



Taitava viisivuotias Ikäkausiesite vanhemmille



Korhonen Terhi
Kähärä Salla

2009 Hyvinkää

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hyvinkään toimipiste

TAITAVA VIISIVUOTIAS
Ikäkausiesite vanhemmille

Terhi Korhonen
Salla Kähärä
Hoitotyön ko.
Toukokuu 2009

Terhi Korhonen
Salla Kähärä

Taitava viisivuotias. Ikäkausiesite vanhemmille.

Vuosi 2009 Sivumäärä 45

Tämä työ on osa Hyvinkään kaupungin perusturvakeskuksen ja Laurean Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta. Hankkeessa kehitetään työvälineitä ja -menetelmiä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Hyvinkään neuvolat ovat ilmaisseet tarpeensa uusille ikäkausiesitteille. Tämä työ kuuluu kokonaisuuteen, jossa laaditaan ikäkausiesitteet 0-7-vuotiaiden lasten vanhemmille. Esitteet tulevat luettavaksi hankkeen verkkosivuille. Työmme tavoitteena oli, että esite tukee vanhempia kasvatustyössä ja on terveydenhoitajille toimiva työväline ohjauksen tukena lasten ikäkausitarkastuksissa.

Koska opinnäytetyömme tuotoksena syntyy esite ja työ on osa isompaa hanketta, opinnäytetyömme on toimintakeskeinen. Toimintakeskeinen työ tehdään määrätyn kertaluontoisen tuloksen aikaansaamiseksi ja se on osa suurempaa hanketta. Perehdyimme viisivuotiaita lapsia käsittelevään teoriatietoon, jonka perusteella valitsimme tärkeät aihealueet esitteessä käsiteltäviksi. Aihealueita käsiteltiin vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta. Näkökulma sovittiin ensimmäisiä ikäkausiesitteitä tehtäessä. Valmiina tuotoksena syntyi terveysneuvonnan esite viisivuotiaiden lasten vanhemmille neuvolassa jaettavaksi.

Viisivuotias lapsi on jo kehittynyt taitavaksi useilla osa-alueilla. Hän on omatoiminen, aloitteellinen ja joustava. Lapsen hieno- ja karkeamotoriset taidot ovat hyvin kehittyneet: hän muun muassa leikkaa saksilla ympyrän, piirtää yksityiskohtaisia kuvia ja nauttii liikuntaleikeistä. Älyllisen kehityksen ja oppimisen kannalta tärkeitä asioita ovat luominen, mielikuvitus ja leikki. Ikätasoinen leikki vahvistaa lapsen motoriikan, mielikuvituksen ja kielen kehitystä. Viisivuotiaat nauttivat roolileikeistä ja yhdessä tekemisestä. Tässä iässä ystävien merkitys korostuu. Ryhmässä hän harjoittaa sosiaalisia taitojaan ja löytää itsestään uusia kykyjä. Koti on lapsen tärkein oppimisympäristö, sillä siellä hän oppii yhteistyötaitoja, vastuuta ja käytöstapoja. Vanhemmat ovatkin lapsensa tärkein esikuva.

Teoreettinen perusta pohjautuu kirjallisuuskatsaukseen. Esitteen teksti on koottu työmme teoreettisen viitekehyksen pohjalta referoimalla. Esitteen kieli ja ulkoasu ovat yhtenevät muiden esitteiden kanssa. Koemme, että esite on toimiva työväline neuvolassa ohjauksen tukena ja keskustelun pohjana, koska vanhemmat tarvitsevat oikea-aikaista tukea lapsensa terveeseen ja turvalliseen kehitykseen sekä koko perheen hyvinvointiin.

Asiasanat: vanhemmuuden tukeminen, viisivuotias lapsi, kasvu ja kehitys

Terhi Korhonen
Salla Kähärä

Skillful five-year-old child - Age period brochure for parents

Year	2009	Pages	45
------	------	-------	----

This thesis is part of a project entitled *Lapsen ja nuoren hyvä arki*, performed in co-operation between the city of Hyvinkää and Laurea University of Applied Sciences. The project is about developing tools and methods for the people working with children and youth. The child health centers in Hyvinkää have expressed their need for new age period brochures. Our output is a part of a project, which is about making a brochure for parents who have under 7 year-old children. The brochures will be published on the project's website.

Because the outcome of this thesis was a brochure and it was a part of a bigger project, the thesis itself was made using action based technique. We studied literature about five-year-old children and chose the most important topics to be included in the brochure. The topics were chosen according to the perspective of supporting parenthood. The perspective was agreed when the first brochures were made. The output was a brochure for five-year-old child's parents.

A five-year-old child has various skills, he/she is active and adaptive and his/her motor functions are well developed. The child knows how to cut a circle with scissors, draw detailed pictures and he/she enjoys physical games. Imagination, play and being able to create are important for intellectual development and learning. Playing games strengthens child's motor coordination, imagination and verbal skills. Five-year-old children enjoy role plays and do things with their parents and friends, who become important in this age. As a member of a group he/she can practice his social skills and find new abilities in himself/herself. Home is the child's most important learning environment. There he/she learns co-operation skills, responsibility and good manners. Parents are the child's most important idols.

The theoretical part of the thesis was based on a literature review. The brochure has been pieced together by summarizing from our theoretical part. The language and lay-out of the brochure are compatible with the other brochures. We think that our brochure will be a functional tool for public health nurses as backup in guidance and discussion because parents need timely support on their child's healthy and safe development and on the whole family's well-being.

Key words: supporting parenthood, five-year-old child, growth and development

Sisällys

1 Tausta, tarve ja tarkoitus.....	6
2 Viisivuotias kehitysvaiheessaan.....	7
2.1 Viisivuotias yksilönä	7
2.1.1 Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukeminen.....	7
2.1.2 Oppimisen ja älyllisen kehityksen tukeminen.....	8
2.1.3 Kielen kehityksen tukeminen	8
2.1.4 Lapsi ja uni	9
2.1.5 Sukupuoliroolit ja seksuaalikasvatus	11
2.1.6 Itsetunnon tukeminen.....	12
2.2 Sosiaalinen viisivuotias.....	14
2.2.1 Sosiaalisten taitojen tukeminen.....	14
2.2.2 Leikin ja luovuuden tukeminen.....	15
2.3.1 Vanhemmuus	17
2.3.2 Lapsen kasvatus	18
2.3.3 Vaikeat asiat.....	20
2.3.4 Mediakasvatus	21
3 Esite terveystietä.....	23
3.1 Terveystietä.....	23
3.2 Esitteen työstäminen ja sen käytettävyys.....	24
4 Pohdinta.....	25
4.1 Luotettavuuskysymykset.....	25
4.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia.....	27
Lähteet.....	29
Liitteet.....	32

1 Tausta, tarve ja tarkoitus

Tärkeä osa kunnan terveyttä edistäviä peruspalveluita on jatkuvasti kehittyvä ja hyvin toimiva lastenneuvolajärjestelmä. Sen tehtävänä on jakaa ajantasaista ja tutkimukseen perustuvaa tietoa liittyen lapseen, perheeseen ja heidän terveytensä edistämiseen sekä tukea vanhempia lasten kasvatuksessa. Neuvolan ensisijainen tavoite on lapsen kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin turvaaminen. Neuvolassa käytettävät toimintatavat ja menetelmät perustuvat parhaaseen saatavilla olevaan tietoon ja näyttöön terveyttä edistävästä ja ehkäisevästä vaikutuksesta. Lasten määräaikaistarkastuksissa on tärkeää huomioida koko perhe ja tukea vanhempia turvalliseen lapsilähtöiseen ja turvallisen aikuisuuden sisältävään kasvatustapaan. Ongelmien sijasta keskitytään voimavarojen tukemiseen. Ensisijaisesti vanhemmat tarvitsevat oikea-aikaista tukea lapsensa terveeseen ja turvalliseen kehitykseen sekä koko perheen hyvinvointiin. Vanhemmille luotettavan tiedon hakeminen liittyen lapsen hoitoon ja kehitykseen tuo lisää varmuutta arkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9, 21-22, 24, 82, 87; Lindholm 2007, 19, 114, 116.)

Opinnäytetyömme on osa Hyvinkään kaupungin perusturvakeskuksen ja Laurean Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta. Hankkeessa kehitetään työvälineitä ja -menetelmiä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Työmme on osa kokonaisuutta, jossa laaditaan ikäkausiesitteet 0-7-vuotiaiden lasten vanhemmille. Esitteet tulevat luettavaksi hankkeen verkkosivuille www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi. Hyvinkään neuvolat ovat ilmaisseet tarpeensa uusille ikäkausiesitteille. Opinnäytetöinä tuotetut uudet esitteet tulevat Hyvinkään neuvoloiden terveydenhoitajien käyttöön ja ne korvaavat aiemmin käytössä olleet Mannerheimin Lastensuojeluliiton ikäkausiesitteet. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Hyvinkään kaupungin neuvolatyöntekijöiden ja Hyvinkään Laurean projektityöntekijä Eila Harlen kanssa. Ohjaavana opettajana toimii lehtori Raija Tarkiainen.

Koska opinnäytetyömme tuloksena syntyy esite ja työ on osa isompaa hanketta, opinnäytetyö toteutettiin toimintakeskeisenä. Toimintakeskeinen työ tehdään määrätyn kertaluontoisen tuloksen aikaansaamiseksi ja se on osa suurempaa hanketta. (Laurea 2008.) Pehdyimme viisivuotiaita lapsia käsittelevään teoretietoon, jonka perusteella valitsimme tärkeät aihealueet esitteessä käsiteltäviksi. Aihealueita käsitellään vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta. Valmiina tuotoksena syntyi terveysneuvonnan esite viisivuotiaiden lasten vanhemmille neuvolassa jaettavaksi, joka on koottu opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Työn tavoitteena oli, että valmis esite tukee vanhempia kasvatustyössä ja on terveydenhoitajille toimiva työväline lasten ikäkausitarkastuksissa. Terveydenhoitaja voi käyttää esitettä ohjauksensa tukena.

Työmme aiheen saimme toukokuussa 2007. Rajasimme aiheen käsittelemään terveitä

normaalisti kehittyviä viisivuotiaita. Ideaseminaarin pidimme lokakuussa 2007. Teoreettisen viitekehyksen kirjoitimme syksyllä 2008 ja työn suunnitelman esittelimme saman vuoden joulukuussa. Esite työstettiin huhtikuussa 2009. Esitteen teksti lähetettiin arvioitavaksi Hyvinkään kaupungin terveydenhoitajille Merja Seppäselle ja Tiina Mutaselle. Valmis työ esitettiin hankkeen verkostotapaamisessa 12.5.2009.

2 Viisivuotias kehitysvaiheessaan

2.1 Viisivuotias yksilönä

2.1.1 Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukeminen

Viisivuotias lapsi on omatoiminen, aloitteellinen ja tasapainoinen. Lapsi on sopeutuvainen ja joustava. Hän haluaa olla avuksi ja osallistuu mielellään kotiaskareisiin. Töiden valmiiksi saattaminen on tärkeää hänelle. Viisivuotias lapsi osaa ilmaista tunteitaan niin elein kuin ilmeinkin. Välillä hän haluaa heittäytyä pienen lapsen rooliin ja vanhemman hoivattavaksi. Tunteiden ailahteleminen ja kiukunpuuskat kuuluvat normaaliin kehitykseen. Lapsen kriittisyys itseään kohtaan heräilee ja hänen luottamuksensa omiin kykyihinsä saattaa horjua. Tällöin vanhempien tulisi rohkaista ja kannustaa lasta sekä huomioida hänen vahvuuksiaan. (Jarasto & Sinervo 1997, 62; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008b.)

Erilaisia tunteita on lupa ilmaista eikä niitä tarvitse pelätä tai hävetä. Sekä vanhemman että lapsen on hyvä oppia hyväksymään tunteensa ja ilmaisemaan ne. Vanhempi voi omalla esimerkillään opettaa lasta käsittelemään tunteita rakentavalla tavalla. Jos vanhempi suuttuu tai sanoo pahasti lapselle, sitä on hyvä pyytää anteeksi ja selittää, miksi suuttui. Vanhemman on hyvä myös uskaltaa myöntää lapselleen oma epävarmuutensa tai osaamattomuutensa. Kaikilla on elämässä hetkiä, jolloin tuntee itsensä epävarmemmaksi kuin yleensä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008a.)

Viisivuotiaan lapsen minäkuvan kehitykseen alkavat vaikuttaa jo muutkin ihmiset perheenjäsenten lisäksi. Hän alkaa pikkuhiljaa kyetä tarkastelemaan asioita myös muiden kuin itsensä näkökulmasta. Hän alkaa ymmärtää, että häneltä odotetaan erilaisissa tilanteissa erilaista käyttäytymistä ja hän kykenee asettumaan erilaisiin rooleihin. (Keltikangas-Järvinen 1999, 108.) Tässä iässä lapsen luonteenpiirteet ja persoonallisuus erottuvat entistä selvemmin. Lapsen mielikuvitus on edelleen vilkasta ja hän tykkää pukeutua ja osaa eläytyä rooleihinsa. Esiintyminen on luontevaa. Viisivuotias ymmärtää, mikä on oikeasti totta ja mikä satua: ”Tää on oikeesti meidän sähkömaila, mut leikisti tää on nyt mun kitara”. Lapsi nauttii vitseistä ja leikeistä, muttei itse halua olla huumorin kohteena. Hän saattaa pahoittaa mielensä herkästi. (Jarasto & Sinervo 1997, 62-63; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008b.)

2.1.2 Oppimisen ja älyllisen kehityksen tukeminen

Viisivuotias lapsi pohtii erilaisten ilmiöiden syitä ja seurauksia ja kyselee asioista. Lapsen kysymykset saattavat olla syvällisiä ja koskea vaikeita asioita, kuten kuolemaa, syntymää ja sairauksia. Asioista kannattaa puhua rehellisesti yhdessä lapsen kanssa, vaikei vanhemmalla aina oikeita vastauksia olisikaan. Tietoa voidaan etsiä yhdessä myös kirjoista ja internetistä. Lapsi uskoo, että kaikkiin kysymyksiin on selitys tai vastaus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008b.)

Viisivuotiaan on helpompi pohtia mielessään sellaisiakin asioita ja ilmiöitä, jotka eivät ole käsin kosketeltavissa. Lapsi ymmärtää abstraktioita. Tässä iässä lapsi pystyy seuraamaan ja muistamaan pitkäköjä ohjeita. Lapsi ymmärtää ja osaa käyttää käsitteitä. Lapselle kannattaa opettaa aikakäsityksiä, kuten vuodenajat ja viikonpäivät, koska lapsen ajantaju on tähän kykeneväinen. Aikakäsitysten ymmärtäminen mahdollistaa sen, että lapsi voi keskeyttää toimintansa ymmärtäessään, että voi jatkaa sitä myöhemmin. Lapsen älyllisen kehityksen ja oppimisen kannalta tärkeitä asioita ovat luominen, mielikuvitus ja leikki. (Bohlin 2006, 101; Jarasto & Sinervo 1997, 64-65; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008b.)

