
Vanhempi leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukijana

Posterit neuvolaan



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Hanna Huuhtanen

Elina Oksanen

Susanna Sorvisto



HAMK, Lahdensivu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijät	Hanna HUUHTANEN Elina OKSANEN Susanna SORVISTO	Vuosi 2014
Työn nimi	Vanhempi leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukijana	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin vanhempi leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukijana. Aihe rajattiin 1–6-vuotiaisiin lapsiin ja asiaa tarkasteltiin terveen lapsen näkökulmasta. Aihe koettiin tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi. Aktiivinen elämäntapa ei ole kaikkien perheiden kohdalla itsestäänselvyys. Leikki-ikäisen lapsen harjoittelumahdollisuuksilla on yhteys motoristen taitojen kehittymiseen ja oppimiseen. Opinnäytetyön toteutustavaksi muodostui toiminnallinen opinnäytetyö.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa informatiivinen posterimuotoinen materiaali erääseen hämeenlinnalaiseen neuvolaan terveystenhoitajan työvälineeksi jaettavaksi materiaaliksi ja julisteeksi neuvolan seinälle. Postereiden lukijakunta ovat vanhemmat, joten sisältö suunniteltiin heille. Tavoitteena oli tehdä postereista visuaalisesti mielenkiintoisen näköisiä ja informatiivisesti helppolukuisia. Kuvitus tehtiin itse ja informatiivinen puoli koostui opinnäytetyöraporttimme teoriasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös parantaa opinnäytetyön tekijöiden tietoperustaa leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukemisesta neuvolatyössä.

Teoriaosuudessa selvitettiin motorisen kehityksen periaatteita leikki-ikäisessä. Lisäksi otettiin huomioon vanhemman ja terveystenhoitajan merkitys motorisen kehityksen tukemisessa. Tiedonhaussa noudatettiin kriittisyyttä. Pyrkimyksenä oli saada teoria pohjautumaan uusimpaan tietoon, mitä on saatavilla. Lähdemateriaalina käytettiin pääasiassa ammattikirjallisuutta ja alan tutkimuksia. Käytettyjen lähteiden mukaan vanhemman rooli leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukemisessa on merkittävä.

Avainsanat Leikki-ikäinen, motorinen kehitys, vanhempi, tukeminen, posterit

Sivut 37 s. + liitteet 19 s.

HAMK, Lahdensivu
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Authors	Hanna Huuhtanen Elina Oksanen Susanna Sorvisto	Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	A Parent as the Supporter of a Preschooler's Motor Development	

ABSTRACT

The theme chosen for the thesis was parent as the supporter of preschooler's motor development. The topic was narrowed down to 1 to 6 year old children and the topic was viewed from the healthy child's point of view. The topic was seen as needed and current. Active lifestyle is not self evident for all the families. A preschooler's opportunity for practice has a connection to motor skill development and learning. The method of the thesis was chosen to be practice-based thesis.

The purpose of the thesis was to create an informational poster formed material for public health nurses at one child welfare clinic located in Hämeenlinna. The material is meant to be used as a tool of work and as a poster on the wall of the child welfare clinic. The contents of the posters were created for parents because they are the main reader group. The aim was to make posters visually interesting looking and informatively easy to read. Illustration was self-made and the informational contents came from the theory of the thesis. The purpose of the thesis was also to improve the author's knowledge about the supporting of preschoolers motor development at a child welfare clinic.

The theoretical part of the thesis discusses the principles of a preschooler's motor development. Also the significance of a parent and a public health nurse as the supporters of motor development were taken into consideration. The information search was carried out according to source critique. The aim was to make the theory to be based on the most recent information that was available. Professional literature and the researches of the field were mainly used as the source of material. According to the sources used, the role of the parent as a preschooler's motor development supporter is significant.

Keywords Preschooler, motor development, parent, supporting, poster

Pages 37 p. + appendices 19 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3	MOTORINEN KEHITYS	2
3.1	Motorisen kehityksen periaatteita	3
3.2	Motoriset perustaidot.....	4
3.3	Motorisen kehityksen vaiheet	5
4	LEIKKI-ikäISEN MOTORINEN KEHITYS	6
4.1	Varhainen leikki-ikä.....	7
4.2	Myöhäinen leikki-ikä	8
5	VANHEMPI MOTORISEN KEHITYKSEN TUKIJANA.....	10
5.1	Vanhempi roolimallina ja kannustajana.....	11
5.2	Tutkimusnäkökulmaa vanhemman roolista	12
5.3	Leikin tukeminen ja välineiden hankinta	13
5.4	Liikuntaan ja harrastuksiin kannustaminen.....	15
6	ULKOILU	17
6.1	Uni ja lepo	18
6.2	Ruokailutilanteet	18
6.3	Pukeutuminen ja riisuminen.....	19
6.4	Kotitöihin osallistaminen	20
7	NEUVOLAN TERVEYDENHOITAJA VANHEMMAN TUKENA.....	20
7.1	Perhe neuvolan asiakkaana.....	21
7.2	Ikäkausitarkastukset	22
7.3	Leikki-ikäisen neurologinen arvio	24
7.4	Moniammatillinen yhteistyö	25
7.5	Terveydenhoitaja motorisen kehityksen tukijana.....	25
8	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	27
8.1	Opinnäytetyön prosessi ja toteutus.....	28
8.2	Hyvän posterin ominaisuudet.....	30
9	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET	35
Liite 1	Motorisen kehityksen tukeminen, 1–2-vuotias	
Liite 2	Motorisen kehityksen tukeminen, 3–4-vuotias	
Liite 3	Motorisen kehityksen tukeminen, 5–6-vuotias	
Liite 4	Kehittämistehtävä	

