii pään hallintaa ja tukeutumista yläraajoihin sekä ojennuksen ja koukistuksen kontrolloinnin, joita tarvitaan istuessa ja pystyasennossa liikkuessa. Samalla lapsi pystyy paremmin tarkkailemaan ympäristöään, tarttumaan leluun sekä ryömimään sen luokse ja kehittämään tasapainojärjestelmäänsä sekä painonsiirtoja. Nämä asiat on yhdistetty lisääntyneeseen lapsen valppauteen ja motoriseen kehitykseen. (Lee – Galloway 2012, Salpa – Autti-Rämö 2010: 77.)

Lapset viettävät useimmissa tapauksissa paljon aikaa äidin kanssa ja äidin käyttäytymisellä on vaikutusta lapsen kehitykseen. Vaikutusta on lapsen ja äidin välisellä *vuorovaikutuksella* ja etenkin äidin herkkyydellä lapsen merkkeihin, vastauksella lapsen hätään, sosiaalis-emotionaalista kasvua sekä kognitiivista kasvua edistävällä käyttäytymisellä. Lapselle pitäisi luoda mahdollisuuksia sekä *ennemmin kannustaa kuin rajoittaa* oppimiskokemuksia. (Wang – Morgan – Hwang – Chen – Liao 2014.) Vanhempien tulee muistaa, että lapsi oppii kokeilemalla ja rohkaista lasta yrittämään (Sosiaali- ja terveysministeriö

2016: 22). Huomionarvoista on myös se, että monet lapset viettävät pitkiä päiviä päiväkodeissa, jolloin myös päiväkodin tarjoamilla mahdollisuuksilla motoriselle kehitykselle on huomattavaa vaikutusta (Mulligan – Specker – Buckley – O’Connor – Ho 1998).

Fettersin ja Huangin tutkimuksen mukaan selällään nukkumisella ei ole negatiivista vaikutusta motoriseen kehitykseen. Vatsallaan nukkumisella on kuitenkin selkeä *positiivinen* yhteys lapsen motoriseen kehittymiseen. Myös hereillä olo aikana lasta tulisi rohkaista leikkimään vatsallaan. Lapset, jotka nukkuivat selällään, mutta valveillaoloaikana viettivät aikaa vatsallaan, motorinen kehitys oli parempaa kuin lapsilla, jotka nukkuivat selällään eivätkä valveillakaan viettäneet aikaa vatsamakuulla. (Fetters – Huang 2007; Monson – Deitz – Kartin 2003.)

Motoriikan ja kognitiivisten taitojen välillä on havaittu olevan yhteyksiä, joten on tärkeää kiinnittää huomiota näihin lapsen optimaalisen motorisen kehityksen tukemiseksi (Campos yms. 2012). Vanhempien opastaminen lapsen tukemiseen ammattilaiselta esimerkiksi neuvolassa, lapsen haastaminen tuottaa itse motorisia toimintoja ja kannustaa lasta jatkamaan näitä toimintoja sekä lapsen kykyjen rajoissa motorisen käyttäytymisen stimulointi auttavat lasta motorisessa kehittämisessä (Blauw-Hospers – Dirks – Hulshof – Bos – Hadders-Algra 2011).

Pitäessään lasta sylissään sekä nostaessa, vanhemmat usein tukevat lapsen asentoa passiivisesti. Usein vähempikin tuki riittää ja lapsi joutuu tällöin olemaan itse aktiivinen. Vähenevä tuki pakottaa lapsen itse *aktiivisesti kontrolloimaan asentoaan*. (Lee – Galloway 2012; Salpa – Autti-Rämö 2010: 49-51.) Lasta tulisi käsitellä sekä kantaa *monipuolisesti ja puolta vaihtaen*, jotta vartalo kehittyy tasapuolisesti (Salpa – Autti-Rämö 2010: 75-76).

Houkuteltaessa lasta lellulla, tulee lellun olla niin lähellä, että lapsella on mahdollisuus tarttua siihen. Näin lapsi saa onnistumisesta iloa ja motivoituu yrittämään myös uudelleen (Salpa – Autti-Rämö 2010: 50). *Lapsi saattaa ensin tuottaa liikkeen vahingossa:* heilauttaessaan kättä hän saavuttaakin lellun käsiinsä. Myöhemmin tämä kokeilu muuttuu tavoitteelliseksi tekemiseksi ja uudeksi taidoksi. (Salpa – Autti-Rämö 2010: 8.)

4.2 Virikkeellinen ympäristö aktivoi lasta

Virikkeellinen kodin ympäristö tukee lapsen kognitiivista ja sosiaaliemotionaalista kehitystä. *Kodin ympäristö, jossa on fyysistä tilaa, erilaisia ärsykeitä päivittäisistä toimista sekä erilaisia leikkimateriaaleja, on hyväksi motoriselle kehitykselle.* Kodissa olevat mahdollisuudet käyttää motorisia taitoja vaikuttavat lapsen motoriseen kehitykseen. (Cacola ym. 2014). 6-9 kuukautta vanhoilla lapsilla keskeinen ominaisuus, joka vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen, on lapsi itse sekä *hoitosuhde ja vuorovaikutus lapsen kanssa.* Ympäristö, jossa lapsi kehittyy vaikuttaa hänen kehitykseensä. Huomion arvoisina asioina ympäristössä pidetään huoltajan intoa verbaaliseen viestintään lapsen kanssa sekä riittävää tilaa, jossa lapsi saa toteuttaa itseään. Lähempänä 12 kuukauden ikää lapsi oppii käyttämään tilaa hyväkseen ja se lisää hänen intoaan konttaamiseen ja kävelemiseen, jolloin siitä tilasta tulee keskeisempi tekijä, joka vaikuttaa motoriseen kehitykseen. (Mulligan – Specker – Buckley – O’Connor – Ho 1998.)