Viisivuotias lapsi haluaa itse osallistua toiminnan suunnitteluun ja pystyy keskittymään siihen aiempaa paremmin. Lapsen muisti on hyvin kehittynyt ja hän muistaa tapahtumia kuukausien ja jopa vuosien takaa. Hienomotoriikka kykenee yksityiskohtia sisältävien, hyvin hahmotettujen kuvien piirtämiseen. Vanhempi voi harjoitella lapsen kanssa kirjaimia ja numeroita lapsen oman kiinnostuksen mukaan. Viisivuotiaalla on valmiudet oppia kirjoittamaan oman nimensä ja hän tykkää laskea eri esineiden lukumääriä. Lapsesta on hauskaa vertailla ja hän osaa lajitella ja luokitella. Sen sijaan lapsen on vaikeaa ymmärtää, että kaksi omenan puolikasta on yhtä kuin yksi kokonainen omena. (Bohlin 2006, 101; Jarasto & Sinervo 1997, 65; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008b.)

2.1.3 Kielen kehityksen tukeminen

Lapsen kielellinen ja henkinen kehitys kulkevat rinnakkain. Lapsen osaamien sanojen ja käsitteiden määrä antaa kuvaa hänen henkisen kehityksen tasostaan. Vanhemmat voivat tukea lapsen oppimista juttelemalla ja lukemalla hänelle paljon jo pienestä pitäen. Tämä kehittää hänen puhettaan ja kasvattaa hänen ymmärrystään. Kirjoista lapsi saa tietoa ja esimerkkejä elämää varten. Lisäksi kirjat voivat opettaa eettisiä kysymyksiä. Keskustelu puolestaan tukee lapsen tunne-elämän kehitystä. Lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 91.)

Viisivuotias lapsi ymmärtää kysymyslauseita ja osaa käyttää puheessaan aikamuotoja. Hän

kykenee toistamaan lyhyitä rytmisarjoja ja lauseita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 153.) Viisivuotias hallitsee sanojen yhdistelyä koskevat perussäännöt ja taivutusjärjestelmämme. Tarinoiden kertominen onnistuu ja, vaikka yksityiskohtia saattaakin unohtua, tarinoissa on selkeä alku, juoni ja loppu. Tarinankerrontataito on koettu tärkeäksi, koska sen on todettu olevan yhteydessä sekä lapsen sosiaalisiin suhteisiin että lukutaidon oppimiseen. Viisivuotiaan puhe on yleensä selkeää, joskin muutamia äännevirheitä voi esiintyä. Lievät, tavallisesti /r/ - ja /s/-virheet, voivat aiheutua esimerkiksi kehityksellisistä lievistä motorisista tuottamisen vaikeuksista tai lievistä auditiivisen erottelukyvyn ongelmista. Näiden kirjaimien ääntämiseen saadaan ohjausta puheterapeutin vastaanotolla viiden vuoden iässä. (Savinainen-Makkonen, Kunnari, Kaarlonen & Kulovesi 2007, 147-148; Huttunen & Jalanko 2008.)

Puheen ja kielen kehityksen häiriöt ovat melko yleisiä, sillä eri selvitysten mukaan 3-7 % lapsista kärsii jonkinasteisesta puheen ja kielen kehityksen häiriöstä. Puheen, kielen ja kommunikoinnin häiriöitä voi olla monenlaisia. Puheen ja kielen kehitysviivästymät tulevat usein esille hitaana kielellisten taitojen omaksumisena ja niiden kapea-alaisena hallintana. Lievimmillään voi esiintyä vain kypsymättömyydestä johtuvaa artikulaatiovirheisyyttä. Kielen kehityksen erityisvaikeudesta (kielihäiriö tai dysfasia) puhutaan tapauksissa, joissa lapsen kieli kehittyy selvästi hitaammin hänen muuhun kehitykseensä verrattuna eikä lapsella ole esimerkiksi kuulovammaa tai neurologista sairautta, joka selittäisi kielelliset vaikeudet. Puheen kehityksen häiriöstä kärsivät ovat älyllisesti normaaleja, usein hyvin lahjakkaitakin lapsia. Häiriöt vaikeuttavat eri tavoin sosiaalista vuorovaikutusta ja koulunkäyntiä. (Savinainen-Makkonen ym. 2007, 149-150; Huttunen & Jalanko 2008.)

2.1.4 Lapsi ja uni

Viisivuotiaat lapset tarvitsevat unta kymmenestä kahteentoista tuntia vuorokaudessa. Lapsi on saanut tarpeeksi unta, kun hän on päivällä virkeä. Viisivuotiaista useimmat ovat lopettaneet päiväunien nukkumisen, mutta edelleen lapsi tarvitsee pienen lepo hetken päivän touhujen keskelle. (Smedje 2006b, 150; Saarenpää-Heikkilä 2007, 18.) Lapsi tarvitsee unta jaksakseen omassa kasvu- ja oppimistehtävässään. Nukkuminen edistää lapsen terveyttä ja pitää hänen kehonsa terveenä ja kunnossa. Lapsi tarvitsee unta, jotta hänen aivonsa ja kehonsa jaksavat kasvaa. Kasvuhormonia erittyy syvän unen vaiheessa. Hyvällä unella uskotaan olevan vaikutusta vastustuskyvyn kasvuun, joten sairaana ollessaan lapsen tulisi nukkua paljon, sillä se nopeuttaa paranemista. Unessa lapsi myös käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan. Hyvä uni parantaa lapsen sosiaalista elämää, kun lapsi jaksaa osallistua ystäviensä leikkeihin ilman turhia kiukutteluja. (Smedje 2006a, 146; Saarenpää-Heikkilä 2007, 24, 29; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008c.)

Perheen elämän sujumiselle on tärkeää, että lapsi saa tarpeeksi unta ja että unirytmisi on

kohdallaan. Lapsen nukkuminen vaikuttaa hänen hyvinvointinsa lisäksi vanhempien jaksamiseen. (Hansson & Oscarsson 2006b, 139.) Vanhempien välillä haasteellinenkin tehtävä on pitää huolta lastensa riittävästä unensaannista. Vanhempien tulisi opettaa lapsilleen hyvät nukkumaanmenorutiinit, sillä ne rauhoittavat lasta ja luovat turvallisuuden tunnetta. Jos lapsella on uniongelmia, tulisi kiinnittää huomiota koko perheen nukkumistapoihin ja arkirytmiin. (Hansson & Oscarsson 2006b, 139; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008c; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008d.)

Jos lapsi on nukkunut liian vähän, hänen muistinsa ja keskittymiskykynsä heikkenevät ja hän ärtyy helpommin. Pitkäaikaisesta osittaisesta unenpuutteesta kärsivää lasta saattaa vaivata niin sanottu yliväsymys, jonka oireet ovat rinnastettavissa ADHD-tyyppiseen ylivilkkäaseen käyttäytymiseen. Pahimmassa tapauksessa unen puute voi olla lapselle turvallisuusriski, kun havainnointikyky ei riitä ehkäisemään tapaturmia. (Smedje 2006a, 146; Saarenpää-Heikkilä 2007, 24, 29; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008c.) Unenpuute saattaa aiheuttaa käytösongelmia. Niiden on yleisesti katsottu johtuvan ympäristötekijöistä ja kiihkeästä elämänrytmistä, mutta unenpuutteella on varmasti myös vaikutusta. Vähäisellä unella on vaikutuksensa lasten päänsärkyjen ja ylipainon lisääntymiseen. Leikki-ikäisen lapsen unenpuute voi johtua esimerkiksi yökastelusta, kasvukivuista tai elämänmuutoksista. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26-27, 30; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008c.)

Lapsen kuivaksi oppiminen on yksilöllistä. Yökastelu on vahvasti perinnöllistä ja siihen vaikuttavat rakon tilavuus, pidätystoiminnan kehitys ja unesta havahtumisen herkkyyys. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 78-79.) Lapsen keho oppii useimmiten neljänteen ikävuoteen mennessä virtsarakon hallinnan (Kunnamo 2007). Jos kastelua esiintyy vielä viisivuotiaana, on vanhempien syytä keskustella hoidon aloittamisesta terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Kastelua voidaan hoitaa desmopressiini-lääkityksellä ja kasteluhälyttimellä. Niitä voidaan käyttää yhdessä tai erikseen. Niiden teho vaihtelee yksilöllisesti ja siihen vaikuttaa myös kokeiluajankohta. Jos hoito ei tunnu kokeiluhetkellä tehoavan, voi sitä kokeilla 4-6 kuukauden kuluttua uudelleen. Desmopressiini on synteettinen hormonijohdannainen, joka toimii antidiureettisen hormonin tapaan vähentäen virtsan eritystä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 79.) Hoitoa suositellaan jatkettavaksi yhtäjaksoisesti kaksi viikkoa. Kasteluhälyttimiä on kahta erilaista mallia: vuoteeseen sijattava lakana ja alusvaatteisiin kiinnitettävät anturit. Lakanan tai antureiden kastuessa hälytintä antaa merkkiään, jolloin lapsi ohjataan WC:hen. Perheen tulisi sitoutua hoitoon vähintään kuudeksi viikoksi. (Venhola 2007, 29.) Tavallisesti kasteluoireet loppuvat itsestään, mutta joskus saattavat jatkua jopa aikuisikään asti. Viisivuotiaista noin 15-20 prosenttia kastelee ja näistä kaksi kolmesta vain öisin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 78-79.) Koska rakon hallitsemisen taito on monimutkainen ja altis häiriöille, voi jo kuivaksi oppinut lapsi alkaa kastella uudelleen esimerkiksi elämäntilanteen muutoksesta johtuen. Vanhempien on hyvä tietää, ettei kastelu ole merkki sairaudesta tai psyykkisestä

häiriöstä. Lapsi ei kastele tahallaan, eikä vanhempien tulisi häntä siitä moittia. (Kunnamo 2007; Kahri 2003, 29.)

*”Minä en saa milloinkaan valvoa pitkään.
Äidin päätä eivät käännä selitykset mitkään.
Ei edes jännityssarja, jota kaikki katsovat.
Äiti väittää, että nukkumalla lapset kasvavat.*

*Näin kamalaa ei ole kellään!
Aina minä nukahdan äidin syliin hellään!”*

Eppu Nuotio

2.1.5 Sukupuoliroolit ja seksuaalikasvatus

Lapsen seksuaalisuuden vaiheet kulkevat rintarinnan lapsen psykososiaalisen kehityksen kanssa. Lapsen sukupuolikehitys jakautuu kahteen osa-alueeseen: sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolirooliin. Sukupuoli-identiteetti on yksilön sisäinen käsitys itsestään oman sukupuolensa edustajana: tyttö ymmärtää olevansa tyttö ja poika olevansa poika. Sukupuoliroolilla puolestaan tarkoitetaan yhteisön käsityksiä ja asenteita miehen ja naisen tehtävistä, tunneilmaisusta ja käyttäytymisestä. (Jarasto & Sinervo 1997, 168; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 200.)

Sukupuoli-identiteetti vahvistuu vaiheittain. Lapsi kiinnostuu toisesta sukupuolesta havaitessaan, että toinen on erilainen. Hän vertailee kavereitaan ja sijoittelee heitä luokkiin. Lapsen kiinnostus sukupuolijakoa ja seksuaalisuutta kohtaan kuuluu lapsen normaalikehitykseen. Vanhemman tulisi suhtautua seksuaalisuuteen luonnollisesti ja vastata lapsen seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiin asiallisesti. Lapsi tarvitsee konkreettisia esimerkkejä: eiväthän aikuisetkaan esittele alastonta kehoaan kaikille tai eihän nenääkään ole hyvä kaivaa julkisesti. Vanhempaa voi myös joskus huolettaa tai nolostuttaa lasten leikkimät lääkärileikit, joita lapset yleensä leikkivät salaa. He tutkivat toisiaan tai jäljittelevät vanhempiensa rakkauselämää. Vanhempien ei tule rankaista tai nolata lasta näistä leikeistä, sillä se voi jättää jälkensä seksuaaliseen kehitykseen aikuisuuteen asti. Nämä leikit kuten masturboiminenkin kuuluvat normaaliin lapsen seksuaaliseen kehitykseen. Lapsen turvallisuuden kannalta on tärkeää, että vanhemmat tuovat keskusteluissa esille lapsen oikeutta koskemattomuuteen ja seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen. Vanhempien on hyvä

opettaa, että sukupuolielinten alueet ovat sellaisia, joista lapsi päättää itse, eikä kenelläkään ole oikeutta vaatia niitä nähtäväksi tai kosketeltavaksi. (Jarasto & Sinervo 1997, 169-170; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 201; Rissanen 2007, 243.)

Alle kouluikäisten lasten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on luoda pohja hyvälle ihmissuhteille ja toisten ihmisten kunnioittamiselle. Hyviä keinoja käsitellä seksuaalisuutta lapsen kanssa ovat esimerkiksi sadut ja piirtäminen. Satujen avulla lapsi oppii jäsentämään omaa seksuaalisuuttaan ja sukupuolisuuttaan, tunteitaan, tietojaan sekä havaintojaan. Piirtämiseen voi löytää esimerkkejä muun muassa lasten kirjoista. Lapsen ääriviivat voi esimerkiksi piirtää paperille ja kirjoittaa piirrokseseen eri kehonosien nimet. Näin voidaan myös opettaa lapselle, mihin kehonosiin saa koskettaa ja kenen saa antaa koskea. Lapsille suunnattua seksuaalisuutta käsittelevää materiaalia on saatavilla, mutta aikuisen on itse syytä tutustua niihin ensin ja vasta sen jälkeen yhdessä lapsen kanssa. Materiaalin tulee aina olla lapsen kehitystasoa vastaavaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 25; Rissanen 2007, 245.)

Sukupuoliroolit ovat keskeinen asia tyttöjen ja poikien kasvatuksessa ja kehityksessä. Viisivuotiaat ovat jo ymmärtäneet olevansa tyttöjä ja poikia. Tytöt alkavat usein samaistua äitiinsä. Aikaisempi ihastus isää kohtaan voi muuttua joksikin aikaa jopa isän väheksymiseksi. Pojat puolestaan samastuvat isäänsä ja ihailevat häntä: ”Meidän isä on parempi kuin teidän isä!”. Pojat ihailevat vahvoja miehiä, kuten palomiehiä ja urheilijoita. Vanhemmat ovat lapselleen tärkein samastumisen kohde ja heiltä lapsi ensimmäisenä oppii, minkälainen oman sukupuolen edustajan tulee olla. Yhden vanhemman perheessä kannattaa tukea sellaisia lapsen ihmissuhteita, joissa lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia itselleen tärkeän miehen tai naisen kanssa. Esimerkiksi kummivanhempien tai sukulaisperheiden kanssa solmituista ihmissuhteista voi muodostua yhtä luontevia ja myönteisiä kuin omiin vanhempiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008b; Jarasto & Sinervo 1997, 170-173.)