1 JOHDANTO

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä, joka jatkuu fyysisen kasvun tavoin aina aikuisuuteen saakka. Motorisen kehityksen tukemiseen tulee kiinnittää huomiota entistä enemmän. Monia lapsia kuljetaan paikasta toiseen autolla ja lapset viettävät paljon aikaa tietokonepelin, television ja videoiden äärellä. Tällöin liikkumiseen ja taitojen harjoitteluun jää luonnostaan vähemmän aikaa. (Ojanen, Ritmala, Siven, Vihunen & Vilen 2011, 123, 232.)

Lasten liikunnallisuus ei ole itsestäänselvyys. Eräissä tutkimuksissa Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg ja Poskiparta (2011, 55–56.) selvittävät kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustulosten mukaan kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus on erittäin kevyttä ja kaikki tämän ikäiset lapset eivät liiku riittävästi normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Tuloksista ilmeni myös, että yksikään tutkimukseen osallistunut lapsi ei täyttänyt varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen tavoitetta liikkua kaksi tuntia päivässä reippaasti.

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui vanhempi leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukijana. Tässä opinnäytetyössä rajasimme leikki-ikävuosiin 1–6. Opinnäytetyömme toteutus tapahtuu toiminnallisen opinnäytetyön muodossa. Luomme opinnäytetyössämme neuvolaan tarkoitetun materiaalin, jolla pyrimme helpottamaan motoristen taitojen huomioimista lastenneuvolatyössä. Posterin muodossa toteutettu materiaalimme antaa ohjeita ja ideoita niin vanhemmalle kuin terveydenhoitajallekin. Pyrimme luomaan posterin niin, että sitä voidaan käyttää julisteen muodossa neuvolan seinällä sekä perheelle jaettavana materiaalina.

Koemme, että käsittelemämme aihe on ajankohtainen ja materiaali tulee tarpeeseen. Javanainen-Levosen, Poskiparran ja Rintalan (2007, 22, 29–30.) terveydenhoitajille teettämässä haastattelututkimuksessa käy ilmi terveydenhoitajien huoli motorisen kehityksen merkityksen vähenemisestä lastenneuvolatyössä. Tutkimuksen tulosten perusteella on päädytty liikunnan edistämisen kehittämiseen jossa toivotaan, että terveydenhoitajille ja perheille olisi tarjolla enemmän liikuntamateriaalia erityisesti motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukemisesta. Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat myös siihen, että terveydenhoitajat eivät koe pystyvänsä edistämään lasten ja perheiden liikuntaa ja motorista kehitystä lastenneuvoloille asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Materiaalin puutteen ja koulutuksen ohella myös ajan puute koettiin ongelmaksi motoristen taitojen edistämistyössä.

Jatkamme opinnäytetyön aihetta kehittämistehtävässä. (Liite 4.) Tarkoituksenamme on viedä materiaalimme työelämään, erääseen hämeenlinnalaiseen neuvolaan. Esittelemme tekemämme materiaalin neuvolaterveydenhoitajille ja pyydämme palautteen materiaalin toimivuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta. Palautteen pohjalta mietimme, miten materiaaleitamme saisi vielä paremmat ja muokkaamme tuotoksia tämän jälkeen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme toteutustapa on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa informatiivinen materiaali leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukemisen avuksi. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti vanhemmille, mutta myös terveydenhoitajan työvälineeksi neuvolatyöhön. Materiaali toteutetaan posterina. Posterilla tarkoitamme tässä opinnäytetyössä paperille toteutettua tuotosta, joka on informatiivinen, A4-kokoinen ja yksipuolinen. Tarkoitus on, että posteria käytetään joko neuvolan odotushuoneen seinällä kevyenä lukemisenä julisteen muodossa tai jaettavana materiaalina perheille terveydenhoitajan toimesta.

Pyrimme tekemään materiaalista visuaalisesti miellyttävän ja informatiivisesti helppolukuisen. Materiaalin kuvituksen toteutamme itse. Materiaaliin liitämme tietoiskuja ja vinkkejä vanhemmille siitä millaisia aktiviteetteja ja välineitä lapsi tarvitsee eri ikävaiheissa. Haluamme saada materiaalissa näkyviin teeman: miten juuri vanhempi voi tukea lapsensa motorista kehitystä.