Lapsen aktiivisuustaso korreloi lapsen motorista kehitystä ja suotuisassa sekä virikkeellisessä ympäristössä lapsi on aktiivisempi. Vanhemmat voivat tehdä ympäristöstä virikkeellisen houkuttelemalla lapsia *ojentamaan käsiään* lelua kohti tai rohkaisemalla heitä *itsenäiseen istumiseen.* Vanhempien *rohkaiseva kannustus* vaikuttaa myönteisesti lapsen aktiivisuustasoon. Myös vanhempien ymmärryksellä lapselle sopivista iän mukaisista leluista ja lapsen normaalisti kehityksestä on vaikutusta lapsen kehitykseen. Tällöin vanhempi osaa oikea aikaisesti kannustaa lasta iänmukaisiin taitoihin. Ympäristöllä on vaikutusta etenkin konttaamisen ja istumisen oppimiseen, mutta kävelyn oppiminen on usein enemmän geenien vaikutuksen alaista. (Smith ym. 2017.)

Tutkimukset osoittavat, että paras keino edistää lapsen normaalia kasvua ja kehitystä on tarjota hänelle mahdollisuuksia tutustua ympäristöönsä kokeilun ja virheen kautta (Blauw-Hospers – Dirks – Hulshof – Bos – Hadders-Algra 2011). Aktiiviteeteillä vanhempien ja lapsen välillä, kuten leikkimisellä, tarinoiden kuuntelemisella, laskemisella, laulamisella tai ulkoilemisella, on positiivinen yhteys lapsen kehittymiseen. Tämä myös havainnollistaa ympäristön merkitystä lapsen kehityksessä. (Elpidio de Sá ym. 2016.)

Kaikki lapset *kehittyvät eri aikaan* ja silti kehitys on normaalia. Lapsen syntymän ajankohdalla voi myös olla vaikutusta lapsen kehitykseen. Eräässä tutkimuksessa selvitettiin syntymäajankohdan vaikutusta konttaamisen aloittamiseen ja kävi ilmi, että talvi tai kevät

aikaan syntyneet aloittivat konttaamisen noin 4 viikkoa aiemmin kuin kesä tai syksy aikaan syntyneet. Tuloksesta voidaan päätellä, että ympäristö muokkaa lapsen kokemuksia ja vaikuttaa täten kehityksen etenemiseen. Tuloksen oletetaan johtuvan siitä, että talvella syntyneet lapset ovat kesällä iässä, jolloin he alkavat kontata ja kesällä on enemmän valoisaa ja aktiivista aikaa. Kesällä myös on enemmän mahdollisuuksia pitää lasta vatsamakuulla, jolloin liikkeelle lähtemisessä tarvittava lihaksisto vahvistuu. Talvella, kun kesällä syntyneet ovat konttausiässä, lasta myös puetaan paksumpiin vaatteisiin, jotka voivat rajoittaa liikkumista ja viivästyttää motoristen taitojen kehitystä. Vanhemmat voivat tukea talvella lapsen kehitystä asettamalla kodin lämpötilan niin, että sisällä tarkenee myös kevyemmillä vaatteilla ja laskemalla lapsen vatsalleen lattialle esimerkiksi alustan päälle, jos lattia on liian kylmä. Lapsi saattaa myös liikkua vapaammin sekä tutustua kehoonsa paremmin ilman vaatteita tai hyvin vähillä vaatteilla. (Atun-Einy – Cohen – Samuel – Scher 2013.)

5 Leikkien, leikkivälineiden ja kenkien merkitys

Lapselle leikki on tärkeää, koska se merkitsee liikkumista, joka johtaa kehityksen edistymiseen. Lapsen kanssa leikkiessä kannattaa luottaa siihen, että lapsi pystyy itse ilmaistamaan mistä pitää ja mistä ei pidä. (Wegloop – Spliid 2008: 5.) *Lapsen on hyvä hereillä olo aikanaan leikkiä vatsallaan, koska se vaikuttaa positiivisesti lapsen motoriseen kehitykseen* (Zachry – Kitzman 2011).

Jos lapsi on vähän liikkuva, tulee vanhempien antaa lapselle kokemuksia liikkeestä. Vanhempi voi esimerkiksi lapsi sylissään keinuttaa vartaloaan eri suuntiin, jolloin lapsi joutuu reagoimaan painonsiirtoihin ja liikkuvaan alustaan (Salpa – Autti-Rämö 2010: 50-51, 55.)

Pikkulapsille tarkoitetuissa laitteissa vietetyllä ajalla on vaikutusta motoriikan kehittymiseen (Pin – Eldridge – Galea 2007). Lapsille on olemassa paljon erilaisia pikkulapsille tarkoitettuja leluja ja välineitä. Erilaiset pikkulasten välineet, kuten lastenistuimet, keinut tai kävelytelineet, jatkuvasti ja pitkäaikaisesti käytettynä saattavat haitata lapsen tarkoituksellisia ja tavoitteellisia liikkeitä ja johtaa näin heikompaan motoriseen kehitykseen (Mulligan – Specker – Buckley – O’Connor – Ho 1998). *Kehittyäkseen normaalisti lapsen on taisteltava painovoimaa vastaan ja päästävä liikkumaan vapaasti*. Erilaiset pikkulasten välineet liiallisesti käytettynä vähentävät lihasten aktiivisuutta ja voivat hidastaa lapsen motorista kehitystä. (Smith ym. 2017.)

Palaute alustasta ja tekemisestä ovat välttämätöntä motoristen taitojen oppimisessa. Oppimisella voi olla haitallista, jos lapsi ei pääse liikkumaan vapaasti ympäristössään. Mikäli lapsi on suurimman osan ajasta esimerkiksi sylissä, pinnasängyssä, rattaissa tai syöttötuolissa voi motorinen kehitys viivästyä. (Elpidio de Sá ym. 2016.)

Jalkaterän lihakset ja lihasten yhteistoiminta kehittyvät parhaiten kävellessä paljain jaloin. Lapsen opetellessa kävelyä paljain jaloin, ilman kenkiä, vahvistuvat lihakset ja samalla tasapaino kehittyy. *Tarvittaessa voi käyttää pehmeitä tossuja*, jotka antavat jalkaterälle tilaa liikkua, mutta suojaavat ihoa. (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2012a.)

Kenkien hankinnan tullessa ajankohtaiseksi, tulisi kengän olla sellainen, joka ei haittaa lapsen jalkaterän ja varpaiden kehitystä. Kengän valinnassa tulisi ottaa huomioon, että lapsi ei tunne, mikäli kenkä hiertää tai puristaa tottuessaan tähän, koska hermoston kehitys loppuu vasta 16-vuotiaana. (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2012b.)