Yhteisöömme ovat muodostuneet tietyt sukupuoliroolit, jotka asettavat selvät säännöt sille, millainen tytön tai pojan tulee olla, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Myös joukkotiedotus, viihde ja mainonta ovat luoneet odotuksia ja vaatimuksia siitä, millainen nainen tai mies on ja miten saa toimia missäkin tilanteessa. Tämän myötä tärkeäksi kysymykseksi on noussut, saako kumpikin sukupuoli kasvaa omaksi itsekseen, kehittää kykyjään ja elää omana persoonanaan. (Jarasto & Sinervo 1997, 170-173; Mustonen 2008.)

2.1.6 Itsetunnon tukeminen

Lapsen itsetunto alkaa kehittyä jo vauvana ja se jatkaa kehittymistä koko eliniän. Vanhemmat ovat tärkeässä osassa lapsen hyvän itsetunnon perustan luomisessa. Leikki-ikäisen lapsen itsetuntoon vaikuttavat muiden suhtautuminen lapsen oppimiseen ja se, millaisena häntä

pidetään. Lapsi tarvitsee paljon kiitosta ja vähän arvostelua. Lapselta ei saa vaatia liikoja. Vanhempien asettamat rajat vahvistavat itsetuntoa lisäämällä lapsen turvallisuudentunnetta. Parhaiten vanhemmat vahvistavat lapsensa itsetuntoa ikäkauden mukaisella huolenpidolla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 87-88, 91.)

Vanhemman on tärkeää ymmärtää lapsen yksilöllisiä piirteitä ja arvostaa häntä omana itsenään. Vanhemmat ymmärtävät helpommin lapsia, joiden temperamentti on yhtenevä heidän oman temperamenttinsa kanssa. Äänekäs ja nopeatempoinen lapsi tuntee helposti olevansa aina väärään aikaan väärässä paikassa perheessä, jossa muut ovat hiljaisia ja rauhallisia. Erilaiset temperamenttipiirteet vaikuttavat siihen, millaisia haasteita arjessa tulee vastaan ja kuinka niissä olisi hyvä toimia. Kaikilta kolhulta lasta ei voi eikä pidäkään suojella. Kun pettymyksiä ja onnistumisen kokemuksia on sopivassa suhteessa, lapsi oppii sietämään ristiriitoja ja luottamaan omaan pärjäämiseensä. Kun vanhemmat antavat lapselle hänen ikätasoonsa sopivia tehtäviä, hän oppii ottamaan vastuuta ja arvostamaan omalla työllä hankittuja saavutuksia. (Keltikangas-Järvinen 2004, 144; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008a.)

Lapsen itsetuntoa vahvistettaessa on tärkeää, että lasta kiitetään ja keuhetaan hänen suorituksestaan, vaikkei lopputulos olisikaan juuri vanhemman odotusten mukainen. Tällöin lapsi saa itse valita suorituksensa tavoitetaso ja päättää, onnistuiko hyvin. Vanhemman tehtävänä on tukea lasta ja osoittaa olevansa lapsen kanssa samaa mieltä siitä, että lapsi onnistui. Tällöin lapsi oppii itse asettamaan omat tavoitteensa ja arvioimaan suorituksiaan omasta näkökulmastaan. Jotta lapsi kokisi olevansa hyvä omana itsenään eikä vain suoritustensa kautta, on vanhemman hyvä muistaa välillä kertoa lapselle, miksi on hienoa olla juuri hänen isänsä tai äitinsä ja miten hauskaa hänen kanssaan on viettää aikaa. (Keltikangas-Järvinen 1999, 133-135; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008a.)

Lapsen itsetunnon kehitystä tukevat vanhempien ja lasten väliset kiinteät siteet. Kun vanhemmat kuuntelevat lasta ja ottavat hänenkin mielipiteensä huomioon, hän näkee itsensä arvokkaana osana perhettä. Lapselle on hyväksi, että vanhemmat ovat aidosti kiinnostuneita hänestä ja hänen tekemisistään ja että he myös osoittavat sen keskustelemalla lapsen kanssa. Lapsen on myös hyvä saada välillä tehdä pieniä päätöksiä itse. Näin vanhemmat voivat osoittaa, että lapsenkin mielipide on tärkeä. (Keltikangas-Järvinen 1999, 167; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008a.)

2.2 Sosiaalinen viisivuotias

2.2.1 Sosiaalisten taitojen tukeminen

Viisivuotiaana kavereiden merkitys korostuu. Ryhmässä lapsi vertaa itseään muihin lapsiin. Hän tutkii ja tutustuu vastakkaiseen sukupuoleen. Lapsi löytää ryhmässä itsestään uusia asioita, tunteita ja kykyjä. Tällä tavoin lapsen minäkuva selkiintyy. Ryhmässä lapsi uskaltautuu harjoittamaan taitojaan monipuolisten leikkien varjolla. Niiden avulla lapsi harjoittelee myös sosiaalisia taitoja: toisten huomioonottamista, oman vuoron odottamista, toisten kuuntelemista, ryhmässä esiintymistä, leikkikalujen jakamista ja eri rooleissa olemista. Toisten lasten seura ja ryhmässä toimiminen on niin tärkeää lapselle, että omat ja toisten tarpeet löytävät joustavan tasapainon. Jos viisivuotias lapsi on vielä kotihoitossa, olisi vanhempien hyvä viedä häntä muutaman kerran viikossa leikkimään muiden samanikäisten kanssa esimerkiksi kerhoon tai leikkipuistoon. Monesti lapsi haluaa myös kutsua kavereitaan kotiinsa tai mennä itse kyläilemään. Vanhempien on hyvä tukea näitä ystävystymisprosesseja. Näin lapsen minäkeskeisyyden tilalle alkaa kehittyä toimiva vuorovaikutusmalli. (Jarasto & Sinervo 1997, 159, 163-164; Kahri 2003, 31.)

Lapsen tärkein oppimisympäristö on oma koti. Viisivuotias ihailee vanhempiaan ja ottaa heistä mallia. Vanhemmiltaan hän oppii ihmisenä olemista, tapoja ja tottumuksia. Kotona lapsi oppii yhteistyötaitoja, vastuuta ja käytöstapoja. Perheen yhteiset tapahtumat, kuten ruokailu, ovat tärkeitä yhteenkuuluvuudentunteen luomisessa. Arjen pienet hetket ovat usein niitä, jotka parhaiten muistetaan vielä aikuisiälläkin. (Kahri 2003, 31.) Sisarusuhteet ovat elämän kestävimpiä ihmissuhteita ja ne vaikuttavat ihmiseen koko elämän ajan. Lapsi kokee sisarusensa monella eri tavalla ja siihen vaikuttavat sekä hänen persoonallisuutensa että ikänsä. Sisarusuhde on turvallinen, koska siinä voi paljastaa kaikki tunteensa pelkäämättä ihmissuhteen menettämistä. Lapset oppivat sisarusensa kanssa sosiaalista vuorovaikutusta, erityisesti toisten huomioon ottamista. Yhdessä eläminen opettaa vaatimaan omia oikeuksiaan, puolustautumaan ja tekemään sovintoa. Sosiaaliset taidot hioutuvat kuin itsestään. (Hansson & Oscarsson 2006a, 59; Matthis 2006, 65; Pajanen 2006a; Väestöliitto 2008a.)

Vanhempien asenne ja teot vaikuttavat sisarusuhteen kehitykseen. On tärkeää, etteivät lapset koe vanhempien kohtelevan heitä epäoikeudenmukaisesti. Monilapsisissa perheissä lapset saattavat olla eriarvoisessa asemassa. Toinen saattaa helposti saada enemmän huomiota ja arvostusta, vaikka vanhemmilla olisikin halu kohdella kaikkia tasavertaisesti. Tilanne voi olla myös päinvastainen, jos lapsi ja vanhempi eivät tule toimeen keskenään. Tällaisissa tapauksissa lapselta saatetaan vaatia enemmän kuin muilta. Lapsi tarvitsee vanhempiensa hyväksynnän, vaikkei hän aina vastaisikaan vanhempiensa odotuksia. Jokaisen

lapsen pitää voida tuntea itsensä hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. (Lehtimaja 2007, 236.) Sisarusten välillä saattaa ilmetä myös sisarkateutta. Vanhempien tulee käsitellä ja nimetä lapsen tunteita, joita kateus lapsessa herättää sekä hyväksyä ja tukea niitä. Vanhempien ei tule missään tapauksessa suosia ketään lasta eikä kieltää esimerkiksi mustasukkaisuuden tunnetta, jota lapsi tilanteessa voi tuntea. (Pajanen 2006a; Väestöliitto 2008a; Carlbrand 2006, 157; Schönbeck 2006, 68.)

2.2.2 Leikin ja luovuuden tukeminen

Lapsella on luonnostaan tarve leikkiä. Leikkiin lapsi tarvitsee aikaa, rauhaa, ystäviä ja vanhemman myönteisen suhtautumisen. (Litja & Oinonen 2000, 113.) Yksinkertaiset kotoa ja luonnosta löytyvät materiaalit riittävät tukemaan lapsen leikkiä eikä monimutkaisia tai kalliita leluja välttämättä tarvita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 91). Aina olisi kuitenkin varmistettava, että lelut ovat turvallisia ja vastaavat lapsen ikätasoa (Litja & Oinonen 2000, 114).

Leikin kautta lapsi tutustuu uusiin asioihin. Leikki auttaa lasta jäsentämään ympäröivää maailmaa ja omia tunteitaan. (Jarasto 1999, 267; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 91.) Lapsi yhdistää leikeissään toimintaa, liikkumista, ääntelyä, mielikuvitusta ja todellisuutta, jolloin ikätasoinen leikki vahvistaa lapsen motoriikan, mielikuvituksen ja kielen kehitystä (Litja & Oinonen 2000, 113; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 91). Leikin kautta lapsi harjoittelee arkipäivän tilanteita, luo sosiaalisia suhteita ja jäljittelee vanhempiaan. Leikit opettavat lasta myös tunteiden käsittelyyn ja tarpeiden ilmaisuun. Leikki vahvistaa erilaisten käsitteiden, kuten tyhjä-täysi, kevyt-painava, oppimista sekä vertailua. (Litja & Oinonen 2000, 113.)

Leikille ominaista on vapaaehtoisuus. Kaikilla lapsilla on kausia, jolloin leikkiminen ei huvita. Leikki tuottaa iloa, kun lapsi saa leikkiä vapaasti omassa tahdissaan. Tylsätkään hetket eivät ole aina pahitteeksi, vaan ne voivat entisestään ruokkia lapsen luovuutta ja mielikuvitusta. (Litja & Oinonen 2000, 113.) Lapsella on oltava mahdollisuus leikkiä monipuolisesti ja valita itse leikkinsä. Lapsi itse usein tietää, mikä on hänen kannaltaan mielekästä. Vanhemman on hyvä antaa hänelle tilaa ja rauhaa toteuttaa itseään. Lapsen on hyvä oppia kokeilemaan ja keksimään leikkejä itse sen sijaan, että saisi aina valmiin mallin. Lapsi saattaa turvautua tuttuun tekemiseen välttyäkseen epäonnistumisen riskiltä ja tarvitsee tällöin vanhemman kannustusta monipuoliseen toimintaan. Jos lapsi joutuu lopettamaan leikin kesken, on hänelle hyvä kertoa siitä etukäteen, jotta hänellä on hetki aikaa viedä leikki loppuun. Leikin ja yhdessä tekemisen avulla vanhempi voi opettaa lasta siivoamaan jälkensä leikin päätteeksi. (Litja & Oinonen 2000, 122-123; Jarasto & Sinervo 1997, 62, 67-68.)

Viisivuotias osaa jo leikkiä sovussa ystäviensä kanssa. Yhteisleikit eivät ole enää jatkuvaa nahistelua vaan halu yhdessä leikkimiseen on suuri. Lapset osaavat käyttää mielikuvitustaan niin, että jokainen leikkijä saa oman roolin. Ristiriitatilanteita viisivuotiaat osaavat ratkaista keskustelemalla leikin säännöistä ja periaatteista. Lapsi oppii, että leikeillä on yhteiset säännöt, eikä hän voi itse aina päättää kaikesta ja olla paras. Koska häviäminen voi olla vielä vaikeaa, saattaa lapsi pyrkiä muuttamaan pelin sääntöjä edukseen. Erilaiset pelit ovat hyvä keino opetella hyväksymään tappioita. Viisivuotias jaksaa jo keskittyä erilaisiin peleihin, muistaa pelin säännöt ja oppii odottamaan vuoroaan. Mukavia pelejä ovat esimerkiksi lauta-, pallo- ja korttipelit sekä ulkoleikit. (Litja & Oinonen 2000, 114,121; Kahri 2003, 31.)

Viisivuotias lapsi osaa säännöstellä voimavarojaan ja suunnittelee liikkeensä paremmin. Motoriset taidot ovat hyvin kehittyneet: lapsi muun muassa kiipeilee, pyöriilee ja hyppii narua. (Jarasto & Sinervo 1997, 62.) Viisivuotiaan kanssa voi alkaa käydä läpi turvallista liikennekäyttäytymistä. Lapsen näkökenttä on kapea ja hän on altis hetken mielijohteilleen, joten yksin häntä ei tule vielä päästää liikenteeseen. Lisäksi pienikokoinen lapsi ei näe eikä näy liikenteessä riittävästi. Vanhemmat voivat ennen liikenteen sekaan lähtöä harjoitella lapsensa kanssa turvallisesti kotipihalla esimerkiksi pyörän hallitsemista, rauhallista liikkumista ja pysähtymistä ennen ajotielle menoa. Heijastimen ja pyöräilykypärän oikeanlaista käyttöä on hyvä opettaa. Turvallisuusasioissa vanhemman oma esimerkki on tärkeä, joten vanhemman olisi hyvä myös itse muistaa noudattaa liikennesääntöjä ja varovaisuutta. (Kahri 2003, 26.)

Viisivuotias nauttii liikuntaleikeistä ja niissä koetuista onnistumisen tunteista. Viisivuotiaalla on hyvät valmiudet oppia uusia taitoja, kuten luistelu, hiihtäminen ja uiminen. Voimistelu- tai tanssiharrastus kannattaa aloittaa tässä iässä. Uusien taitojen opetteleminen vaatii kuitenkin lapsen oman kiinnostuksen opeteltavaa asiaa kohtaan sekä vanhemman tukea ja kannustusta. Alle kouluikäiselle leikki on vielä harrastamista tärkeämpää. Jos lapsi harrastaa, pitää halun olla lähtöisin lapsesta itsestään ja tällöinkin yksi harrastus kerran viikossa riittää hyvin. (Jarasto & Sinervo 1997, 62, 67-68; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 153; Kahri 2003, 25, 78.)