Tähän opinnäytetyöhön haemme teoretietoa siitä miten vanhemmat voivat tukea lapsensa motorista kehitystä lapsen leikki-ian aikana. Löydetyn teoretietiedon pohjalta teemme neuvoloiden käyttöön tarkoitetut posterit. Lähdemme opinnäytetyössä liikkeelle siitä, mikä on terveen lapsen normaali motorinen kehitys ikävuosina 1–6. Rajasimme aiheen näihin ikävuosiin, koska motorisen kehityksen tukemisesta on valmiiksi paljon tutkimuksia liittyen juuri ensimmäiseen ikävuoteen.

Otamme opinnäytetyössämme selvää miten motorista kehitystä voidaan tukea kotoa käsin vanhempien toimesta. Selvitämme tukemisen mahdollisuudet sekä karkea- että hienomotoriikan suhteen. Teemme motorisen kehityksen suhteen joitakin rajauksia ja jätämme esimerkiksi pois siisteyskasvatukseen ja puheenkehitykseen liittyvät motoriset lähtökohdat. Emme ota opinnäytetyössämme myöskään huomioon erityisryhmiä vaan keskitymme aiheeseen terveen lapsen kehityksen näkökulmasta.

Etsimme opinnäytetyössä tietoa kysymyksiin mikä on näille ikävuosille tyypillinen motorinen kehitystaso, miten vanhemmat tukevat parhaiten normaalia motorista kehitystä esimerkiksi tietynlaisia leluja hankkimalla ja leikkejä leikittämällä sekä mitä apuja vanhemmat voivat tähän tehtävään tarvita neuvolan terveydenhoitajalta.

3 MOTORINEN KEHITYS

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä, joka jatkuu fyysisen kasvun tavoin aina aikuisuuteen saakka. Motorinen kehitys ei ole pelkästään biologisista tekijöistä kiinni, vaikka suurelta osin se määräytyykin keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen pohjalta. Perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille, mutta yksilön persoonallisuudella ja omalla motivaatiolla sekä ympäristön tarjoamalla virikkeillä on vaikutusta siihen, millaisia motorisia taitoja lapsi hallitsee. Ympäristön tarjoamista virikkeistä on hyvä esimerkki se, että jos lapsi on hei-

tellyt paljon palloa pienenä, on hänen helpompi lähteä pelaamaan pallopelejä vanhempana, kuin heillä jotka eivät ole saaneet harjoitusta pallon käsittelyyn. (Ojanen ym. 2011, 123, 128; James & Ashwill 2007, 139.)

3.1 Motorisen kehityksen periaatteita

Motorinen kehitys etenee lapsilla samassa järjestyksessä, mutta eroja on lähinnä siinä miten nopeasti ja minkä ikäisenä lapsi jonkin taidon oppii. Harjoittelumahdollisuudet ja liikuntavirikkeet, joita lapselle mahdollistetaan vaikuttavat oppimistahtiin paljon. Lisäksi onnistumisen kokemuksilla on lapselle suuri merkitys. Lapsi voi saavuttaa onnistumisenkokemuksia, kun hänen kehityshaasteensa on tasapainossa ympäristön odotuksiin ja omiin voimavaroihin nähden. Onnistumiset lisäävät lapsen itsetuntoa sekä motivaatiota siirtyä kohti uusia kehityshaasteita. (Ojanen ym. 2011, 231–232; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuola & Uotila 2012, 11.)

Motorisessa kehityksessä voidaan erotella hienomotoriikan ja karkeamotoriikan kehitys. Karkeamotoriikka tarkoittaa suurten lihasryhmien hallintaa sekä liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota. Karkeamotoriikan taitoja ovat esimerkiksi pallon potkaiseminen, hyppiminen, portaiden kävely, pyöräily ja hiihtäminen. Hienomotoriikka taas tarkoittaa pienten lihasten hallintaa, johon kuuluu esimerkiksi kädentaitojen kehittyminen. Lisäksi esimerkkejä hienomotoriikan taidoista ovat palikoilla rakentaminen, sivujen kääntäminen, kirjoittaminen, piirtäminen sekä saksilla leikkaaminen. (Ojanen ym. 2011, 128, 130.)

Lapsi oppii ensin karkeamotoriikan taidot ja vasta sen jälkeen hienomotoriikka lähtevät kehittymään. Esimerkiksi vauvaiässä lapsi ensin vain heiluttaa esinettä käyttäen koko kättään, sitten siihen tartutaan nyrkillä ja viimeisenä esineitä poimitaan sormia apuna käyttäen. Raajojen ääriosien pienten lihasten ojennukset ja koukistukset saattavat myös vaikuttaa karkeamotoriikan toimintoihin. On muun muassa todettu, että tartuttaessa johonkin esineeseen sormilla ohjataan samalla käden muita osia. Sormien ja varpaiden käytön edustus on suuri aivokuoren sensomotorisella alueella ja täten hienomotoristen taitojen merkitys on tälle alueelle suuri. Hienomotoristen taitojen hermostolliset yhteydet luodaan ainoastaan aktiivisella käytöllä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013e; Numminen 2005, 147–148.)