6 Oppaan toteutus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli, jo yhteistyökumppanilta aiheen vahvistuttua, suunnitella opas lapsen vanhempien käyttöön. Teoriatiedon lukemisen jälkeen alkoi suunnittelu siitä, mitä aiheita oppaassa käsitellään. Tämän pohjalta etsittiin aiheeseen sopivaa teoriatietoa tutkimuksista ja kirjallähteistä. Lopullinen oppaan teko kuitenkin aloitettiin vasta teoriaosuuden ollessa lähestulkoon valmis.

Opas perustuu opinnäytetyössä käsiteltyyn teoriaan ja esille pyritään nostamaan tärkeitä asioita, mutta kuitenkin yksinkertaisessa ja ymmärrettävässä muodossa. Sisällön on tarkoitus olla helppolukuista ja ymmärrettävää sekä oppaan ulkoasun lukijaa houkutteleva. Oppaaseen haluttiin kuvia tukemaan tekstin sanomaa. Vapaaehtoinen perhe antoi kirjallisen luvan (liite 2) kuvata lastaan opasta varten. Oppaan tarkoituksena on rohkaista vanhempia lapsen kanssa toimimiseen sekä tuoda esille lapsien yksilöllisyys ja se, että lopulta motorisen kehityksen tukeminen on melko yksinkertaista.

Sisällön valinnassa keskityttiin keskeisimpien liikkumistaitojen eli ryömimisen, konttaamisen, seisomaannousun ja kävelyn kehittymiseen. Lisäksi työelämäyhteistyökumppani toivoi oppaaseen osiota, jossa käsitellään lapsen kenkiä ja leikkivälineiden merkitystä. Sisällössä tuodaan ilmi kehityksen moninaisuutta ja että erot yksilöiden välillä ovat normaaleja. Alkuperäisenä tarkoituksena oli antaa selkeitä täsmäkeinoja kehityksen tukemiseen, mutta aiheen tutkimisen jälkeen vaikutti paremmalta keskittyä yleisiin tukemiskeinoihin, jotka on mahdollista liittää helposti osaksi arkipäivää.

Sisältö on jaoteltu eri ikäkausien mukaan ja tämän jälkeen käydään läpi yleisiä keinoja, kuinka vanhempien on mahdollista osallistua kehityksen tukemiseen. Ikäkausissa käydään läpi tyypilliset taidot, jotka kyseisen ikäisenä kehittyvät. Oppaassa on käytetty paljon kuviointia ja tekstit on pyritty saamaan lukijaa houkuttelevaan muotoon. Opas alkaa käymällä läpi keskeisiä asioita motorisesta kehityksestä sekä huomioitavista asioista, lähinnä kuvioinnin muodossa. Tämän jälkeen opas on jaettu lapsen iän mukaan osioihin 6-7 kk, 8-9 kk sekä 10-12 kk ja jokaisessa osiossa on kuvien kanssa käyty läpi keskeisiä ikävaiheen motoriseen kehitykseen liittyviä asioita sekä näiden tukemista käytännönläheisesti. Opas keskittyy normaalisti kehittyvän lapsen motorisen kehityksen tukemiseen, mukaan ei haluttu ottaa kehityshäiriöitä tai -viivästymiä selkeyden vuoksi.

Oppaan sisältö on pyritty pitämään yksinkertaisena ja lukijalle helposti ymmärrettävänä. Oppaaseen valikoitui opinnäytetyön raportissa käsitellyjä keskeisimpiä lapsen oppimia taitoja. Lähes koko opas valmistui vasta teoriaosuuden jälkeen, jolloin oli helpompi jaotella asioita ja miettiä tärkeitä, esille nostettavat asiat. Erilaisia tukemisen keinoja on pyritty tuomaan monipuolisesti esille ja esittämään asia niin, että motorisen kehityksen tukeminen on lopulta hyvinkin yksinkertaista. Teksteistä ei haluttu liian pitkiä ja korostuksilla pyritään tuomaan tärkeimpiä tekstilaatikon asioita esille.

Oppaan ulkoasu on haluttu pitää selkeänä, mutta kuitenkin houkuttelevana. Oppaaseen valikoitui paljon kuvia, samoja, joita on käytetty myös teoriaosuudessa. Näistä pystyy vilkaisulla ymmärtämään esille tuotavan asian. Oppaassa on tuotu esille lapsen kehitysvaiheita eri ikäkausina ja tämän jälkeen selkeyden vuoksi nuolilla on esitetty näihin tukemiskeinoja. Houkuttelevan, mutta selkeän ulkoasun ja oppaan kuvien on tarkoitus pitää lukijan mielenkiinto yllä.

7 Pohdinta ja arviointi

Opinnäytetyön keskeisimpänä tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle opas, jota terveyskeskuksen fysioterapeutin on mahdollista jakaa lasten vanhemmille koskien lapsen motorisen kehityksen tukemista ikävälillä 6-12 kuukautta. Oppaan tavoitteena on olla houkutteleva, selkeä ja helppolukuinen. Isona osana opinnäytetyöprosessia oli teorian tiedon haku ja näiden pohjalta oppaan kokoaminen keskeisimmistä aiheista.

Opinnäytetyöprosessissa haasteena ilmeni se, kuinka vähän tuoreita tutkimuksia lapsen motorisen kehityksen tukemisesta oli. Monet tutkimuksista, jotka koskivat motorista kehitystä, oli suunnattu joko leikki- tai kouluikäisille lapsille. Iso osa lapsen kehitykseen liittyvästä teoriatiedosta jouduttiin ottamaan kirjallista, koska tutkimuksia aiheeseen liittyen ei löytynyt. Toisaalta lapsen kehitys myös pitkälti etenee samojen suuntaviivojen mukaan, jonka takia asiaa ei viime aikoina ole tutkittu. Myöskään selkeitä tapoja tukea lapsen motorista kehitystä ei tutkimuksista löytynyt. Suurin osa tutkimuksista käsitteli jollakin tavalla erityistä tukea tarvitsevan lapsen kehitystä ja työssä aiheena oli normaalisti kehittyvän lapsen tukeminen. Monissa tutkimuksissa oli myös tutkittu esimerkiksi varhain aloitetun fysioterapian tai muun terapian vaikutusta lapsen kehitykseen ja tarkoituksena oli tuottaa opas, jota voisi hyödyntää ihan tavallisessa kotiympäristössä vanhempien toimesta. Oppaasta jätettiin kokonaan pois erilaisten kehitysviivästymien osuus, koska oppaan tarkoitus on tukea kehitystä eikä huolestuttaa vanhempaa etsimään lapsestaan ns. virheitä.