Viisivuotias lapsi on utelias. Hän keskustelee mielellään ja pitää satujen ja musiikin kuuntelemisesta. Viisivuotias nauttii lehtien ja kirjojen katselusta ja kiinnostuu kirjaimista. Innostuksensa myötä lapsi saattaa oppia jo lukemaan ja kirjoittamaan. Lapsen kätisyys on vakiintunut ja hän osaa kynäotteen. Hän askartelelee mielellään ja osaa leikata saksilla ympyrän, pujotella helmiä ja jäljentää kolmion. Ihmisperrokseen hän osaa liittää monia yksityiskohtia. Hän lajittelee esineitä niiden ominaisuuksien mukaan ja rakentaa palikoista mallin mukaisia rakennelmia. Myös musiikki on lapselle tärkeää ja tämänikäisellä on edellytykset oppia soittamaan erilaisia instrumentteja. (Litja & Oinonen 2000, 121; Sosiaali-

ja terveysministeriö 2005, 153.)

Vanhemmat voivat olla mukana leikeissä ja opettaa lapselle omia lapsuuden leikkejään. Viisivuotiaiden keskuudessa mielikuvitus- ja roolileikit ovat suosittuja, joten lapselle voi antaa ja lainata erilaisia kodin tavaroita, kuten vanhoja vaatteita, huiveja, kenkiä ja koruja leikkeihin. Lapselle voi hankkia iänmukaisia leikki- ja askartelutarvikkeita, joita voi säilyttää lapsen ulottuvilla, jolloin hän oppii itse niitä käyttämään. Vanhemmat voivat ohjata lasta hyödyntämään leikeissä luontoa ja sen tarjoamia esineitä. Lapset nauttivat myös erilaisista elämyksistä, kuten luontoretkestä, junamatkoista tai konserteista. (Litja & Oinonen 2000, 117,122-123; Kahri 2003, 31.)

2.3 Vanhemmat viisivuotiaan tukena

2.3.1 Vanhemmuus

Vanhemmuus on elämän pituinen rooli, joka alkaa jo ennen lapsen syntymää ja jatkuu koko elämän (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83). Vanhemmaksi kasvaminen on perheen sisäinen prosessi. Vanhemmuus edellyttää kykyä asettaa toisen ihmisen, oman lapsen etu ja hyvinvointi omien tarpeiden edelle. Vanhemmuus edellyttää myös kykyä sietää toisen riippuvuutta ja tarvitsevuutta useiden vuosien ajan. (Sinkkonen 2003, 313.) Vanhempi saa vaikutteet rooliinsa omilta vanhemmiltaan, lapsuudestaan ja kasvuympäristöstään. Vanhemmuus syntyy oman lapsen kautta ja vuorovaikutuksesta hänen kanssaan. Lapsen kehitysvaiheet opettavat äitiä ja isää vanhemmuuden tiellä. Vanhemmuuden roolikartta® (Liite 1) auttaa vanhempia tarkastelemaan omaa vanhemmuuttaan ja sen sisältöä. Se antaa osviittaa siitä, kuinka vanhempi roolissaan toimii ja kuinka hyvin hänen toimintansa vastaa lapsen tarpeeseen. (Krank 2001.)

Jokainen äiti ja isä on erilainen. Tieto tasavertaisesta vanhemmuudesta voi olla vapauttava ja antoisa monille vanhemmille, sillä varsinkin kotona lapsen kanssa oleva vanhempi saattaa kokea vanhemmuuden ainoaksi tehtäväkseen, johon yleensä liittyy suorituspainetta. (Väestöliitto 2008b.) Jaettu vanhemmuus merkitsee molempien vanhempien osallistumista ja sitoutumista lapsen hoitoon. Molemmat vanhemmat ovat valmiita ja kykeneviä lähes kaikkiin kodin askareissa ja lasten hoidossa vastaan tuleviin asioihin. Molempien tulisi pyrkiä pitämään työn ja perheen välinen suhde tasapainossa. Molemmat antavat lapselle hoivaa ja hellyyttä ja pitävät yhdessä sovitusta rajoista kiinni. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 83-84.)

Vanhempien voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Perheiden voimavarat ovat hyvin erilaisia. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien hyvä koulutustaso, heidän elämäkokemuksensa ja vahvat ihmissuhteet. Vanhempien hyvä itsetunto ja

myönteinen kuva itsestä kasvattajana tukevat avoimen ja turvallisen suhteen luomista lapseen. On myös tärkeää, että vanhempien parisuhde toimii hyvin. Tärkein perheen ulkoisista voimavaroista on muiden ihmisten, kuten sukulaisten ja ystävien tarjoama sosiaalinen tuki. Myös samassa tilanteessa olevat muut lapsiperheet antavat tärkeää vertaistukea. Merkittäviä perhettä kuormittavia asioita ovat lapsen iästä ja perhetaustasta riippuen arkipäivän raskaus, erityisesti oman ajan ja vanhempien yhteisen ajan puute. Muita kuormitustekijöitä ovat väsymys, mielialan muutokset, päihteiden käyttö, vanhemmuuteen liittyvä epävarmuus ja perheen rikkoutuminen. Myös liiallinen työmäärä ja -tahti, työttömyys tai kireä taloudellinen tilanne kuluttavat vanhempien voimavaroja. (Marttunen 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 80-81.)

Vanhemmuutta ja perhettä muokkaa ydinperheen rikkoutuminen. Sen vaikutukset välittyvät lapseen perhettä ja lapsen kehitystä kuormittavien tekijöiden kasaantuessa. On tärkeää, että lapsella on hyvä suhde ainakin toiseen vanhempaansa, jolta hän saa tukea erotilanteessa. Eron jälkeen lapsi on usein takertuvainen ja riippuvainen vanhemmista, sillä hän saattaa pelätä kotona asuvan vanhemmankin jättävän hänet. Myös lähiyhteisön tuki lapsen kasvuun ja kehitykselle on tärkeää, jos vanhempien voimavarat ovat vähäiset. Lapsen tulisi voida säilyttää välit molempiin vanhempiin, vaikka aikuisten välillä olisikin ristiriitoja. Lasta ei koskaan pidä käyttää aseena vanhempien välisissä riidoissa, sillä lasta ei saa asettaa tilanteeseen, jossa hänen pitää valita vanhempiensa välillä. Lapsella on oikeus molempiin vanhempiin heidän keskinäisistä ristiriidoistaan huolimatta. (Marttunen 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 245-246.)

Perheillä on useimmiten sekä voimia antavia että kuormittavia tekijöitä elämässään. Vanhemmat voivat vahvistaa omia voimavarojaan monin keinoin. Luotettavan tiedon hakeminen liittyen lapsen hoitoon ja kehitykseen tuo lisää varmuutta arkeen. Myös parisuhteen aktiivinen huomioiminen ja hoitaminen on tärkeää. Olisi hyvä opetella puhumaan vaikeistakin asioista avoimesti, riitelemään ilman väkivaltaa ja sopimaan kotiaskareiden tasapuolisesta jakamisesta. Tarvittaessa tulisi osata ja uskaltaa hakea ulkopuolista tukea. Tärkeintä on omien vahvuuksien tunnistaminen, aktiivinen toiminta ja vastuun ottaminen omassa elämäntilanteessaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 82.)

2.3.2 Lapsen kasvatus

Lasta kasvattamalla lapsen käyttäytymistä ohjataan haluttuun suuntaan ja autetaan lasta valmistautumaan hyvään ja täysipainoiseen aikuisuuteen. Vanhempien tavoitteena tulisi olla lapsen opastaminen toisten ihmisten kanssa toimeen tulemiseen. Samalla lapsen tulisi hyväksyä itsensä, jotta hän saisi terveen itsetunnon ja säilyttäisi henkisen tasapainonsa. Vanhempien päätehtävänä on antaa lapselle jokapäiväistä turvaa ja esikuva kypsästä

aikuisesta. Vanhemmuuteen pitäisi kuulua myös lämpöä, läsnäoloa, leikkimielttä, keskustelua ja aikaa olla lapsen kanssa. Vanhemmuuden voidaan sanoa olevan kasvamista ja uuden oppimista. Kysymys on kasvuprosessista, jota lapsi vie eteenpäin. Jos vanhemmat ovat tyytyväisiä, myös lapsi on tyytyväinen. (Lehtimaja 2007, 235-236.)

Vanhempien kasvatustyyli riippuu heidän omasta arvomaailmastaan. Kasvattajan omat lapsuuskokemukset, ihmissuhteet ja etenkin omien vanhempien kasvatustyyli vaikuttavat siihen, kuinka vanhempi omaa lastaan kasvattaa. Näitä piirteitä tuodaan sekä tiedostettuna että tiedostamatta lapsen kasvatukseen. On monia asioita, joissa kasvattaja ei halua toimia kuten hänen vanhempansa. Silti moni tyyli ja asenne periytyvät kasvattajan itsensä huomaamatta. Lasten kasvattamisessa on oleellista, millaiseksi vanhempi itsensä kokee. Lapset vaistoavat herkästi vanhempansa psyykkisen tilan ja ristiriidat. Erityisesti parisuhteen ongelmat on vaikea salata lapsilta, vaikei niistä ääneen puhuisikaan. (Lehtimaja 2007, 236.)

Vanhemman tulee osoittaa lapselleen kunnioitusta ja arvostusta. Kun lapselle puhutaan ystävällisesti, lapsi tuntee itsensä hyväksytyksi. Vanhempien tulisi miettiä, kuinka lapsensa edessä käyttäytyvät, sillä käyttäytymismalleja jäljitellään ja heidän ilmeitään, eleitään, äänensävyjään ja sanatonta viestintäänsä havainnoidaan. Vanhemman tulisi myös elää itse niin kuin lastaan kasvattaa, muuten kasvatusta menettää uskottavuutensa. Lapset havaitsevat helposti, mikäli kasvatuksen ja esimerkin välillä on ristiriitaa. (Lehtimaja 2007, 236.)

Kasvaakseen terveeksi ja tasapainoiseksi aikuiseksi lapsi tarvitsee rakkauden lisäksi myös rajoja. Vanhempien tehtävänä on asettaa rajat ja säännöt lapsen elämään. Turvallisten rajojen suojassa lapsen voimavarat vapautuvat hänelle itselleen tärkeisiin asioihin, kuten leikkiin ja oppimiseen. Vanhemmilta rajojen asettaminen vaatii päättäväisyyttä ja johdonmukaisuutta. Usein tehdyt poikkeukset heikentävät kiellon uskottavuutta. Kieltoja kannattaa käyttää kuitenkin säästeliäästi. Jos kieltoja on liikaa tai ne koskevat kovin pieniäkin asioita, ne menettävät tehonsa. Lapset voivat kapinoida vanhempien asettamia rajoja vastaan, koska eivät ymmärrä, että rajat on tarkoitettu lapsen turvaksi. Vaikka sana ”ei” aiheuttaisi kiukkukohtauksia ja vanhempi tuntisi itsensä julmaksi, lapsi kuitenkin vähitellen oppii hyväksymään kodin säännöt. Asetettujen rajojen tulisi olla lapsen ikätason huomioonottavia. Oleellista sääntöjen luomisessa on että ne eivät ainoastaan rajoita elämää vaan tuovat siihen turvallisuudentunnetta. (Kahri 2003, 77; Lehtimaja 2007, 239; Pajanen 2006b.)

Tasapainoinen ja rauhallinen viisivuotias voi välillä vaikuttaa isommalta kuin onkaan. Hän tarvitsee kuitenkin edelleen rajoja ja opastusta sekä vanhempiensa läsnäoloa ja läheisyyttä. Jos kotipiha on suojaisa ja turvallinen, viisivuotias selviytyy siellä usein jo yksin. Vanhemman on kuitenkin valvottava hänen ulkoiluaan. Tähänkin liittyen lapsen kanssa on hyvä sopia

selkeät säännöt. (Kahri 2003, 25-26, 29.) Veden äärellä lapsi tarvitsee edelleen valvontaa, vaikka osaisi jo uida. Vanhemmat voivat yhdessä lapsen kanssa tarkastella kodin ja lähiympäristön turvallisuutta. Paloturvallisuus on myös syytä muistaa: tulitikut ja sytyttimet eivät kuulu lasten leikkeihin. (Koskinen 2007, 269.)

Viisivuotias lapsi haluaa tehdä asiat oikein ja noudattaa sääntöjä. Tärkeä oppi lapselle on, että hän itse korjaa väärin tekemänsä asian. Tällä tavoin hän oppii syy-seuraus-lain: teosta voi seurata mielihyvää tai -pahaa. Lapsen on tärkeää myös oppia tekemään sovinto ja pyytämään anteeksi. Lapsen omatunto kehittyy tätä kautta. Viisivuotias lapsi tietää, mitä tahtoo ja haluaa päättää omista asioistaan. Lapsen tulee voida tehdä valintoja ja näin harjoitella päätöksentekoa. (Pajanen 2006b.)

Vanhempien on tärkeää oivaltaa, ettei lapsen kasvattaminen ole helppoa. Vanhempi saattaa huomata tulevansa itsekin kasvatetuksi, oppivansa uusia asioita ja kypsyyvänsä aikuisuuteen. Kasvatukseen voi saada uutta näkökulmaa tarkastelemalla maailmaa lapsen silmin. Vanhempien tulee välttää kasvatusvirheitä, mutta niiden tapahtuessa ei ole syytä vaipua epätoivoon. Lapsi on hyvin sitkeä ja sopeutuvainen, vaikka onkin vanhempiensa hoivan varassa. Lapsen raivotessa aikuisen tulee pysyä rauhallisena ja pitää lasta sylissä tai valvoa, ettei lapsi satuta itseään. Vanhemman huuto ei auta tilannetta. Vanhemmalla tulisi olla nöyryyttä ja viisautta pyytää lapselta anteeksi aina, kun siihen on aihetta. Lapsen ruumiillinen kurittaminen on Suomessa lailla kiellettyä ja se luokitellaan rikoslaisa rangaistavaksi pahoinpitelyksi. Vanhempien on syytä muistaa, että kasvatus ei ole sama asia kuin kuritus. (Lehtimaja 2007, 240; Pajanen 2006b.)

2.3.3 Vaikeat asiat

Viisivuotias lapsi pohtii ja kysyy hyvin monenlaisia asioita. Lapsen kysymykset antavat suuntaa hänen ajattelunsa kehitysvaiheesta. Häntä mietityttävät usein moraaliset ja eettiset kysymykset, kuten mikä on oikein ja mikä väärin tai miksi on sotia. Lapsi saattaa kokea itsensä ahdistuneeksi ja levottomaksi näiden asioiden äärellä. Vanhempien on tärkeää vastata lapsen kysymyksiin hänen kehitystasonsa huomioon ottaen sen sijaan, että torjuvat ne vaikeina tai nolostuttavina. Ei haittaa, vaikka vanhemmat ajattelevat asioista eri tavoin, kunhan he eivät riitele keskenään eivätkä halveksi toistensa näkemyksiä. Näin lapsi oppii hyväksymään, että ihmisten ajatukset ovat erilaisia. Vastaaminen saa lapsen tuntemaan itsensä arvostetuksi ja vakavasti otettavaksi. Vanhemman on hyvä muistaa, että lapsen kysymykset saattavat yleisen uteliaisuuden lisäksi kertoa myös peloista ja huolista. (Jarasto & Sinervo 1997, 102, 112; Kahri 2003, 25.)