Lihasten säätely kehittyy kefalokaudaalaisesti, eli päästä varpaisiin. Tämä näkyy siinä, että lapsi oppii ensiksi pään kannatteluun tarvittavien lihasten hallinnan ja vasta myöhemmin vartalon, käsien ja jalkojen lihasten hallinnan. Lihasten hallinta kehittyy myös proksimodistaalisesti eli keskeltä äärialueille. Aluksi lapsi oppii esimerkiksi ranteen liikkeet, minkä jälkeen hän vasta pystyy hallitsemaan hienomotoriikkaa vaativat sormiliikkeet. (Ojanen ym. 2011, 123.)

Hermojärjestelmän kehitys vaikuttaa olennaisesti lapsen motorisen kehityksen kulkuun. Ilman isojen aivojen myötävaikutusta kehittyvät ensin refleksiiliikkeet. Symmetrisissä liikkeissä alkaa näkyä isojen aivojen vaikutus, tällöin lapsi tavoittelee esinettä molemmin käsin, symmetrisesti. Tah-

donalaiset, eriytyneet ja motivoituneet liikkeet kertovat jo kehittyneestä motorisen kehityksen vaiheesta. Tavoitteena on saavuttaa automatisoitunut vaihe, jolloin lapsi voi tehdä kahta asiaa yhtä aikaa, eikä hänen tarvitse keskittyä täysivaltaisesti liikkeeseen. Tässä vaiheessa suorituksen ohjaus on siirtynyt aivojen alemmille osille. Tällöin lapsella on mahdollisuus kiinnittää huomio ympäristön asettamiin vaatimuksiin, sillä lapsi on oppinut uuden ulottuvuuden, ennakoinnin. (Karvonen 2002, 33–34.)

Elämän eri vaiheissa kehitystehtävät ja -haasteet vaihtuvat. Kehitykseen kuuluvat tietyt herkkyykskaudet, jolloin valmius oppia uusi taito on parhaiten mahdollista. Näin on myös motoristen taitojen kohdalla. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 11.) Nämä herkkyykskaudet johtuvat aivojen mikroneuronien nopeasta kasvuvaiheesta ja siitä, että ne yhdistyvät muiden hermosolujen muodostamiin verkostoihin. Kehitykseen kuuluu myös kriittisiä ajanjaksoja, joilla tarkoitetaan sitä, että tuolloin lapsen täytyy saada ympäristöstään tietyt ärsykkeet, jotta hänen kehityksensä voi jatkua normaalisti. Nämä ajanjaksot johtuvat myös mikroneuronien nopeasta kasvusta. Kriittisen kauden jälkeen aivot eivät kykene enää vastaanottamaan ja käsittelemään tiettyjä ärsykejä ja kehitys voi vaurioitua pysyvästi. (Ojanen ym. 2011, 66.)

3.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat tärkeitä lapsen jokapäiväiseen elämään liittyville toiminnoille. Motoriset perustaidot opitaan yleensä ennen kouluikää. Jotta lapsi oppii nämä taidot, hän tarvitsee paljon harjoitusta ja toistoa. Motoriset perustaidot ovat pohjana lajitaitojen oppimiselle. Lajitaidolla tarkoitetaan sellaista suoritusta, jossa kaksi tai useampi motoriikan perustaitoa yhdistyy. Esimerkiksi juoksusta ja hyppäämisestä tulee lajina pituushyppy. (Tuomi 2009, 8.) Motoriset perusliikkumistaidot jaetaan Gallahuen mukaan kolmeen luokkaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsitteilytaidot. (Taulukko 1) (Karvonen 2002, 34.)

Tasapainotaitojen kehittämiseen on tärkeää kiinnittää paljon huomiota. Staattinen ja dynaaminen tasapaino kehittyvät erityisesti 5–7 ikävuoden välillä. Staattinen tasapaino tarkoittaa paikallaan pysymiseen tarvittavaa tasapainoa ja dynaaminen tasapaino puolestaan liikkumisessa tarvittavaa tasapainoa. Tasapainotaitoihin kuuluvat muun muassa heiluminen, kiertäminen ja kääntyminen. Tasapainoa tarvitaan myös esimerkiksi liikkeelle lähtemiseen ja vauhdista pysähtymiseen. Tasapainotaidoista ensimmäisenä kehittyvät staattiset eli paikalla pysymiseen vaadittavat taidot. Tämän jälkeen kehittyvät dynaamiset taidot, joilla pidetään tasapainoa yllä liikkuesssa. Tasapainotaitojen oppiminen edellyttää, että lapsi osaa yhdistellä lihas- ja tasapainoaisteista saamaansa aistitietoa. Jos lapsella on hankaluutta tasapainotaidoissa, tulisi hänen saada runsaasti harjoitusta aistikanavilleen. Hyvää harjoitusta on esimerkiksi erilaisilla alustoilla tasapainoilu sekä keinuminen. (Karvonen 2002, 34; Tuomi 2009, 9.)