Lapsi kehittyy 6 ja 12 ikäkuukauden välillä hyvin paljon. Opinnäytetyö prosessin aikana mietitytti, kuinka moni vanhemmista haluaa kiinnittää erityistä huomiota lapsen motorisen kehityksen tukemiseen ja kuinka moni uskoo kehityksen tapahtuvan hoitamalla lasta sen suuremmin kiinnittämättä huomiota tukemiskeinoihin. Toisaalta kehitys tapahtuu arkisia asioita toteuttamalla, mutta toisaalta joihinkin asioihin voi myös kiinnittää huomiota. Voi myös olla, että kaksi lasta on kehitykseltään samanlaisia, vaikka toisen vanhemmat kiinnittäisivät tukemiseen erityistä huomiota ja toisen vanhemmat hoitaisivat lasta tavalliseen tapaan. Huomion kiinnittäminen motorisen kehityksen tukemiseen ei tulisi huolestuttaa vanhempia tai tuottaa heille ylimääräistä stressiä. Tukeminen on toki suositeltavaa ja kannattavaa, mutta parasta olisi, jos sen pystyisi toteuttamaan osana normaalia arkea. Pohdinnan alla työtä tehdessä oli, miten oppaasta saisi tarpeeksi yksinkertaisen ja kuitenkin kattavan tietopaketin vanhemmille.

Teoriatiedon pohjalta kävi ilmi, että lasten taidot voivat kehittyvät hyvin eri tahtiin ja kaksi saman ikäistä lasta saattavat olla taidoiltaan hyvinkin erilaisissa kehitysvaiheissa. Lapsen kehitystä on mahdollista tukea, mutta ei nopeuttaa, lapsi oppii uusia taitoja ollessaan siihen valmis. Teoriaosuudessa sekä oppaassa taidot on karkeasti laitettu ikäkausien alle, sen mukaan milloin ne keskimääräisesti kehittyvät. Työssä on kuitenkin pyritty tuomaan ilmi, että eri yksilöiden kehitys voi edetä hyvinkin eri tahtiin ja kahta saman ikäistä lasta ei kannata vertailla keskenään.

Selkeimpinä motorisen kehityksen tukemiseen vaikuttavina tekijöinä nousivat esille monipuolisten asentojen merkitys, niin lasta hoitaessa kuin hänen kanssaan leikkiessä, virikkeellinen ympäristö sekä vuorovaikutus lapsen kanssa. Näitä pyrittiinkin sekä teoriaosuudessa että oppaassa nostamaan esille. Samalla nämä vaikuttamisen keinot ovat myös hyvin arkipäiväisiä ja helposti toteutettavissa.

Erilaiset hoito- ja leikkiasennot kehittävät lapsen vartaloa symmetrisesti ja opettavat lasta itsekin kääntyilemään eri asentoihin. Lihaksisto kehittyy monipuolisesti ja lapsi ei vierasta erilaisia asentoja. Virikkeellinen ympäristö innostaa ja motivoi lasta liikkumaan ja yrittämään sekä kokeilemaan uusia taitoja. Lapsen mielenkiinto tutkimiseen herää ja hän innostuu yrittämään eteenpäin. Vuorovaikutus lapsen kanssa on hyvin tärkeää, koska se luo lapselle turvaa. Tällöin hän rohkaistuu yrittämään myös epäonnistuneiden suoritusten jälkeen. Suositukset lasta vatsamakuulla nukuttamisesta ovat vaihdelleet. Sekä raportissa että oppaassa tuodaan ilmi vatsamakuulla olemisen positiiviset puolet, mutta vaihtelevista suosituksista johtuen vatsamakuulla nukuttamiseen ei haluttu ottaa suoraan kantaa.

Tänä päivänä suosituksena on, että erilaisia lasten leikkivälineitä ei käytetä säännöllisesti, koska ne saattavat heikentää tarkoituksenmukaista kehitystä. Oppaassa kuitenkin on tuotu ilmi, että satunnaisesti ja harkiten käytettynä näistä välineistä voi olla myös hyötyä. Ne tuovat lapselle iloa sekä onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa leikkien.

Oppaan ulkoasun ja sisällön toteutus oli vapaasti päätettävissä. Toisaalta tämä oli myös haaste, koska koko oppaan ulkoasu ja sisältö täytyi suunnitella alusta asti. Oppaassa on tarkoitus korostua kannustava sävy ja tieto siitä, että motorisen kehityksen tukeminen aivan yksinkertaisilla ja päivän normaaliin toimintaan sopivilla asioilla on mahdollista.

Oppaan kautta ei haluta luoda paineita vanhemmille, vaan tarkoitus on kannustaa tekemään lapsen kanssa päivittäin arkisia asioita yhdessä.

Oppaassa on käytetty yhtenäistä värimaailmaa ja kuvien avulla siitä on pyritty luomaan houkutteleva. Korostuksien tarkoituksena on helpottaa lukijaa ja nopealla vilkaisulla huomata tärkeät kohdat kappaleesta. Oppaassa on käytetty tekstin sijaan myös kuviointia lukijaa helpottamaan. Tuotos perustuu tutkittuun tietoon sekä kirjallaisista löytyneeseen teoretiseen ja se on ajantasainen opas pienen lapsen vanhemmille.

Opas on selkeä, houkutteleva ja helppolukuinen. Terveyskeskuksen fysioterapeuttien on mahdollista jakaa sitä kyseisen ikäryhmän lasten vanhemmille, joiden on mahdollista hyödyntää opasta lapsen motorisen kehityksen tukemisessa sekä osittain myös kehityksen seurannassa. Myös fysioterapeutit hyötyvät oppaasta, koska etenkin lasten parissa työskentelevien terapeuttien on tärkeä olla perillä lapsen motorisista kehitysvaiheista ja näiden tukemisesta.

Lähteet

Adolph, Karen E. – Vereijken, Beatrix – Denny, Mark A. 1998. Learning to crawl. *Child Development* 69 (5): 1299-1312. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9839417> >. Luettu 11.5.2018.