Nykypäivänä lapsen maailmaan on tullut paljon sellaisia asioita, jotka eivät siihen vielä

kuului. Lapsen on vaikea ymmärtää ja käsitellä niitä. Lapsen kyky käsitellä asioita kielen avulla on usein riittämätön ja hän tarvitsee vanhempaa antamaan sanoja vaikeille asioille. Pelon hetkellä vanhemman antama turva ja asiallinen keskustelu lapsen peloista on tärkeää, jotta ne eivät kasva liian suuriin mittasuhteisiin. Kirmasen (2000) väitöskirjan mukaan lapsen yleisimmät pelonkohteet ovat televisio-ohjelmat, kaukaiset ja kuvitteelliset eläimet (esimerkiksi leijona ja dinosaurus), painajaisunet, lapsen elinpiiriin kuuluvat eläimet (esimerkiksi vihainen koira ja ampiaiset) ja mielikuvitusolennot (esimerkiksi möröt ja hirviöt). Lapsi pelkää myös yksinjäämistä ja hylätyksi tulemistä. Lapsi on valmis tekemään kaikkensa, jotta saisi pitää läheisensä ja heidän kiintymyksensä. (Jarasto & Sinervo 1997, 103; Kahri 2003, 25; Kirmanen 2000.)

Lapset kokevat asiat yksilöllisesti. Vaikka lapset kokevat pelontunteen epämiellyttävänä, he saattavat siitä huolimatta nauttia pelottavien televisio-ohjelmien katselusta tai jännittävien tarinoiden kuuntelemisesta. Lapsilla on monia toimintatapoja, joilla he hallitsevat ja käsittelevät pelottavia asioita, kuten vanhemman viereen meneminen, tilanteesta pois lähteminen ja leikkiminen. Vanhemmat osaavat suojella lastaan asettumalla hänen asemaansa ja kuuntelemalla häntä, sillä he tuntevat lapsensa parhaiten. Vanhempien ei missään nimessä pidä nauraa lapsen peloille. Ihanteellista on, jos kotona vallitsee ilmapiiri, jossa lapsi kokee voivansa kysyä mitä tahansa ja hänen tiedonhaluaan arvostetaan ja hänen kanssaan keskustellaan. On tärkeää, että lapsi saisi kaikista pelottavista asioista huolimatta tuntea maailman olevan hyvä ja turvallinen paikka. (Jarasto & Sinervo 1997, 103; Kirmanen 2000; Kahri 2003, 28.)

*”Minä en uskalla nukahtaa
kun pimeänmusta pelottaa.
Sieltä saapuvat unenpainajat:
hirviöt, haamut ja vainajat.*

*Äiti jättää valon käytävään.
Sanoo ettei sulje silmiään,
valvoo kunnes varmasti nukahdan.
Lupaa aamun aina yötä seuraavan.”*

Eppu Nuotio

2.3.4 Mediakasvatus

Medialla on merkittävä rooli lapsen jokapäiväisessä elämässä. Tavallisessa kasvuympäristössä

mediaa voidaan havaita monessa muodossa. Lapsi tutustuu mediaan äänien, kuvien, satujen, lastenohjelmien, elokuvien ja tietokonepelien muodossa. Pian mediavaikutteet alkavat näkyä esimerkiksi puheissa, leikeissä ja sosiaalisissa suhteissa eli media sulautuu osaksi lapsen jokapäiväistä elämää. Media ja mediakulttuuri voidaan nähdä voimavarana kasvatuksessa. Vanhempien tulee tiedostaa median tarjoamat mahdollisuudet ja ne asiat, joilta pientä lasta on suojeltava. Heidän onkin hankittava ja saatava ajankohtaista tietoa lasten mediakasvatuksesta, sillä heidän lapsuutensa median parissa on ollut ratkaisevasti erilainen kuin tämän päivän lapsilla. (Stakes ja Opetusministeriö 2008.)

Vanhempien on tärkeää ottaa huomioon lapsen ajattelun, tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitys ja niiden merkitys lapsen mediasuhteelle. Vanhemmat ja muut lapsen elinpiiriin kuuluvat aikuiset voivat merkittävästi vaikuttaa siihen, ettei lapsen arvo- ja todellisuuskäsitys rakennu yksinomaan median pohjalta. Taitojen osa-alueet kehittyvät yksilöllisesti. Usein lapset oppivat ensimmäiseksi hallitsemaan teknisesti median välineitä. Vanhempien on kuitenkin syytä muistaa, etteivät median tulkintaan vaadittavat tunteiden hallinta ja sosiaaliset taidot kehity samaan tahtiin teknisten taitojen kanssa. (Stakes ja Opetusministeriö 2008.)

Lapsen kykyyn tulkita median sisältöjä vaikuttavat keskeisesti kognitiivinen kypsyminen ja ajattelun kehittyminen. Ne säätelevät muun muassa faktan ja fiktion eroja. Ymmärrystä median sisällöistä säätelevät havaitseminen sekä tiedonkäsittelyn ja kognitiivisen kehityksen etapit. Median sisällöt ovat aluksi pieniä koosteita yksittäisistä tilanteista ja kyky seurata tarinoita kehittyy jatkuvasti. Kognitiivisen kypsymisen ansiosta lapsi ymmärtää vähitellen, että lastenohjelmat ovat satua ja uutiset totta. Lapsi tarvitsee kuitenkin aina aikuisen tukea median parissa toimiessaan. (Stakes ja Opetusministeriö 2008.)

Mediaan liittyy myös paljon ei-suotuisia vaikutteita, joista vanhemmat eivät välttämättä ole tietoisia. Ongelmallisiksi ovat nousemassa itsekkyyttä ja väkivaltaa hyväksyvät normit. Internetissä on paljon eettistä ja epäeettistä aineistoa, faktatietoa ja humpuukia sekä ristiriitaisia ideologioita, huhuja, valheita ja väkivaltaa. Jo lieväkin väkivalta voi johtaa aggressioita hyväksyviin asenteisiin ja normeihin. Mediaväkivalta lisää aggressioita etenkin niillä lapsilla, jotka ovat ennestään vihamielisiä ja elävät väkivaltaa hyväksyvissä piireissä. Suurin osa lapsista ei muutu väkivaltaisiksi median vaikutuksesta, vaikka matkisivatkin median tapahtumia leikeissään. Oleellisinta on, pysyykö aggressio leikkinä vai pettääkö lapsen itsekontrolli niin, että hän oikeasti satuttaa muita tai rikkoo esineitä. Vihan tunteiden läpikäyminen leikin kautta saattaa edistää itsehillinnän kehittymistä ja aggression kontrolloimista. Riskiryhmään kuuluvat ne lapset, joilla leikin ja oikean aggression raja häviää. Tälle alttiita ovat lapset, jotka ovat joutuneet kokemaan väkivaltaa tai joita on laiminlyöty. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 208-209.)

3 Esite terveystietä

3.1 Terveystietä

”Terveystietä on terveyden ja sairauten sekä niiden tutkimiseen ja hoitoon liittyvää tietä kaikilla viestinnän alueilla eli keskinäis-, kohde- ja joukkoviestinnässä. Sisällöllisesti terveystietä voi perustua tietoon, tunteeseen tai kokemukseen ja olla sekä faktuaalista että fiktiivistä.” (Torkkola 2007.) Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveystietä olevan keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja ylläpitää keskustelua terveyskysymyksistä. Sen mukaan kaikkia joukkoviestinnän muotoja voidaan käyttää hyödyllisen terveystiedon jakamiseen sekä lisäämään tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen. (Torkkola 2007.)

Terveystietä tavoitteena on suuren yleisön ja päätöksentekijöiden terveystietoisuuden lisääminen ja terveyttä tukevien valintojen tekemiseen kannustaminen, mikä mahdollistaa yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilan parantamisen. Tiedon levittämisen lisäksi päämäärinä ovat terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Terveystietä voidaan käyttää terveyden liittyvien uskomuksien ja asenteiden vahvistamiseen, ihmisten innostamiseen hakemaan lisätietoa sekä terveellisten elämäntapojen aikaansaamiseen. (Terveyden edistämisen keskus 2005a, 78; Terveyden edistämisen keskus 2005b, 4.) Terveystietä tuottavia ovat muun muassa tietotarpeeseen vastaaminen ja tietoisuuden lisääminen sekä kohderyhmän mukaisen tiedon tuottaminen. Hyviä kanavia ovat esitteet, tiedotteet ja suorat kontaktit ihmisiin. (Nordman 2002, 124-125.)

Terveystietä käyttävät monien eri alojen tekijät ja tutkijat, joten se voidaan myös käsittää monella eri tavalla. Joillekin se on käytäntöä helpottava väline terveyden edistämiseksi, toisille se näyttäytyy ensisijaisesti terveydenhuollon vuorovaikutusprosessina. Jotkut taas käsittävät sen kulttuurisena ja yhteiskunnallisena prosessina, jossa luodaan terveyden ja sairauden merkityksiä sekä asemoidaan ihmisiä suhteessa terveydenhuoltojärjestelmään. (Torkkola 2002, 10-11.)

Terveystietä pidetään henkilökohtaista terveysneuvontaa, terveysjournalismia, yhteisöviestintää, riskeistä viestimistä, sosiaalista tietä sekä markkinointia. Laajemmassa merkityksessä siihen voidaan sisällyttää myös muu kuin tavoitteellinen, terveyden hyväksi tapahtuva terveysaiheinen tietä, kuten terveysvalistus, terveysmainokset, terveysjournalismi, terveyttä käsittelevä viihde, kohdeviestintä (esim. potilasohjeet) sekä keskinäisviestintä (esim. lääkärin ja potilaan välinen keskustelu). Terveyttä käsittelevä tietä ei aina edistä terveyttä, vaan esimerkiksi terveystuotteiden

mainonnan ja terveystjournalismin tavoitteena saattaa olla ensisijaisesti myynnin lisääminen. (Terveyden edistämisen keskus 2005a, 78; Terveyden edistämisen keskus 2005b, 4.)

Terveyttä edistävän viestinnän lähtökohtina ovat puolueettomuus ja asiantuntemus ja arvoina erityisesti eettisyys, totuudellisuus ja terveyden tasa-arvon edistäminen. Kaiken esitetyn tiedon tulee perustua joko hyvään tutkimuskäytäntöön tai luotettavan kokemuksen pohjalta saatuun tietoon. Tiedon hankinnassa käytettyjen lähteiden ja viestinnän tavoitteiden sekä yhteistyön kaupallisten toimijoiden kanssa tulee käydä viestinnästä ilmi. Terveyden tasa-arvon edistämisen kannalta on tärkeää, että viestinnällä tavoitetaan myös ne väestöryhmät, joiden terveys on eniten uhattuna. (Terveyden edistämisen keskus 2005b, 5.)

Terveys, viestintä ja kansalaiset -tutkimuksen (2005) mukaan suomalaiset pitivät tärkeimpinä terveystiedon lähteinä terveydenhuollon ammattilaisia, viranomaisia, televisiota, omaisia ja ystäviä sekä terveysalan järjestöjä. Aktiivisimpia tiedonhakijoita ovat naiset ja hyvin koulutetut henkilöt. Viranomaisia ja terveydenhuollon ammattilaisia pidetään tärkeimpinä terveystiedon välittämisen kanavina, koska he tavoittavat myös ne suomalaiset, jotka eivät hanki tietoa muualta. Terveysvaikuttajien eniten käyttämiä terveystiedon lähteenä olivat julkaisut, henkilökohtaiset tapaamiset, tilaisuudet ja tapahtumat, media ja terveysalan ammattilaiset. (Terveyden edistämisen keskus 2005b, 14, 16.)

Kun terveystiedon kohteena on suuri yleisö, on tärkeää, että viestintä on kansantajuista ja ammattisanastoa vältetään riippumatta siitä, onko kyseessä kirjallinen vai suullinen viestintä. Viestijän tulee samaistua kohderyhmän tietotason. Ydinasia tulee ilmaista selkeästi ja terävästi ja vaikeat ilmaisut yksinkertaistaa. Kirjallisessa viestinnässä pitkien ja monimutkaisten lauserakenteiden välttäminen tekee tekstin helpolukuiseksi. Ulkoasun muokkaamisella ja sisällön havainnollistamisella ja kuvittamisella voidaan lisätä kohderyhmän kiinnostusta. Onkin suositeltavaa testata tekstin yleistajuisuus jollain kohderyhmän edustajalla ennen julkistamista. (Nordman 2002, 130-131.)

3.2 Esitteen työstäminen ja sen käytettävyys

Hyvän esitteen tarkoituksena on jakaa kiinnostavaa ja oleellista tietoa asiakkaille. Esitteen työstäminen tulee alkaa siitä lähtökohdasta, että kaikkea ei voi kertoa, vaan tekijän on valittava tärkeimmät asiat esitteessä kerrottavaksi. Tärkeästä tiedosta valitaan kaikkein olennaisin ja se tarjoillaan lukijalle ensimmäisenä. Jotta se vetoaa vastaanottajaan, tulee käyttää lausetta tai väitettä, kuitenkin itsestäänselvyksiä tai kliseitä välttäen. Esitteessä tulee näkyä sen idea tai punainen lanka sekä se, kenen toimesta ja missä yhteydessä esitettä jaetaan. Esitteessä oleellista on lyhyt ja ytimekäs kirjallinen asu ja asiat tulee ilmaista konkreettisesti. Tiedon tulee olla ajankohtaista, luotettavaa ja tulevan huomioivaa.

Esitteessä voi hyödyntää visuaalisuutta, sillä kuva on usein tehokkaampi ilmaisukeino kuin teksti. Tekstin ja kuvien on kuitenkin oltava samanhenkisiä, jotta esite on visuaalisuudeltaan yhdenmukainen. Hyvässä esitteessä näkyy tarpeelliset yhteystiedot ja asiakkaan tulee saada lisätietoa mahdollisimman helposti. (Ikävalko 1995, 206-209.)