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joilla lapsi voi liikkua paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat muun muassa ryömiminen, konttaaminen, käveleminen ja laukkaaminen. Liikkumistaidot ovat rytmisiä ja toistuvat

samanlaisina suorituksina peräkkäin. Jotta liikkumistaitoja voidaan harjoitella, on lapsella ensin oltava tarpeenmukaiset tasapainotaidot. Liikkumistaitojen harjoitteluun sopivat hyvin esimerkiksi metsäretket. Luonnossa on paljon erilaisia liikkumisalustoja, joilla lapsen on hyvä harjoitella motorisia perustaitojaan. (Tuomi 2009, 9.)

Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: hienomotorisiin taitoihin, jotka mahdollistavat tarkkuuden ja täsmällisyyden sekä karkeamotorisiin taitoihin, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä ja välineitä. Hienomotorisia käsittelytaitoja ovat muun muassa saksilla leikkaaminen ja kengännauhojen solmiminen. Karkeamotoriikkaa vaativia käsittelytaitoja puolestaan ovat esimerkiksi työntö, heitto ja potku. Käsittelytaitojen kypsyminen vaatii havainto- ja motoristen taitojen yhteistyötä. Hienomotoristen käsittelytaitojen edellytyksenä on aina karkeamotoristen taitojen osaaminen. (Karvonen 2002, 34; Tuomi 2009, 9.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot. (Jaakkola, 2009, 241.)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taiuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen (esteen yli)	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

3.3 Motorisen kehityksen vaiheet

Motoriset taidot automatisoituvat useiden toistojen myötä. Lapsi oppii uudesta motorisesta taidosta aina ensin alkeismallin. Tässä vaiheessa lapsi kiinnittää kaiken huomion kehon liikkeeseen. Harjoittelun myötä motorinen taito kehittyy, muuntuu ja saavuttaa perusmallin vaiheen, jolloin lapsen ei tarvitse käyttää kaikkea aikaa liikkeen miettimiseen, vaan hän voi esimerkiksi keskittyä liikkueensa maastonmuotojen seuraamiseen. Näiden taitojen kehittymiseen lapsi tarvitsee monipuolista, päivittäistä harjoittelua ja liikuntaa. Kun lapsi saa harjoitusta säännöllisesti erilaisissa ympäristöissä, hän saavuttaa automatisoituneen vaiheen, joka on taidon ihannemalli. Lapsen tulisi saavuttaa nämä motoriikan ihannemallit ennen kouluikää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13.)

Lapsen motorisen kehityksen vaiheet voidaan erotella monella tapaa. Yksi tapa on jaotella kehityksen eri vaiheet viiteen osaan. Viiden motorisen kehityksen vaiheen jaottelu on kuvattu seuraavana olevassa taulukossa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Motorisen kehittymisen vaiheet. (Jaakkola, 2009, 242.)

Lasten motorisen kehittymisen vaiheet	
Vaihe	Ikä
1. Refleksitoimintojen vaihe	0-1 v.
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	1-2 v.
3. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	2-7 v.
4. Lajitaitojen oppimisen vaihe	7-15
5. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	>15 v.

Viiden vaiheen mallissa lapsen motorinen kehitys alkaa refleksitoimintojen vaiheella vauvaiässä. Pikkuhiljaa lapsi oppii liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti ja motorisen kehityksen näkökulmasta hän siirtyy alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen. Tässä motoriikan kehityksen toisessa vaiheessa lapset kokeilevat ja harjoittelevat erilaisten motoristen perustaitojen alkeita, kuten juoksemista ja hyppäämistä. Tällöin lapsen motoriset suoritukset ovat vielä kömpelöitä, koordinoimattomia ja virheitä sattuu paljon. Seuraava motoriikan kehitysvaihe on motoristen perustaitojen oppimisen vaihe. Tässä kehityksen kolmannessa vaiheessa lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 240–241.)

Motorisiin perustaitoihin kuuluvat välineen käsittely-, tasapaino- ja liikkumistaidot. Nämä perustaidot ovat pohjana myöhempien lajitaitojen kehittymiselle ja oppimiselle. Motoristen perustaitojen oppimisvaiheessa lapsen suoritukset ovat muuttuneet tehokkaammiksi ja koordinaatio on sujuvampaa. Neljäs kehitysvaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tällöin motoriset perustaidot ovat suurelta osin kehittyneet ja lapsi voi keskittyä liikkeiden erikoistamiseen. Lapsi kiinnostuu usein urheilusta ja erilaisista lajitaidoista, joita on helpompi hallita, kun motoriikan perustaidot ovat hallinnassa. Viimeisessä motoriikan kehitysvaiheessa hyödynnetään näitä opittuja taitoja. Tämä vaihe alkaa keskimäärin 15-vuotiaana ja jatkuu koko loppu elämän. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 240–241.)