Armanta, Annukka – Koistinen, Paula 2007. *Neuvolatyön käsikirja*. Tammi. Helsinki.
Cacola, Priscila M – Gabbard, Carl – Montebelo, Maria I.L – Santos, Denise C.C 2014. Further development and validation of the affordances in the home environment for motor development – infant scale (AHEMD-I). *SPhysical Therapy* 95(6). Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25524875>>. Luettu 18.1.2018.

Atun-Einy, Osnat – Cohen, Dina – Samuel, Moran – Scher, Anat 2013. Season of birth, crawling onset, and motor development in 7-month-old infants. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 31(4): 342-351.

Blauw-Hospers, Cornill H. – Dirks, Tineke – Hulshof, Lily J. – Bos, Arend F. – Hadders-Algra, Mijna 2011. Pediatric physical therapy in infancy: From nightmare to dream? A two-arm randomized trial. *Physical Therapy* 91(9): 1323-1338. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21719636>>. Luettu 3.4.2018.

Campos, Denise – Goncalves, Vanda Maria G. – Guerreiro, Marilisa M. – Santos, Denise C. – Goto, Maura M. F. – Arias, Amabile V. – Campos-Zanelli, Thatiane Moura 2012. Comparison of motor and cognitive performance in infants during the first year of life. *Pediatric physical therapy* 24 (2): 193-7. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22466392>>. Luettu 2.2.2018.

Elpidio de Sá, Fabiane – Nunes, Natalia Paz – Gondim, Edna Jéssica Lima – Almeida, Ana Karine Fontenele de – Alencar, Ana Júlia Couto de – Viana-Cardoso, Kátia Virginia 2016. Parental intervention improves motor development in infants at risk: case series. *Fisioter Pesqui* 2017 24(1): 15-21. Verkkodokumentti. < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502017000100015&script=sci_art-text&tIng=en >. Luettu 16.4.2018.

Fetters, Linda – Huang, Hsiang-han 2007. Motor development and sleep, play, and feeding positions in very-low-birthweight infants with and without white matter disease. *Developmental Medicine & Child Neurology* 2007, 49: 807-813. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17979857> >. Luettu 7.4.2018.

Javier, Fernandez Rego Francisco – Antonia, Gomez Conesa – Julio, Pérez López 2012. Efficacy of early physiotherapy intervention in preterm infant motor development -A systematic Review-. *Phys. Ther. Sci.* 24: 933-940. Verkkodokumentti. < https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/24/9/24_933/_article>. Luettu 25.4.2018.

Karasik, Lana B – Tamis-LeMonda, Catherine – Adolph, Karen E. 2011. Transition from crawling to walking and infants' actions with objects and people. *Child Development* 82(4):1199-1209. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21545581>>. Luettu 21.1.2018

Kegel, A. De – Peersman, W. – Onderbeke, K. – Baetens, T. – Dhooge, I. – Waevelde, H. van 2012. New reference values must be established for the alberta infant motor scales for accurate identification of infants at risk for motor developmental delay in Flanders. *Child: care, health and development* 39(2): 260-267. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22676145> >. Luettu 23.1.2018.

Kinnunen, Mika – Rahomäki, Eero 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. < <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37029/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011120111753.pdf?sequence=1&isAllowed=y> >. Luettu 17.2.2018.

Lee, Hui-Min – Galloway, James Cole 2012. Early intensive postural and movement training advances head control in very young infants. *American Physical Therapy* 92(7): 935-947. Verkkodokumentti. < <https://academic.oup.com/ptj/article/92/7/935/2735285> >. Luettu 16.4.2018.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Vauvan liikunnallinen kehitys. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>>. Luettu 15.5.2018.

Mendonca, Pianca – Barbara, Sargent – Fetters, Linda 2016. Cross-cultural validity of standardized motor development screening and assessment tools: a systematic review. *Developmental medicine & Child neurology* 58 (12): 1213-1222. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27699768>>. Luettu 16.1.2018.

Monzon, RM – Deitz, J – Kartin, D. 2003. The relationship between awake positioning and motor performance among infants who slept supine. *Pediatr Phys Ther* 15: 196-203. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17057455> >. Luettu 21.8.2018.

Mulligan, Lizianna – Specker, Bonny L. – Buckley, Donna D. – O'Connor, Lisa S. – Ho, Monna 1998. Physical and environmental factors affecting motor development, activity level, and body composition of infants in child care centers. *Pediatr Phys Ther* 1998: 10: 156-161. Verkkodokumentti. <https://journals.lww.com/pedpt/Abstract/1998/01040/Physical_and_Environmental_Factors_Affecting_Motor.4.aspx>. Luettu 19.1.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessäoloa -Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 16.4.2018.

Pin, T.–Eldridge, B.–& Galea, MP. 2007. A review of the effects of sleep position, play position and equipment use on motor development in infants. *Developmental Medicine & Child Neurology* 49(11): 858-67. Verkkodokumentti. < <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1469-8749.2007.00858.x> >. Luettu 10.10.2017

Ramya, Y.– Kumari, V. Sri – Madh, K. 2013. Effect of neuro developmental therapy based trunk protocol on gross motor development of sitting posture and functional reach ability in cerebralpalsychildren. Iranian Journal of Child Neurology 9(2): 36-41. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4515339/> >. Luettu 21.1.2018.

Saarikoski, Riitta – Stolt, Minna – Liukkonen, Irmeli 2012a. Alle 2-vuotiaan lapsen kävely ja kengät. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. < https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00060#s1 >. Luettu 2.2.2018.

Saarikoski, Riitta – Stolt, Minna – Liukkonen, Irmeli 2012b. Kenkien merkitys lapsen ja nuoren jalkaterveydelle. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00059>. Luettu 2.2.2018.

Salpa, Pirjo – Autti-Rämö, Ilona 2012. Lapsen ensimmäinen vuosi -kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä?. Tammi. Helsinki.

Salpa, Pirjo 2007. Lapsen liikkumisen kehitys, Ensimmäinen ikävuosi. Tammi. Helsinki.

Scher, Anat – Cohen, Dina nd. Sleep as a mirror of developmental transitions in infancy: the case of crawling. Monographs of the society for research in child development 80 (1): 70-88. Verkkodokumentti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25704736>>. Luettu 23.1.2018.