Esitetekstimme pohjautuu opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehukseen. Aloitimme hakemalla mahdollisimman paljon luotettavaa ja ajantasaista tietoa eri lähteistä. Keräämämme tiedon pohjalta pyrimme luomaan kattavan kuvan viisivuotiaista lapsista ja siitä, kuinka vanhemmat voivat heidän kasvuaan ja kehitystään tukea. Esitettä tehdessämme Hyvinkään kaupungin neuvoloissa oli käytössä jo kuusi aiemmin valmistunutta ikäkausiesitettä. Otimme tämän huomioon esitettä työstäessämme, jotta esitteiden tyyli ja ulkoasu ovat yhdenmukaiset. Lähdimme työstämään esitettä hakemalla kuvia viisivuotiaista lapsista. Pyysimme perheenjäseniemme ja kavereidemme apua ja saimme kootuksi esitekuvat. Halusimme myös, että opinnäytetyössämme olevat kaksi Eppu Nuotion runoa tulevat esitteeseen. Esitteen laatimista jatkoimme referoimalla teoreettisesta viitekehuksesta mielestämme oleelliset asiat viisivuotiaasta lapsesta. Alussa olimme keskenämme eri mieltä joidenkin asioiden tärkeydestä, mutta keskustelujemme tuloksena esiteteksti muokkautui nopeasti ja yhteisymmärryksessä. Tekovaiheessa tekstiä kommentoivat ohjaava opettajamme ja terveydenhoitajat Tiina Mutanen ja Merja Seppänen. Esitteen taitossa meitä avusti projektityöntekijä Eila Harle.

Esite tulee neuvolaterveydenhoitajien käyttöön. Toivomme esitteen antavan tukea ohjaukseen lapsen ikäkausitarkastuksissa. Uskomme sen virittävän keskustelua ja toimivan luotettavana tietolähteenä koskien viisivuotiaan lapsen kasvua ja kehitystä. Olemme tyytyväisiä esitteen sisältöön ja siinä käsittelemiimme aihealueisiin. Esitteen ulkoasu on kiinnostusta herättävä.

4 Pohdinta

4.1 Luotettavuuskysymykset

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys on koottu kirjallisuuskatsausta tekemällä. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään hahmottamaan olemassa olevan tutkimuksen kokonaisuutta. Kokoamalla yhteen tiettyyn aiheeseen liittyviä tutkimuksia saadaan kuvaa muun muassa siitä, miten paljon tutkimustietoa on olemassa ja millaista se sisällöllisesti ja menetelmällisesti on. Katsausta tekemällä on mahdollista yhdistää suuri määrä tietoa käyttökelpoisempaan muotoon ja tunnistaa kriittisesti parhaita käytäntöjä. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen edellyttää, että aiheesta on olemassa edes jonkin verran tutkittua tietoa. Katsauksen tarkoitus vaikuttaa siihen, millaista tietoa haetaan. Sen

tekeminen voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: katsauksen suunnitteluun, katsauksen tekemiseen hakuineen, analysointineen ja synteeseineen sekä katsauksen raportointiin. Katsauksessa käytettävän tiedon valintaan vaikuttavat tiedontarpeen laajuus ja taso. Sopivien tiedonlähteiden valinnassa auttavat tiedontarpeen arviointi ja tiedon käyttötarkoituksen määrittäminen. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 2-3, 5, 12; Patala-Pudas 2008.)

Alettaessa tehdä katsausta on tärkeää miettiä, miksi katsausta tarvitaan ja sen merkitystä käytännön työlle. Mukaan otettavia tutkimuksia rajataan muodostamalla sisäänottokriteerit. Kriteerit määritellään miettimällä esimerkiksi, ketä tai mitä mukaan otettavissa lähteissä tutkitaan ja kuinka aineisto kerättiin. Sisäänottokriteerejä tulee käyttää lähteiden valinnassa johdonmukaisesti, koska liian heterogeenisestä aineistosta ei voi tehdä synteisiä. On hyvä käyttää aikaa hakusanojen ja käytettävien tietokantojen valintaan, tiedonhaun suunnitteluun ja rajaamiseen sekä hakujen tekemiseen. Oman katsauksen tarkoitusta vastaavaa aineistoa pyritään löytämään mahdollisimman kattavasti, mutta myös täsmällisesti, jotta välttyään liian heterogeeniseltä aineistolta. Ensin löydettyjen hakutulosten otsikot luetaan ja jätetään perustellusti pois sopimattomat. Jäljelle jääneistä luetaan tiivistelmät ja niiden perusteella valitaan oman katsauksen kannalta sopivimmat. Sen jälkeen jäljelle jääneisiin tutustutaan perusteellisemmin ja näin valitaan katsaukseen mukaan otettava aineisto. Hakutuloksia tulisi olla mahdollisimman kattavasti, jotta mukaan katsaukseen voidaan perustellusti valita luotettavimmat. (Patala-Pudas 2008.)

Alkaessamme työstää opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä haimme tietoa Kirkes-tietokannasta, johon kuuluvat Järvenpään, Keravan, Mäntsälän ja Tuusulan kirjastot sekä Hyvinkään Laurean kirjastosta. Tiedonhakua on tehty myös Internetissä Lauruksen tietokannoista ja Googlesta muun muassa hakusanoilla ”vanhemmuus”, ”neuvolan tavoitteet” ja ”kielen kehitys”. Päätimme rajata lähteiksi vuoden 2000 jälkeen julkaistut aineistot, jotta lopputuloksena tuottamamme esite perustuisi mahdollisimman ajantasaiseen tietoon. Loppujen lopuksi hyväksyimme mukaan kuitenkin neljä vanhempaakin lähdeä. Tarkastelimme niitä tuoreempien lähteiden rinnalla ja koimme niissä käsiteltyjen asioiden olevan päteviä edelleen. Varsinaisia tutkimuksia emme teoreettiseen viitekehykseemme löytäneet.

Pidämme keräämäämme tietoa luotettavana, koska käytimme lähteinä vain eri alojen asiantuntijoiden kirjoittamia teoksia ja artikkeleita. Vaikka muutamilta Internetin sivustoilta olisi löytynyt hyvää, yleistajuisesti kirjoitettua tietoa, emme hyväksyneet niitä mukaan, koska emme tieneet kirjoittajaa tai hänen taustaansa. Otimme vertailuun eri lähteitä samasta aiheesta varmistaksemme tietojen yhteneväisyyden. Viitekehyksemme perustuu suomalaisen lähdekirjallisuuteen, mutta emme ole kokeneet tätä ongelmaksi, koska teemme

esitetä suomalaisten neuvoloiden käyttöön.

Oli odotettua vaikeampaa löytää tietoa juuri viisivuotiaista lapsista. Monissa lähteissä asiat oli käsitelty yleisesti ja niistä pyrimme muita lähteitä apuna käyttäen rajaamaan työhöme asiat, jotka koskivat juuri käsittelemääme ikäryhmää. Opinnäytetöiden näkökulmaksi oli yhdessä muiden ikäkausiesitteitä tekevien ryhmien kanssa valittu vanhemmuuden tukeminen. Koska lähteet oli kirjoitettu eri näkökulmista, pyrimme omassa tekstissämme yhtenäistämään linjaa niin, että vanhemmuuden tukemisen näkökulma tulee esille.

4.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Saimme opinnäytetyömme aiheen keväällä 2007 lehtori Raija Tarkiaiselta. Valitsimme aiheen, koska toinen meistä aikoo suuntautua neuvolatyöhön. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen sopi myös parhaiten sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Ideaseminaari pidettiin lokakuussa 2007, suunnitelmaseminaari joulukuussa 2008 ja valmis työ esitettiin Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen verkostopalaverissa toukokuussa 2009.

Opinnäytetyö on suurin kirjallinen työ, jonka olemme tehneet tähän mennessä. Työn tekeminen vaati pitkäjänteisyyttä ja organisointikykyä. Opinnäytetyöprosessi tuli meille tutuksi. Opimme aikatauluttamaan työntekoamme paremmin ja tekemään työnjakoa. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet tiedonhakua, rajaamista ja tiedonkäsittelyä. Tiedonhakutaitomme kehittyivät hakiessamme tietoa viisivuotiaan lapsen arjesta ja kehityksestä. Kun opimme tietyt tiedonhakuperiaatteet, tietoa löytyi monipuolisesti työhöme liittyen. Rajasimme tietoa koskemaan viisivuotiaan lapsen kehitystä, oppimista ja vanhempien arjessa selviytymistä. Lähteitä tuntui välillä olevan liikaakin, joten jouduimme rajaamaan myös niitä työmme ulkopuolelle. Käsitelimme tietoa vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta. Perehtyessämme viisivuotiaita lapsia käsittelevään teorian tietoon, saimme paljon lisää tietoa kyseisestä ikäryhmästä sekä yleisesti lapsista ja vanhemmuudesta. Syvensimme käsitystämme siitä, mikä lapsen ja perheen elämässä on tärkeää.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyöhöme. Tekstimme on mielestämme hyvää. Uskomme sen johtuvan siitä, että työskentely- ja kirjoitustyyliimme yhtenevät ja olemme molemmat tarkkoja siitä, että teksti on sujuvaa ja kieliopillisesti hyvää. Työpanoksemme on ollut kiitettävä lähes koko prosessin ajan. Olemme tyytyväisiä valmiin esitteen sisältöön ja ulkoasuun. Pääsimme yhteisymmärrykseen siitä, mitkä asiat ovat oleellisia esitteessä käsiteltäviksi ja lopputulos vastaa odotuksiamme. Haasteellisimmalta tuntui työn aloittaminen. Oli vaikeaa lähteä tyhjistä keksimään tärkeitä aihealueita työssä käsiteltäviksi. Tiedonhaku oli myös välillä hankalaa, jos ei ollut selkeää kuvaa siitä, mistä aiheesta tietoa haki. Alussa aikaa tuntui olevan liikaakin, mutta lopussa se kuitenkin tuntui loppuvan kesken.

Vahva motivaatio työn onnistumiseen auttoi meitä selviämään haasteista.

Opinnäytetyöstämme hyötyvät meidän lisäksi lapsiperheet ja terveydenhoitajat. Itse hyödyimme oppimisen kannalta, ja koska olemme tehneet esitteen, meillä on siihen käyttöoikeudet. Voimme hyödyntää esitettä terveydenhoitajan työssämme. Perheet saavat ajantasaista tietoa viisivuotiaan lapsen kehityksestä, kun he saavat esitteen lapsensa viisivuotistarkastuksessa. Terveydenhoitajat voivat hyödyntää esitettä ohjauksensa tukena keskustelun pohjana. Neuvolat ovat saaneet uuden opinnäytetöinä tuotetun esitesarjan aiemmin käytössä olleen maksullisen esitesarjan tilalle.

Lähteet

- Bohlin, G. 2006. Lapsen henkinen ja fyysinen kehitys vastasyntyneestä kuusivuotiaaksi. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 98-101.
- Carlbrand, M. 2006. Lapsen kehitys ja virikkeet kotona ja päiväkodissa. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 157-158.
- Hansson, J. & Oscarsson, C. 2006a. Sisärukket. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 59.
- Hansson, J. & Oscarsson, C. 2006b. Lapsi ja nukkuminen. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 139.
- Huttunen, M. & Jalanko, H. 2008. Puheen ja kielen häiriöt lapsella. [WWW-dokumentti]. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00413>. (Luettu 20.10.2008).
- Ikävalko, E. 1995. Painotuotteen tekijän käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jarasto, N. 1999. Leikki, tie lapsen maailmaan. Teoksessa Jarasto, N., Lehtinen, T. & Nepponen, K. (toim.) Hiljaa hyvä tulee. Jyväskylä: Gummerus.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto.
- Kahri, M. (toim.) 2003. Lapsen arki on leikkiä II. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. 9. painos. Juva: WSOY.
- Kirmanen, T. 2000. Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5-6-vuotiaiden lasten peloista ja pelonhallinnasta. [WWW-dokumentti]. <<http://www.uku.fi/vaitokset/2000/tiedotteet/tkirmanen.htm>>. (Luettu 4.12.2008).
- Koskinen, M. 2007. Pikkulasten tapaturmien ehkäisy. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Tammi, 260-271.
- Krank, A. 2001. Vanhemmuus. [WWW-dokumentti]. <http://www.lskl.fi/showPage.php?page_id=51>. (Luettu 27.11.2008).
- Kunnamo, I. 2007. Kasteleva lapsi. [WWW-dokumentti]. <http://www.terveysportti.fi/ltk/ltk.koti?p_haku=yökastelu>. (Luettu 27.11.2008).
- Laurea. 2008. HL8000 Opinnäytetyöprosessi. [WWW-dokumentti]. <<http://hyvinkaa.laurea.fi/vanhat/ep/tiedostot/OPPARIPROESSI.doc>>. (Luettu 1.12.2008).
- Lehtimaja, I. 2007. Lapsen kasvatusta. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Tammi, 235-240.
- Lindholm, M. 2007. Neuvola osana perusterveydenhuoltoa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 19-30.

Lindholm, M. 2007. Lastenneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 113-117.

Litja, T. & Oinonen, M. 2000. Mä en haluu! Leikki-ikäisen arjen pulmia. Helsinki: Edita.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2008a. Vanhempi lapsen itsetunnon kehittymisen tukena. [WWW-dokumentti].

<http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/vanhempi_lapsen_itsetunnon_kehityksen_tukena.php>. (Luettu 1.12.2008).

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2008b. 5-6-vuotias lapsi. [WWW-dokumentti].

<http://vanhemmat.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy/5-6vuotias.php?dir=/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy>. (Luettu 22.10.2008).

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2008c. Lapsen uni. [WWW-dokumentti].

<http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/lapsen_uni.php>. (Luettu 11.12.2008).

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2008d. Leikki-ikäisen lapsen uni. [WWW-dokumentti].

<http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/uni/uni_leikki.php>. (Luettu 11.12.2008).

Marttinen, T. & Heikkilä-Halttunen, P. 2005. Onnenpäiviä. Runoja lapsen juhlaan. Porvoo: WSOY.

Marttunen, M. 2005. Riittävän hyvä vanhemmuus. [WWW-dokumentti].

<http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/9_2005/riittavan_hyva_vanhemmuus/>. (Luettu 8.12.2008).

Matthis, I. 2006. Sisarusten väliset suhteet. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 63-66.

Mustonen, A. 2008. Mediakompassi: Prinsessat ja ritarit, lasten sukupuoliroolit. [WWW-dokumentti]. <<http://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=5881>>. (Luettu 4.12.2008).

Nordman, T. 2002. Viestintä terveydenhuollon organisaatiossa. Teoksessa Torkkola, S. (toim.) Terveystieteiden viestintä. Helsinki: Tammi, 121-149.

Pajanen, H. 2006a. Tunne-elämä ja vuorovaikutus 4-6v. [WWW-dokumentti].

<<http://www.nettineuvo.fi/index.asp?link=55&klik=2>>. (Luettu 22.10.2008).

Pajanen, H. 2006b. Tahtominen, rajat ja säännöt 4-6v. [WWW-dokumentti].

<<http://www.nettineuvo.fi/index.asp?link=55&klik=2>>. (Luettu 22.10.2008).

Patala-Pudas, L. 2008. Kirjallisuuskatsaukset hoitotieteessä. Oulun yliopisto, Terveystieteiden laitos. Power point -esitys 31.3.2008.

Rissanen, T. 2007. Neuvolaikäisen lapsen seksuaaliterveyden edistäminen. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Tammi, 241-246.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Jyväskylä: Gummerus.

Savinainen-Makkonen, T., Kunnari, S., Kaarlonen, M. & Kulovesi, T. 2007. Lapsen puheen, kielen ja kommunikoinnin kehitys ja häiriöt. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Tammi, 143-157.