4 LEIKKI-IKÄISEN MOTORINEN KEHITYS

Lapsuus jaetaan eri ikäkausiksi kasvun ja kehityksen tahdin mukaan. Leikki-ikä määritellään lähteestä riippuen aina hieman eri tavoin. Leikki-ikäiset jaetaan useimmiten kahteen eri ikäryhmään. Varhainen leikki-ikä rajoittuu ikävuosiin 1–3 ja myöhäinen leikki-ikä taas sijoittuu ikävuosille 3–6. Leikki-ikäiset voidaan jakaa myös taaperoihin ja palleroihin. Yleisesti ottaen leikki-ikäiseksi lasketaan lapset 1–6 ikävuoteen. Monille vanhemmille leikki-ikä on parasta aikaa lapsen lapsuudesta, koska he pääsevät seuraamaan hyvin suurta muutosta, kun lapsi kehittyy hyvin kömpelöstä taitavasti liikkuvaksi ja pian koulumaailmaan meneväksi lapseksi.

(Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 60; Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 66; James & Ashwill 2007, 136.)

Lapsella on luontainen taipumus innostua liikkumisesta ja harjoitella motorisia taitoja oma-aloitteisesti. Motorinen kehitys vaatii kuitenkin liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä ja kehittymistä, jotta taitojen oppiminen on mahdollista. Jokaisella lapsella kehitysaikataulu on yksilöllinen ja voi vaihdella huomattavasti. Lapselle tulee antaa aikaa saavuttaa vaadittava kypsyystaso. Liian vaikeita harjoitteita ei lapselle voi laittaa, jos hänen fyysiset voimavaransa ja motoriikan hallinta eivät ole vielä tarpeeksi kypsät. Vaikka motorinen kehitys on kunkin lapsen kohdalla yksilöllistä, voidaan kuitenkin määritellä tietyt keskimääräiset ikävuodet, jolloin lapsi oppii erilaisia taitoja, kuten esimerkiksi kävelemään tai hyppäämään tasajalkaa. (Ojanen ym. 2011, 123; Ivanoff ym. 2007, 60.)

4.1 Varhainen leikki-ikä

Varhaisessa leikki-ikässä karkeamotoriset taidot, eli kehon suurten lihasten liikkeet ja säätely kehittyvät huomattavasti. Kävelemään oppiminen on lapselle valtava edistys motorisessa kehityksessä. Lapsi oppii kävelemään 1,5 vuoden ikään mennessä. Käveleminen mahdollistaa lapselle ympäristön tutkimisen, toiselle ikävuodelle tavanomaista onkin vilkas liikkuminen ja ympäristöön tutustuminen. Terveen kasvun ja kehityksen perustana on päivittäinen liikunta, jota tämän ikäinen lapsi tekee luonnostaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 39–40.)

Toisena ikävuotena lapsen ei enää tarvitse kokonaisvaltaisesti keskittyä kävelemiseen, jolloin hän voi keskittyä samalla muuhun. Kaksivuotias lapsi juoksee jo melko ketterästi ja osaa kiivetä portaat ylös ja tulla alas. Portaissa kaksivuotias kävelee vielä tasa-askelin. Tämän ikäiselle on tyypillistä, että tasapaino kehittyy vähitellen paremmaksi ja liikunta voi näin monipuolistua. Noin kahden vuoden ikäisenä lapsi oppii potkaisemaan palloa, pomppimaan ja hyppäämään alas esimerkiksi rappuselta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40.)

Toisella ikävuodella tyypillistä on, että lapsella on tarve oppia tuntemaan ympäristöä ja harjoitella erilaisten välineiden ja tavaroiden käyttötapoja. Portaat houkuttelevat kiipeilijää ja ovia on mukava aukaista. Kokeilevaa ja tutkivaa aktiivisuutta on huimasti. Toisella ikävuodella tasapaino vakiintuu, lapsi oppii kävelemään myös taaksepäin ja sivuttain. Kulkeminen epätasaisilla pinnoilla, kumpuilevassa maastossa ja rinteissä sekä ylös että alas luonnistuvat kokoajan paremmin. Lapsi nauttii, että hänen ei tarvitse enää keskittyä askeliinsa. Hänen on mahdollista kantaa, työntää ja vetää esineitä. Lapselle on hyvä antaa myös mahdollisuus kiipeilyyn turvallisissa oloissa. Pallo on leikkiväline, joka kiinnostaa jo tämän ikäistä lasta kovasti. Riittävä, päivittäinen ulkoilu on pienestä pitäen keskeinen asia. Ulkoilu mahdollistaa liikkumisan laajenemisen sekä tasapainon kehittymisen ja vapauttaa lapsen liikeratoja. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 58–60.)

Kaksivuotiaalla hienomotoriset taidot kehittyvät. Käsien näppäryys on taidokkaampaa ja lapsi voi tällöin laajentaa mahdollisuuksiaan tehdä erilaisia asioita. Lapsi harjoittelee kynän käyttöä pitämällä sitä kämmenotteella kiinni, hän opettelee piirtämistä, rakentamista ja askartelua. Kaksivuotias lapsi osaa jo rakentaa 6–7 palikasta muodostuvan tornin ja yrittää piirtäessään hahmottaa ympyrän muotoa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40.)