Smith, Lee – Jaarsveld, Cornelia H.M. – Llewellyn, Clare H. – Fildes, Alison – López Sánchez, Guillermo – Wardle, Jane – Fisher, Abigail 2017. Genetic and environmental influences on developmental milestones and movement: Results from the gemini cohort study. Research quarterly for exercise and sport 88 (4): 401-407. Verkkodokumentti. <<https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1373268>>. Luettu 19.1.2017.

Viholainen, Helena 1998. Motoriikka ja taitojen automatisoituminen dysleksiariskilapsilla 3,5 vuotiaana. Erityispedagogiikan Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/7966/826.pdf?sequence=1> >. Luettu 17.2.2018.

Wang, Pei-Jung – Morgan, George A. – Hwang, Ai-Wen – Chen, Li-Chiou – Liao, Hua-Fang 2014. Do maternal interactive behaviors correleta with developmental outcomes and mastery motivation in toddlers with and without motor delay?. Physical Therapy 94(12): 1744-1754. Verkkodokumentti. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25147184> >. Luettu 21.1.2018.

Wegloop, Mette Vainer – Spliid, Lone 2008. Leikitä vauvaa: liikuntaleikkejä 0 - 12 kuukauden ikäisille. Helsinki: WSOY.

Wijnroks, L. – Van Veldhoven, N. 2003. Individual differences in postural control and cognitive development in preterm infants. Infant Behav 26:14-26.

Zachry, Anne H. – Kitzmann, Katherine M. 2011. Caregiver awareness of prone play recommendations. *The American Journal of Occupational Therapy* 65: 101-105. Verkodokumentti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21309377>>. Luettu 16.4.2018.

Zukunft-Huber, Barbara 1991. *Vauva oppii liikkumaan: lapsen ensimmäinen vuosi*. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

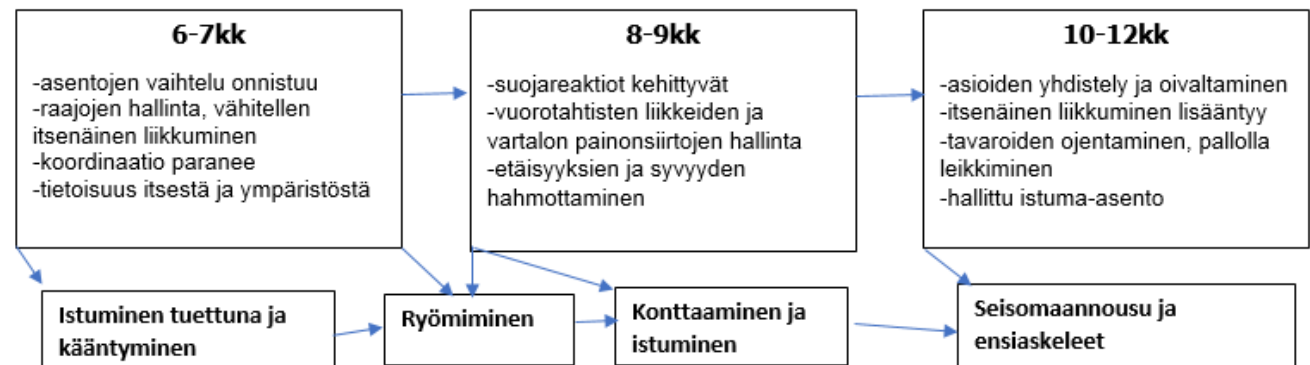
RYÖMIJÄSTÄ KÄVELIJÄKSI: OPAS 6-12 KK LAPSEN MOTORI- SEN KEHITYKSEN TUKEMISEEN

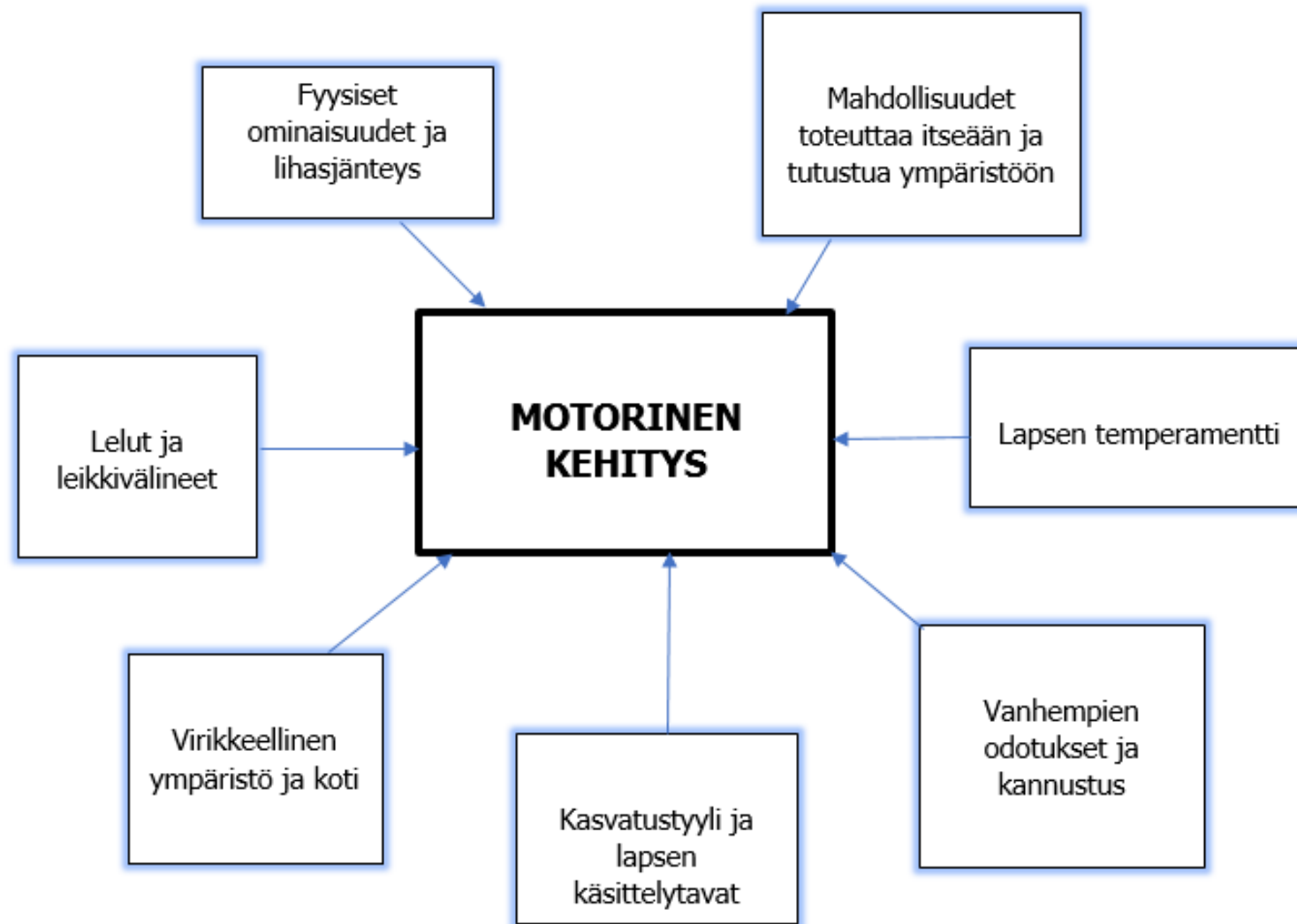
Lapsi kehittyy 6 ja 12 kuukauden välillä hyvin paljon: pelkäänsään hänen liikkumisensa muuttuu maatasossa ryömijästä pystyasennossa ensi askeliaan ottavaksi. Lapsi on menossa vauvaiästä kohti taaperoiakää. On hyvä muistaa, että lapset kehittyvät hyvinkin eri tahtiin ja silti aivan normaalin rajoissa. Kehitystä ei voi eikä ole tarve nopeuttaa, mutta kehityksen tukeminen on mahdollista.