Schönbeck, E. 2006. Sisarussuhteet ja ikäjärjestyksen merkitys. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 68-70.

Sinkkonen, J. (toim.) 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Vantaa: WSOY.

Smedje, H. 2006a. Unen merkitys. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 146.

Smedje, H. 2006b. Lasten unentarve. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava, 149-150.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. 2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Stakes ja Opetusministeriö. 2008. Mediamuffinssi-hanke. Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. [WWW-dokumentti]. <http://www.kerhokeskus.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/liitetiedostot/mediakasvatus_varhaiskasvatuksessa_verkkoversio.pdf>. (Luettu 23.10.2008).

Terveyden edistämisen keskus. 2005a. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terveyden edistämisen keskus. 2005b. Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat. [WWW-dokumentti]. <<http://www.health.fi/timage.php?i=100335&f=1&name=Terveytt%E4+edist%E4+viestinn%E4+suuntaviivat+2005.pdf>>. (Luettu 21.4.2009).

Torkkola, S. 2007. Terveystieteen tutkimus ja siihen liittyvät käsitteet. [WWW-dokumentti]. <<http://www.terkko.helsinki.fi/bmf/sinikka-torkkola-07.pdf>>. (Luettu 1.12.2008).

Torkkola, S. 2002. Johdanto: Näkökulmia terveystieteen tutkimukseen. Teoksessa Torkkola, S. (toim.) Terveystieteen tutkimus. Helsinki: Tammi, 5-12.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2008. Vanhemmuuden roolikartta®. [WWW-dokumentti]. <http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11>. (Luettu 12.12.2008).

Venhola, M. 2007. Miksi ja miten hoidetaan lapsen yökastelua? Terveystieteen tutkimus 8, 28-29.

Väestöliitto. 2008a. Sisäruusut. [WWW-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/koti_ja_perhe/sisarukset/>. (Luettu 22.10.2008).

Väestöliitto. 2008b. Vanhemmuus. [WWW-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/pikkulasten_vanhemmat/elamaa_lapsiperheessa/vanhemmuus/>. (Luettu 4.12.2008).

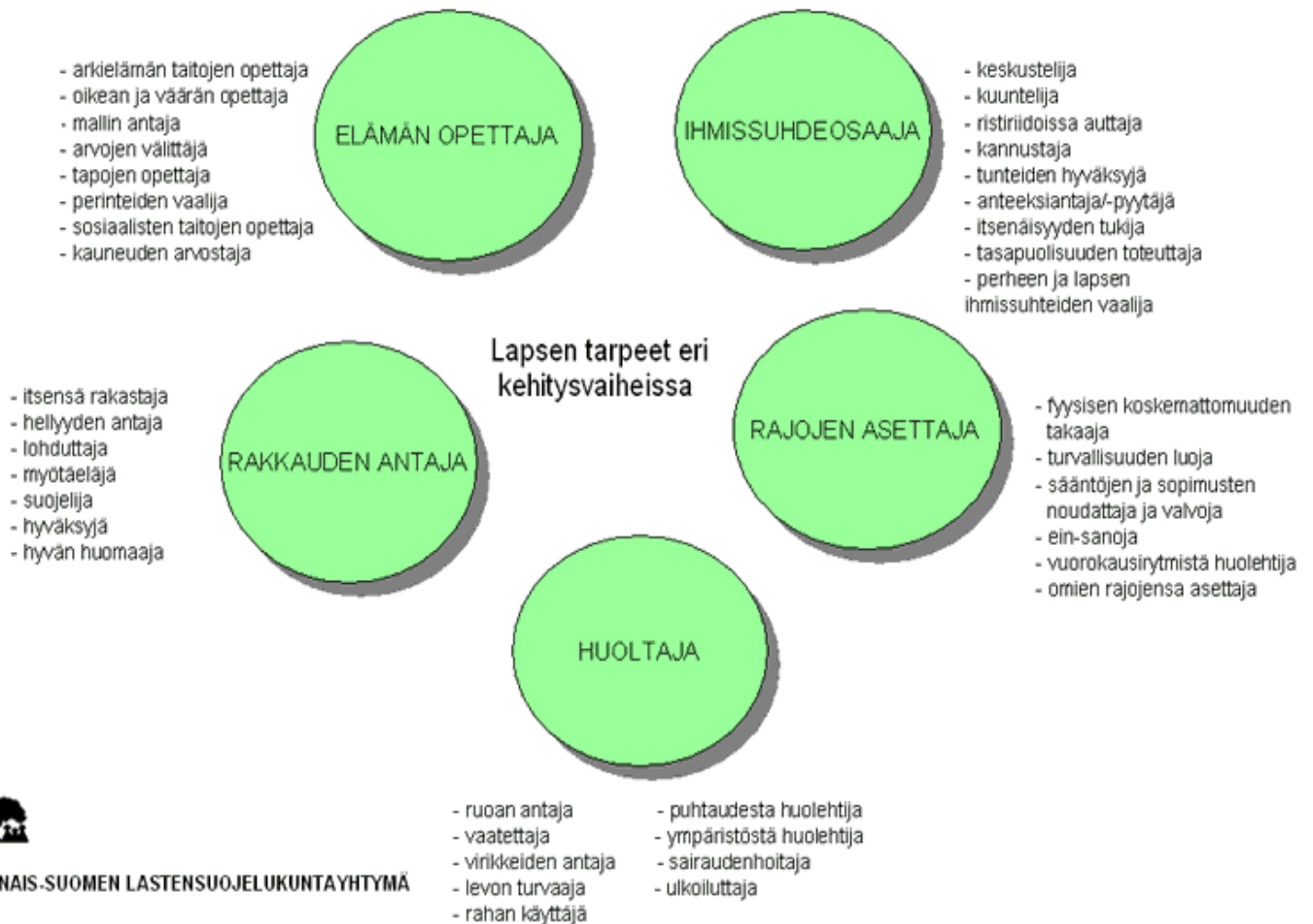
Liitteet

Liite 1. Vanhemmuuden roolikartta

Liite 2. Taitavan viisivuotiaan vanhemmille -ikäkausiesite

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



Taitavan leikki-ikäisen vanhemmille

5-6 vuotta



*"Linna täynnä prinsessoita,
luola täynnä peikkoja,
kaksitoista käärynpyörää,
sarja kuperkeikkoja."*

Tittamari Marttinen

Sisällys

Hyvät vanhemmat	3
Lapsi oppii leikkimällä	4
Ketterä viisivuotias	5
Minä osaan	5
Unihiekkaa silmissä	6
Oikeus koskemattomuuteen	7
Paljon kiitosta, vähän arvostelua	7
Turvallisten rajojen suojassa	8
Mua pelottaa	8
Median vaarat ja mahdollisuudet	9

Kuvat Terhi Korhonen ja Salla Kähärä

Hyvät vanhemmat

Lapsenne täyttää tänä vuonna viisi vuotta. Viisivuotias lapsi on omatoiminen, aloitteellinen ja joustava. Tasapainoinen ja rauhallinen lapsenne saattaa vaikuttaa isommalta kuin onkaan, mutta välillä hän haluaa heittäytyä pienen lapsen rooliin ja vanhempien hoivattavaksi. Tunteiden ailaileminen ja kiukunpuuskat kuuluvat normaaliin kehitykseen.

Lapsen motoriset taidot ovat hyvin kehittyneet: hän muun muassa kiipeilee, pyöräilee ja hyppii narua. Älyllisen kehityksen ja oppimisen kannalta tärkeitä asioita ovat luominen, mielikuvitus ja leikki.

Lapsen tärkein oppimisympäristö on oma koti. Perheen yhteiset tapahtumat ovat tärkeitä yhteenkuuluvuudentunteen luomisessa. Vanhempien päätehtävänä on antaa lapselle jokapäiväistä turvaa ja esikuva kypsästä aikuisesta. Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan lämpöä, läsnäoloa, leikkimielttä, keskustelua ja aikaa yhdessä olemiseen. Hän haluaa kokea itsensä arvostetuksi ja tärkeäksi vanhempiansa silmissä. Rakkauden lisäksi lapsi tarvitsee myös rajoja kasvaakseen terveeksi ja tasapainoiseksi esikoululaiseksi.

Esitettä lukiessa on hyvä muistaa, että jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. Mikäli esitteen sisällöstä herää kysymyksiä, voitte kääntyä oman terveydenhoitajan puoleen.



Lapsi oppii leikkimällä

Lapsella on luonnostaan tarve leikkiä. Leikkiin lapsi tarvitsee aikaa, rauhaa, ystäviä ja vanhemman myönteisen suhtautumisen. Ikätasoinen leikki vahvistaa lapsen motorikan, mielikuvituksen ja kielen kehitystä. Leikin kautta lapsi harjoittelee arkipäivän tilanteita, luo sosiaalisia suhteita ja jäljittelee vanhempiaan. Leikki auttaa lasta jäsentämään ympäröivää maailmaa ja omia tunteitaan. Leikit opettavat lasta myös tunteiden käsitteilyyn ja tarpeiden ilmaisuun.

Leikille ominaista on vapaaehtoisuus. Lapsi tarvitsee tilaa ja rauhaa toteuttaa itseään. Lapsen on hyvä oppia kokeilemaan ja keksimään leikkejä itse sen sijaan, että saisi aina valmiin mallin. Tylsätkään hetket eivät ole aina pahitteeksi, vaan ne voivat entisestään ruokkia lapsen luovuutta ja mielikuvitusta. Lapsi saattaa turvautua tuttuun tekemiseen välttyäkseen epäonnistumisen riskiltä ja tarvitsee tällöin vanhemman kannustusta monipuoliseen toimintaan. Jos lapsi joutuu lopettamaan leikin kesken, on hänelle hyvä kertoa siitä etukäteen, jotta hänellä on hetki aikaa viedä leikki loppuun.

Vanhemmat voivat olla mukana leikeissä ja opettaa lapselle omia lapsuuden leikkejään. Viisivuotiaiden keskuudessa mielikuvitus- ja roolileikit ovat suosittuja, joten lapselle voi antaa ja lainata leikkeihin erilaisia kodin tavaroita, kuten vanhoja vaatteita, huiveja, kenkiä ja koruja. Vanhemmat voivat ohjata lasta hyödyntämään leikeissä luontoa ja sen tarjoamaa materiaalia. Lapset nauttivat myös erilaisista elämyksistä.

Viisivuotiaana kavereiden merkitys korostuu ja lapsi osaa jo leikkiä sovussa ystäviensä kanssa. Ryhmässä lapsi uskaltautuu harjoittamaan taitojaan monipuolisten leikkien varjolla. Niiden avulla lapsi har-

joittelee myös sosiaalisia taitoja: toisten huomioonottamista ja kuuntelemista, oman vuoron odottamista, ryhmässä esiintymistä, leikkikalujen jakamista ja eri rooleissa olemista. Lapsi oppii, että leikeillä on yhteiset säännöt, eikä hän voi itse aina päättää kaikesta ja olla paras. Erilaiset pelit ovat hyvä keino opetella hyväksymään tappioita. Viisivuotias jaksaa jo keskittyä erilaisiin peleihin, muistaa pelin säännöt ja oppii odottamaan vuoroaan. Jos viisivuotias lapsi on vielä kotihoitossa, olisi vanhempien hyvä viedä häntä muutaman kerran viikossa leikkimään muiden samanikäisten kanssa esimerkiksi kerhoon tai leikkipuistoon. Monesti lapsi haluaa myös kutsua kavereitaan kotiinsa tai mennä itse kyläilemään. Vanhempien on hyvä tukea näitä ystävyystymisprosesseja.



Yhdessä on kiva tehdä

- lauta-, pallo- ja korttipelit
- ulkoleikit
- satujen ja musiikin kuunteleminen
- lehtien ja kirjojen katselu
- askartelu ja piirtäminen
- mielikuvitus- ja roolileikit
- luontoretket, junamatkat ja konsertit

Ketterä viisivuotias

Lapsen motoriset taidot ovat hyvin kehittyneet: hän muun muassa kiipeilee, pyöräilee ja hyppii narua. Viisivuotias nauttii liikuntaleikeistä ja niissä koetuista onnistumisen tunteista. Viisivuotiaalla on hyvät valmiudet oppia uusia taitoja, kuten luistelu, hiihtäminen ja uiminen. Uusien taitojen opetteleminen vaatii kuitenkin lapsen oman kiinnostuksen opeteltavaa asiaa kohtaan sekä vanhemman tukea ja kannustusta. Alle kouluikäiselle leikki on vielä harrastamista tärkeämpää. Jos lapsi harrastaa, pitää halun olla lähtöisin lapsesta itsestään ja tällöinkin yksi harrastus kerran viikossa riittää hyvin.

Minä osaan

Viisivuotiaan lapsen minäkuvan kehitykseen alkavat vaikuttaa jo muutkin ihmiset perheenjäsenten lisäksi. Hän alkaa pikkuhiljaa kyetä tarkastelemaan asioita myös muiden kuin itsensä näkökulmasta. Hän alkaa ymmärtää, että häneltä odotetaan erilaisissa tilanteissa erilaista käyttäytymistä ja hän kykenee asettumaan erilaisiin rooleihin. Tässä iässä lapsen luonteenpiirteet ja persoonallisuus erottuvat entistä selvemmin. Viisivuotias ymmärtää, mikä on oikeasti

totta ja mikä satua: ”Tää on oikeesti meidän sähkömaila, mut leikisti tää on nyt mun kitara”.

Viisivuotiaan on helpompi pohtia mielessään sellaisiakin asioita ja ilmiöitä, jotka eivät ole käsin kosketeltavissa. Lapsi ymmärtää ja osaa käyttää käsitteitä. Lapselle kannattaa opettaa aikakäsityksiä, kuten vuodenaajat ja viikonpäivät, koska lapsen ajantaju on tähän kykeneväinen. Lapsen muisti ja keskittymiskyky ovat hyvin kehittyneet. Tässä iässä lapsi pystyy seuraamaan ja muistamaan pitkäköjöä ohjeita.

Hienomotoriikka kykenee yksityiskohtia sisältävien, hyvin hahmotettujen kuvien piirtämiseen. Lapsen käteisyys on vakiintunut ja hän osaa kynäotteen.



Vanhempi voi harjoitella lapsen kanssa kirjaimia ja numeroita lapsen oman kiinnostuksen mukaan. Viisivuotiaalla on valmiudet oppia kirjoittamaan oman nimensä ja hän tykkää laskea eri esineiden lukumääriä. Lapsesta on hauskaa vertailla ja hän osaa lajitella ja luokitella.

Viisivuotias lapsi ymmärtää kysymyslauseita ja osaa käyttää puheessaan aikamuotoja. Viisivuotias hallitsee sanojen yhdistelyä koskevat perussäännöt ja taivutusjärjestelmämme. Tarinoiden kertominen onnistuu ja vaikka yksityiskohtia saattaakin unohtua, tarinoissa on selkeä alku, juoni ja loppu.