Kolmannen ikävuoden alkuun mennessä lapsen tasapaino on kehittynyt niin, että hän osaa seisoa hetken yhdellä jalalla ja pystyy ottamaan varpailaan askeleita. Tällöin hän myös kykenee hyppäämään tasajalkaa. Kolmevuotias lapsi on harjaantunut portaiden kävelyssä, hän osaa kiivetä portaat vuoroaskelin, mutta saattaa vielä tulla alaspäin tasa-askelin. Kolmevuotias lapsi on innostunut pyöräilyn harjoittelusta ja osaa ajaa jo kolmipyöräisellä, mikäli siihen on ollut mahdollisuus. (Koistinen ym. 2004, 66–67.)

4.2 Myöhäinen leikki-ikä

Kolmevuotiaan karkeamotorisiin taitoihin kuuluu, että lapsi hyppii molemmilla jaloilla, osaa seisoa yhdellä jalalla jonkin aikaa, ottaa pallon kiinni, juoksee sujuvasti ja selviää portaiden kulkemisesta hyvin. Vaikka tasapainon ylläpitäminen vaatii vielä keskittymistä, on liikkuminen sujuvaa ja vauhti kovaa. Kehittyneen koordinaatiokyvyn ansiosta kolmevuotiaan on mahdollista tehdä useita asioita samanaikaisesti. Kolmevuotiaalla on valtava kiinnostus yrittää uutta, hän luottaa omiin taitoihinsa ja lähtee rohkeasti kokeilemaan esimerkiksi erilaisia kiipeilytelineitä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40, 48.)

Kolmannen ikävuoden aikana perusliikuntataidot kehittyvät hyvälle mallille. Lapsella on herkkyyttä oppia perusliikkumisen taitoja, sillä tässä vaiheessa sekä karkea- että hienomotoriikka kehittyvät voimakkaasti. Fyysinen kasvutahti vaikuttaa yksilöllisesti kunkin lapsen kohdalla motoristen taitojen kehittymiseen. Lapsella on luontainen taipumus nauttia toiminnasta ja erilaisista liikkeistä. Toistuva harjoittelu ja monipuolinen liikunta edistävät lapsen kehittymistä yhä taitavammaksi liikkujaksi. Vartalon eri osien liikkeiden eriytyminen etenee vähitellen. Lapsi oppii säätelemään vartaloaan ja liikkeitään tarkoituksenmukaisesti ja hallitusti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40, 48.)

Ranteen kiertoliikkeen yhdistäminen käden ja sormen liikkeisiin luonnistuu kolmevuotiaalta. Tämä mahdollistaa hienomotoriikan kehittymisen. Kolmevuotiaan kädentaidot ovat kehittyneet niin hyväksi, että esimerkiksi nappien avaaminen ja kiinni laittaminen onnistuvat. Lapsi myös pukee ja riisuu helposti puettavia vaatteita itsenäisesti. Kolmevuotiaalla kynän käyttö on jo kehittyneempää, lapsi kykenee piirtämään esimerkiksi ympyrän ja viivan. Kynää lapsi voi pitää vielä sekä vasemmassa että oikeassa kädessä. Lapsi osaa myös leikata kuvioita ja jäljentää neliöitä. Ihmisen kolmevuotias piirtää vielä pääjalkaisena, ilman vartaloa. Kolmevuotias pystyy rakentamaan jopa kymmenen palikan tornin, sillä silmän ja käden koordinaatio on jo niin kehittynyt. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40, 48–49.)

Nelivuotias osaa jo leikata saksilla ja piirtää mallista neliön paperille sekä kokonaisen tikku-ukon. Nelivuotiaan karkeamotoriikka on kehittynyt taas niin, että portaita osataan mennä vuoroaskelin ja hyppiminen onnistuu yhdellä jalalla. Tasapaino pysyy myös hyvin yhdellä jalalla seisottaessa. Kuvien leikkaaminen on nelivuotiaalle mielekästä. Nelivuotias osaa myös yleensä ottaa keinussa itse vauhtia sekä opettelee uimista, narulla hyppimistä, hiihtoa, luistelua ja pyöräilyä apupyörien kanssa. Palapelien teko harjoittaa tässä iässä silmien ja käsien yhteistä koordinaatiota. (Ivanoff ym. 2007, 60; Koistinen ym. 2004, 66; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48.)