HYVÄ MUISTAA!

- Vaihtelee lapsen asentoja myös lasta kantaessa sekä nostaessa ja laskiessa
- Harjoittele lapsen kanssa edes hetkelisesti myös asentoja, jotka eivät ole lapselle mieluisia
- Erilaiset pinnat ja vaatteet, niin lapsella kuin vanhemmalla, antavat lapselle tuntoaistimuksia
- Lapselle leikki on tärkeää, koska se merkitsee liikkumista, joka johtaa kehityksen edistymiseen.
- Virikkeellinen ja turvallinen ympäristö innostaa lasta
- **JOKAINEN LAPSI KEHITTYY OMAA TAHTIAAN**





6-7 kuukautta: itsenäinen istuminen kehittyy

Lapsi tutustuu vartalonsa ja esimerkiksi selällään ollessaan saattaa vetää varpaita suuhunsa. Samalla tietoisuus kehosta vahvistuu ja asennon hallinta parantuu. **Vatsama-kuulla** olo on lapsen kehityksen kannalta erityisen tärkeää. Lapsi oppii myös **itse kääntymään**.

→ Lasta kannattaa käännellä lattialla **selälleen ja vatsalleen** sekä leikkiä hänen kanssaan lattiatasossa.
→ Kääntymisiin ja raajojen ojenteluun voi ohjata ja kannustaa lasta lelujen avulla. Tässä on hyvä huomioida kääntymisen tasapuolisesti molempien kylkien kautta.



Lapsen tukeutuessa vatsallaan suoriin yläraajoihin, kehittyvät vartalon ojentajalihakset sekä **tasapainoreaktiot**. Lapsi oppii vähitellen, miten pääsee pois esimerkiksi hankalasta asennosta. Usein myös **kylkimakuu** ja **tukeutuminen yhteen yläraajaan** onnistuvat.

→ Lasta kannattaa kannustaa **erilaisiin asentoihin** ja toimia hänen kanssaan lattiatasossa ja **erilaisilla alustoilla**.
→ Riemu onnistumisesta lisää lapsen motivaatiota yrittää ja kokeilla
→ Esimerkiksi lelun tutkiminen toisella kädellä aktivoi lasta erilaisiin ja uusiin asentoihin



Lapsen kurotellessa **leluja eri suunnista** kehittyvät lapsen **tasapainon ja asennon hallinta**. Jos lapsi mielellään kurotaa vain yhteen suuntaan, houkuttele häntä leluilla **monipuolisesti kaikkiin suuntiin**

→ **Eri muotoiset ja kokoiset lelut** antavat lapselle tietoa erilaisista muodoista, kehittävät tarttumisotetta sekä hienomotoriikkaa.

→ **Virikkeellinen ympäristö** tukee lapsen oppimista mahdollistamalla tutkimisen ja mielenkiinnon heräämisen.

→ Lelut lapsen ympärillä houkuttelevat häntä ryömimään ja lähtemään liikkeelle.



Hyvä vartalon hallinta on edellytys monille motorisille taidoille, joita lapsi oppii. Pitäessään lasta sylissään sekä nos- taessaan, vanhemmat usein tukevat lapsen asentoa passiivisesti. **Vähempikin tuki riittää** ja lapsi joutuu tällöin olemaan **itse aktiivinen**.

→ Kantaessa lasta irti kantajan vartalosta kehittyy lapsen vartalon hallinta.

→ Kylkiasentoon voi lasta valmistaa kantamalla häntä kyljel- lään, jolloin kehittyvät valmiudet olla maassa itsenäisesti kyl- kiasennossa.

→ Lapsen kanssa kasvokkain olo ja tässä **vuorovaikutuk- sen** hyödyntäminen on erittäin tärkeää lapsen kehitykselle.



Suojareaktioiden kehittyä (suojareaktiot tulevat usein esille eteenpäin n. 6 kk, sivulle n. 8kk ja taakse n.10 kk iässä) lapsi pystyy ottamaan kädellään vastaan, jos hän horjahtaa eteen tai sivulle.

- Istumista voi lähteä harjoittelemaan, kun lapsen selkä pysyy suorassa, esim. istuen lapsi vanhemman sylissä lattialla
- Istuma-asennon säilyessä, voi syöttötuolissa istumista lähteä harjoittelemaan.



Lapsi alkaa olla yhä tietoisempi alaraajoistaan 6 kuukauden iässä ja pystyy **tuettuna säilyttämään seisoma-asennon**.

- Seisoma-asennossa lasta kannateltaessa paino on lähes suorilla alaraajoilla ja lapsi saattaa **ponnistella ja niiailla**.
- **Tietoisuus alaraajoista** kehittyä, joka on tärkeää itsenäisen seisomaannousun ja kävelemään oppimisen kannalta.