Tarinankerrontataito on koettu tärkeäksi, koska sen on todettu olevan yhteydessä sekä lapsen sosiaalisiin suhteisiin että lukutaidon oppimiseen. Viisivuotiaan puhe on yleensä selkeää, joskin muutamia äännevirheitä voi esiintyä. Näiden kirjaimien ääntämiseen saadaan ohjausta puheterapeutin vastaanotolla viiden vuoden iässä.



Unihiekkaa silmissä

Viisivuotiaat lapset tarvitsevat unta kymmenestä kahteentoista tuntia vuorokaudessa. Lapsi on saanut tarpeeksi unta, kun hän on päivällä virkeä. Viisivuotiaista useimmat ovat lopettaneet päiväunien nukkumisen, mutta edelleen lapsi tarvitsee pienen lepo hetken päivän touhujen keskelle. Nukkuminen edistää lapsen terveyttä vahvistamalla hänen vastustuskykyään.

Lapsi tarvitsee unta, jotta hänen aivonsa ja kehonsa jaksavat kasvaa. Unessa lapsi myös käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan. Vanhempien välillä haasteellisenkin tehtävä on pitää huolta lastensa riittävästä unensaannista esimerkiksi perheen yhteisten iltarutiinien avulla.

Leikki-ikäisen lapsen unenpuute voi johtua esimerkiksi yökastelusta, kasvukivuista tai elämänmuutoksista. Jos yökastelua esiintyy vielä viisivuotiaana, on vanhempien syytä keskustella hoidon aloittamisesta terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

*”Minä en saa milloinkaan
valvoa pitkään.
Äidin päät eivät käänne
selitykset mitkään.
Ei edes jännityssarja, jota
kaikki katsovat.
Äiti väittää, että nukkumalla
lapset kasvavat.*

*Näin kamalaa ei ole kellään!
Aina minä nukahdan äidin
syyliin hellään!”*

Eppu Nuotio

Oikeus koskemattomuuteen

Lapsen kiinnostus sukupuoliäköä ja seksuaalisuutta kohtaan kuuluu lapsen normaalikehitykseen. Vanhemman tulisi suhtautua seksuaalisuuteen luonnollisesti ja vastata lapsen kysymyksiin asiallisesti. Lapsen turvallisuuden kannalta on tärkeää, että vanhemmat tuovat keskusteluissa esille lapsen oikeutta koskemattomuuteen ja seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen. Vanhempien on hyvä opettaa, että sukupuolielinten alueet ovat sellaisia, joista lapsi päättää itse, eikä kenelläkään ole oikeutta vaatia niitä nähtäväksi tai kosketeltavaksi.

Hyviä keinoja käsitellä seksuaalisuutta lapsen kanssa ovat esimerkiksi sadut ja piirtäminen. Satujen avulla lapsi oppii jäsentämään omaa seksuaalisuuttaan ja sukupuolisuuttaan, tunteitaan, tietojaan sekä havaintojaan. Lapsille suunnattua seksuaalisuutta käsittelevää materiaalia on saatavilla, mutta aikuisen on itse syytä tutustua niihin ensin ja vasta sen jälkeen yhdessä lapsen kanssa. Materiaalin tulee olla lapsen kehitystasoa vastaavaa.

Paljon kiitosta, vähän arvostelua

Vanhemmat ovat tärkeässä osassa lapsen hyvän itsetunnon perustan luomisessa. Leikki-ikäisen lapsen itsetuntoon vaikuttavat muiden suhtautuminen lapsen oppimiseen ja se, millaisena häntä pidetään.

Lapsi tarvitsee paljon kiitosta ja vähän arvostelua. Jotta lapsi kokisi olevansa hyvä omana itsenään eikä vain suoritustensa kautta, on vanhemman hyvä muistaa välillä kertoa lapselle, miksi on hienoa olla juuri hänen isänsä tai äitinsä ja miten hauskaa hänen kanssaan on

viettää aikaa. Lapselle on hyväksi, että vanhemmat ovat aidosti kiinnostuneita hänestä ja hänen tekemisistään ja että he myös osoittavat sen keskustelemalla lapsen kanssa.

Vanhemman on tärkeää ymmärtää lapsen yksilöllisiä piirteitä ja arvostaa häntä omana itsenään. Kaikilta kolhuilta lasta ei voi eikä pidäkään suojella. Kun pettymyksiä ja onnistumisen kokemuksia on sopivassa suhteessa, lapsi oppii sietämään ristiriitoja ja luottamaan omaan pärjäämiseensä. Saadessaan auttaa kodin askareissa hän oppii ottamaan vastuuta ja arvostamaan omalla työllä hankittuja saavutuksia.



Lapsen on myös hyvä saada välillä tehdä pieniä päätöksiä itse. Näin vanhemmat voivat osoittaa, että lapsenkin mielipide on tärkeä. Erilaisia tunteita on lupa ilmaista eikä niitä tarvitse pelätä tai hävetä. Sekä vanhemman että lapsen on hyvä oppia hyväksymään tunteensa ja ilmaisemaan ne. Keskustelun avulla lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. Vanhempi voi omalla esimerkillään opettaa lasta käsittelemään niitä rakentavalla tavalla. Jos vanhempi suuttuu tai sanoo pahasti lapselle, sitä on hyvä pyytää anteeksi ja selittää, miksi suuttui.

Turvallisten rajojen suojassa

Tasapainoinen ja rauhallinen viisivuotias voi välillä vaikuttaa isommalta kuin onkaan. Hän tarvitsee kuitenkin edelleen rajoja ja opastusta sekä vanhempiensa läsnäoloa ja läheisyyttä. Turvallisten rajojen suojassa lapsen voimavarat vapautuvat hänelle itselleen tärkeisiin asioihin, kuten leikkiin ja oppimiseen. Vanhemmilta rajojen asettaminen vaatii päättävyyttä ja johdonmukaisuutta. Oleellista sääntöjen luomisessa on, että ne eivät ainoastaan rajoita elämää vaan tuovat siihen turvallisuudentunnetta.

Jos kotipiha on suojaisa ja turvallinen, viisivuotias selviytyy siellä usein jo yksin. Vanhemman on kuitenkin valvottava hänen ulkoiluaan. Tähänkin liittyen lapsen kanssa on hyvä sopia selkeät säännöt. Veden äärellä lapsi tarvitsee edelleen valvontaa, vaikka osaisi jo uida. Vanhemmat voivat yhdessä lapsen kanssa tarkastella kodin ja lähiympäristön turvallisuutta. Paloturvallisuus on myös syytä muistaa: tulitikut ja sytyttimet eivät kuulu lasten leikkeihin.

Viisivuotiaan kanssa voi alkaa käydä läpi turvallista liikennekäyttäytymistä. Häntä ei tule vielä päästää yksin liikenteeseen.

Vanhemmat voivat ennen liikenteeseen lähtöä harjoitella lapsensa kanssa turvallisesti kotipihalla esimerkiksi pyörän hallitsemista, rauhallista liikkumista ja pysähtymistä ennen ajotielle menoa. Heijastimen ja pyöräilykypärän oikeanlaista käyttöä on hyvä opettaa. Turvallisuuksasioissa vanhemman oma esimerkki on tärkeä, joten vanhemman tulee myös itse muistaa noudattaa liikennesääntöjä ja varovaisuutta.



Mua pelottaa

Viisivuotiaista mietityttävät usein moraaliset ja eettiset kysymykset, kuten mikä on oikein ja mikä väärin tai miksi on sotia. Vanhempien on tärkeää vastata lapsen kysymyksiin hänen kehitystasonsa huomioon ottaen, eikä torjua niitä vaikeina tai nolostuttavina. Vastaminen saa lapsen tuntemaan itsensä

arvostetuksi ja vakavasti otettavaksi. Vanhemman on hyvä muistaa, että lapsen kysymykset saattavat yleisen uteliaisuuden lisäksi kertoa myös peloista ja huolista.

Lapsen kyky käsitellä asioita kielen avulla on usein riittämätön ja hän tarvitsee vanhempaa antamaan sanoja vaikeille asioille. Pelon hetkellä vanhemman antama turva ja asiallinen keskustelu lapsen peloista on tärkeää, jotta pelot eivät kasva liian suuriin mittasuhteisiin. Lapsen peloille ei saa nauraa, vaan ne tulee ottaa vakavasti. Vaikka lapset kokevat pelontunteen epämiellyttävänä, he saattavat siitä huolimatta nauttia jännittävien tarinoiden kuuntelemisesta tai pelottavien televisio-ohjelmien katselemisesta.

Lapsilla on monia toimintatapoja, joilla he hallitsevat ja käsittelevät pelottavia asioita, kuten vanhemman viereen meneminen, tilanteesta pois lähteminen ja leikkiminen. On tärkeää, että lapsi saa kaikista pelottavista asioista huolimatta tuntea maailman olevan hyvä ja turvallinen paikka.

*”Minä en uskalla nukahtaa
kun pimeänmusta pelottaa.
Sieltä saapuvat unenpainajat:
hirviöt, haamut ja vainajat.*

*Äiti jättää valon käytävään.
Sanoo ettei sulje silmiään,
valvoo kunnes varmasti
nukahdan.
Lupaa aamun aina yötä
seuraavan.”*

Eppu Nuotio

Median vaarat ja mahdollisuudet

Lapsi tutustuu mediaan äänien, kuvien, satujen, lastenohjelmien, elokuvien ja tietokonepelien muodossa. Media-vaikutteet saattavat näkyä esimerkiksi puheissa, leikeissä ja sosiaalisissa suhteissa. Median kautta lapsen maailmaan on tullut paljon sellaisia asioita, jotka eivät siihen vielä kuuluisi.

Lapsi ei kuitenkaan välttämättä muutu väkivaltaiseksi median vaikutuksesta, vaikka matkisikin median tapahtumia leikeissään. Oleellisinta on, pysyykö aggressio leikinä vai pettääkö lapsen itsekontrolli niin, että hän oikeasti sattuttaa muita tai rikkoo esineitä. Vihan tunteiden läpikäyminen leikin kautta saattaa edistää itsehillinnän kehittymistä ja aggression kontrolloimista.

Lapsi tarvitsee aina aikuisen tukea median parissa toimiessaan. Vanhempien tulee tiedostaa median tarjoamat mahdollisuudet ja ne asiat, joilta lasta on suojeltava. Vanhempien on tärkeää ottaa huomioon lapsen yksilöllinen kehitys ja sen merkitys lapsen mediasuhteelle. Vanhemmat ja muut lapsen elinpiiriin kuuluvat aikuiset voivat merkittävästi vaikuttaa siihen, ettei lapsen arvo- ja todellisuuskäsitys rakennu yksinomaan median pohjalta.

Lisätietoja voitte hakea muun muassa seuraavista lähteistä:

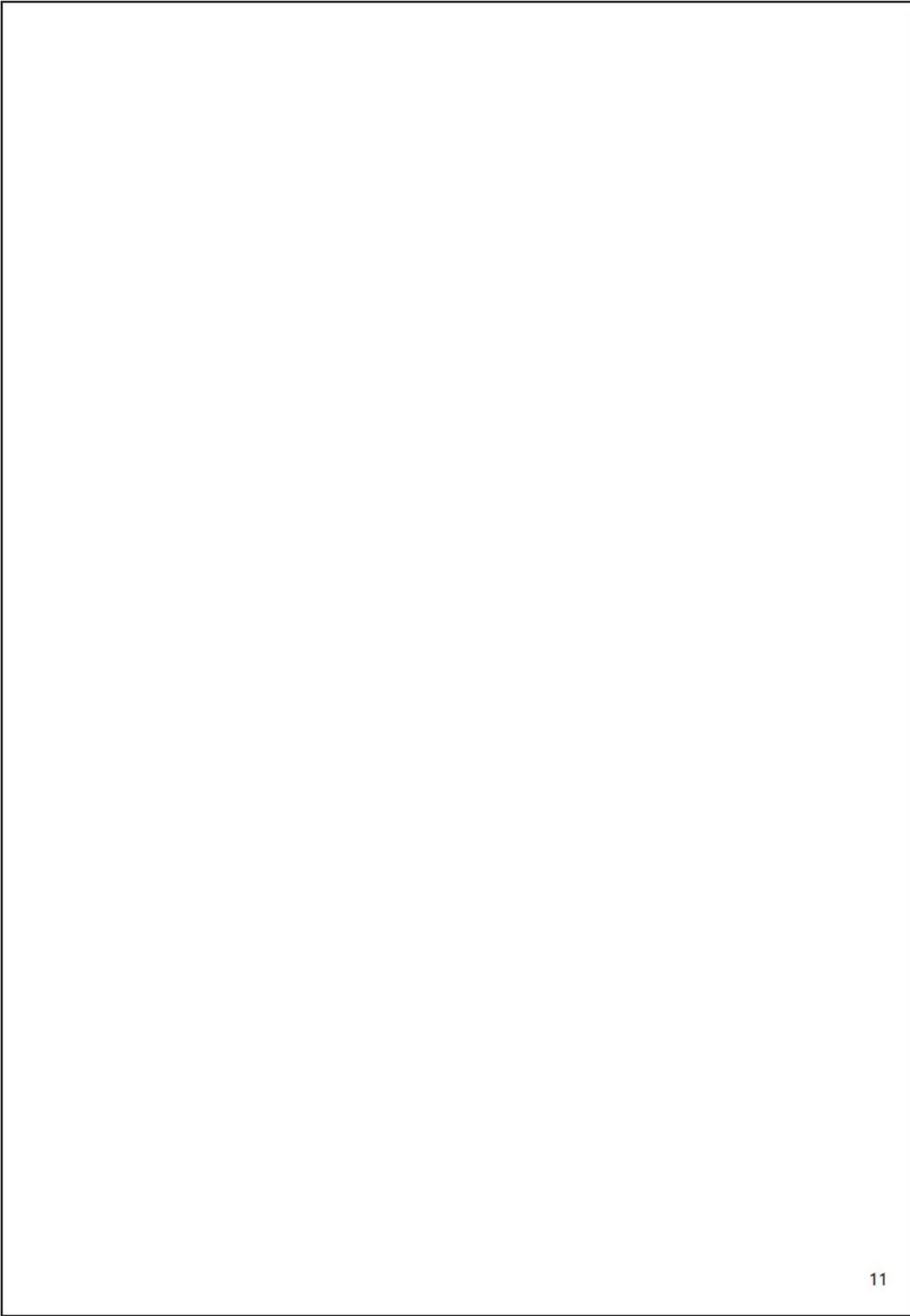
Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) 2006. Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Otava.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Sinkkonen, J. (toim.) 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvatäjalle. Vantaa: WSOY.

Mannerheimin lastensuojeluliitto: <http://vanhemmat.mll.fi>







Esitteen ovat laatineet v. 2009 Hyvinkään Laurean terveydenhoitajaopiskelijat Terhi Korhonen ja Salla Kähärä yhteistyössä Hyvinkään kaupungin neuvolahenkilöstön kanssa.