8-9 kuukautta: liikkuminen monipuolistuu

Lapsi oppii **yhdistelemään asioita ja liikkumaan eri tavoin**. Leikkiessä hän oppii kehonsa toimintaa sekä ympäristön hahmottamista.

→Anna lapsen **tutustua ympäristöönsä**.

→Lapsi saattaa kiipeillä esimerkiksi sohvalle tai mennä tuolin alle piiloon, jolloin hän oppii hahmottamaan etäisyyksiä ja tilaa: mihin mahtuu, mihin ei.

→Lapsen **pääsy erilaisiin paikkoihin ja mahdollisuus liikkumiseen** on tärkeää, jotta lapsi oppii suuntia, mittasuhteita, matkoja ja kokoja.



Lapsi **osaa jo kääntyillä** vatsamakuulle ja todennäköisesti viettää mielellään aikaansa vatsallaan. Ennen **ryömimistä** tulee lapsen hallita pään ja niskan asento sekä hallita kehon lihaksia ja monipuolisia liikkeitä.

→Huomaa jos lapsi kääntyy aina vain toisen kyljen kautta ja esim. **leluilla houkuttele** myös ns. heikomman kyljen kautta.

→Ryömimistyylejä on paljon erilaisia ollen kaikki normaaleja. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi se, että lapsi on viettänyt enemmän aikaa toisella kyljellään.

→**Lelut ja tutut ihmiset lapsen ympärillä** houkuttelevat lasta liikkeelle.



Usein lapsi **istuu itsenäisesti** 8-9 kk iässä. Istuma-asento on mahdollinen, kun **vartalon ja lantion hallinta**, erityisesti ojennussuuntaan, on hyvä, lantiossa ja alaraajoissa on vapaat liikkeet, vartalo kiertyy lantion ja hartian välillä sekä suoja- ja tasapainoreaktiot ovat kehittyneet

→Antamalla lapselle lelun käteen tulee istumisesta toiminnallisempaa.

→Lelulla voi myös houkutella ylittämään keskilinjaa, kiertymään ja tekemään painonsiirtoja, jolloin vartalon hallinta paranee.



Konttauksen onnistumiseksi lapsen tulee pystyä tukeutumaan suoriin yläraajoihin, hallita raajojen vuorotahtiset liikkeet, lantion liike sekä vartalon painonsiirto.

→Konttaamisessa tarvittavia taitoja lapsi harjoittelee esimerkiksi **vatsamakuulla**.

→Konttaaminen, ja uusi taito ylipäätään, voi kehittyä **vaiheittaisten siirtymisten kautta** kohti uutta taitoa tai jatkuvilla **asteittaisilla pienillä parannuksilla**.



10-12 kk: Kehon hallinta pystyasentoon mahdollistuu

Yhdeksän-kymmenen kuukauden iässä lapsi alkaa kiinnostua **seisomaan nousemisesta ja kehon hallinta** pystyasentoon on riittävä. Aluksi lapsi vetää itseään pystyyn **esineitä tai vanhempiaan vasten**

- Lapsi tarvitsee **aluksi tuen**, johon voi asettaa kätensä ja vetää itseään sekä samalla ponnistaa seisomaan, esim. tuoli, johon on asetettu lelu.
- Useimmiten lapsi nousee seisomaan joko polviseisonasta käsillään vetämällä jostakin tuesta tai toispolviseisonan kautta.
- lapsi oppii huomaamatta vähentämään seisomiseen tarvittavaa tukeutumista, kun huomio on kiinnittyneenä vanhemman ojentamaan leluun.

Liikkeelle lähtiessä lapsi ottaa usein **aluksi sivuaskelia** tukea vasten. Lapsen horjahtelua ei kannata säikähtää, tällöin hänen tasapainoreaktionsa kehittyvät.

- Leluja kurotellessa ja poimiessa eri suunnista tapahtuu **painonsiirtoja ja tasapaino kehittyy**
- Lapsen asento vakautuu hänen kiinnittäessään katseensa johonkin, esimerkiksi leluun.
- Kävely tutun aikuisen luota toisen tutun aikuisen luo on lapselle turvallista kävelyn harjoittelua.



Erilaiset **pikkulasten välineet**, kuten lastenistuimet, keinut tai kävelytelineet, **saattavat jatkuvasti käytettyinä haitata** lapsen tarkoituksellisia liikkeitä ja johtaa näin heikompaan motoriseen kehitykseen

- Käytä ja valitse pikkulapsille tarkoitettuja välineitä (esim. hyppykiikku, kävelytelineet) **harkiten**.
- Kehittyäkseen normaalisti lapsen on taisteltava painovoimaa vastaan ja **päästävä liikkumaan vapaasti**.
- Suosi lapsen vapaata liikkumista ja halutessasi käytä välineitä **satunnaisesti ja vaihteluna** lapselle.



Ensimmäisten askelten opetteluun lapsi **ei vielä tarvitse kenkiä**. Kenkien hankinnan tullessa ajankohtaiseksi, tulisi kengän olla sellainen, joka ei haittaa lapsen jalkaterän ja varpaiden kehitystä.

- Lapsen opettellessa kävelyä **paljain jaloin**, vahvistuvat jalkateränlihakset ja tasapaino kehittyy.
- Tarvittaessa **pehmeät tossut** antavat jalkaterälle tilaa liikua, mutta suojaavat ihoa
- Kenkiä hankkiessa, kysy **tarvittaessa apua ammattilaiselta**.



Kuvauslupa

Valokuvauslupa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Sopimus valokuvauksesta ja valokuvien käytöstä opinnäytetyönä syntyvässä oppaassa `Kävelijästä ryömijäksi -opas 6-12 kk lapsen motorisen kehityksen tukemiseen`.

Allekirjoittamalla tämän sopimuksen asiakas antaa luvan käyttää hänen luvallaan otettuja kuvia. Valokuvia käytetään opinnäytetyönä syntyvässä oppaassa, joka tulee käyttöön terveyskeskukselle kirjallisena versiona. Valmis opinnäytetyö julkaistaan myös Theseus -tietokannassa. Kuvattavan henkilötietoja ei mainita missään tilanteessa.

Päiväys _____

Kuvattavan/kuvaajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