Viisivuotias lapsi on ja osaa olla omatoiminen, aloitteellinen ja sopeutuva. Lapsi alkaa nauttia peleistä ja leikeistä, joissa on selkeät säännöt. Lapsi pitää liikuntaleikeistä: kiipeilystä, juoksemisesta, mäenlaskusta, keinumisesta, naruhyppelystä ja yhdellä jalalla hyppimisestä. Hän hallitsee liikkumistaan jo melko taitavasti ja liikkeet alkavat olla sulavia. Lapsi osaa myös yhdistellä eri liikkeitä aiempaa paremmin. Useat lapset nauttivat tanssimisesta ja jumppaamisesta. Luova ilmaisu on monista tämän ikäisistä mukavaa. Lapsi saattaa nauttia erityisesti saadessaan liikkua vapaasti musiikin tahdissa. Viisivuotiaana lapselta hiihtäminen ja luistelu sujuvat monelta. Kapeaa viivaa pitkin kävely ei yleensä tuota lapselle ongelmia. Viisivuotiaana monet liikkeet alkavat olla jo hyvin automaattisia. Narulla hyppely, pallon heitto ja kiinniotto sekä uiminen sujuvat tässä iässä jo monilta hyvin. Motorisen kehityksen perusvalmiudet ovat viisivuotiaalla olemassa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013d.; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013c.; Ivanoff ym. 2007, 60; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48.)

Viisivuotiaan sorminäppäryys sekä käden ja silmän yhteistyö kehittyvät. Lapsi osaa pitää kynää oikeassa otteessa eikä enää vaihda kynää kädestä toiseen eli kynäote vakiintuu tässä iässä. Sormien näppäryys kehittyy paljon. Lapsen kanssa olisi hyvä yhdessä leipoa, askarrella sekä mahdollistaa lapsille piirtäminen ja helmien pujottelu. 5-vuotias pitää muustakin käsillään tekemisestä, muun muassa leikkaamisesta, piirtämisestä ja vaikkapa salaattitarpeiden pilkkomisesta. Hän nauttii yksityiskohtien piirtämisestä ja niiden löytämisestä muiden kuvista. Lapsi nauttii myös maalaamisesta. Viisivuotiaana lapsi osaa yleensä piirtää paperille tähden sekä kolmion. Oman nimen kirjoittaminen myös sujuu. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013d.; Ivanoff ym. 2007, 60.)

Kuusivuotiaana lapsi on useimmiten oppinut perusvalmiudet motorisen kehityksen osalta. Kun perustaidot ovat hallinnassa, voi lapsi alkaa harjoittamaan taitojaan yksityiskohtaisemmin hiomalla niitä aina vain paremmiksi. Kuusivuotiaana aletaan olla leikki-ikänsä lopussa. Tässä ikävaiheessa leikki on omaehtoista. Kuusivuotiaana esiopetus on lapsille ajankohtainen. Tällöin vanhempien rooli lapsen elämässä usein pienenee. Esiopetuksessa kiinnitetään kaiken muun kehityksen ohella huomiota myös motoriseen kehitykseen muun muassa kädentaitojen harjaannuttamisen, monipuoliseen liikunnan sekä oman kehon hahmottamisen harjoitusten kautta. Koulun aloittamisen lähestyminen tuo uusia asioita koko perheen elämään. Lapsi nauttii lisääntyneestä itsenäisyydestään. Vanhempien tehtävänä on tukea, kannustaa ja rohkaista lasta selviytymään itsenäisesti näissä tilan-

teissa. (Ivanoff ym. 2007, 60, 66; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b.)

Tämän ikäinen nauttii lapsiryhmässä toimimisesta, kuvittelu- ja rooli-leikeistä sekä sääntöleikeistä ja -peleistä. Leikki- ja kouluiän rajamaasto näkyy yleensä kiinnostuksen kohteissa: leikkimisen rinnalla kiinnostaa liikkuminen ja koululaisen taidot, kuten keskittyminen piirtämiseen, kirjaimiin, numeroihin ja erilaisiin kynätehtäviin. Tässäkin on kuitenkin paljon yksilöllisiä eroja niin sukupuolten kuin yksilöiden välillä. Leikkimällä ja kokeilemalla opitaan parhaiten uusia asioita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b.)

6-vuotias lapsi nauttii usein varsinkin liikuntaleikeistä ja liikkumisesta. Hän voi olla jatkuvasti menossa ja tulossa, niin etteivät vanhemmat aina pysy edes mukana. Tässä iässä nopean kasvun vaihe saattaa aiheuttaa joillekin ohimenevää kömpelyyttä. 6-vuotias juoksee, hyppii, jumppaa, hyp-pää narua, tanssii, kiipeilee ja harjoittelee pyörimään ilman apupyöriä, hiihtämään ja luistelemaan. Uiminen voi jo sujua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013a.)

Kun lapsi lähentyy kouluikää, tulee hänen osata tiettyjä motorisia taitoja voidakseen mennä kouluun. Lapsen tulisi kyetä istumaan paikallaan, jotta opetuksen seuraaminen onnistuisi. Silmän ja käden yhteistyön täytyy toimia. Lapsen on lisäksi osattava selviytyä itsenäisesti pukemisesta, vessakäynneistä sekä ruokailusta. (Ojanen ym. 2011, 185.)

Kuusivuotias voi opetella solmimaan kengännauhoja, kuorimaan perunoita tai soittamaan jotain soitinta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b.) Tämän ikäinen osaa usein käyttää näppärästi aterimia, kuoria vihanneksia sekä käyttää vetoketjua. (Koistinen ym. 2004, 66.) Näitä taitoja on tärkeää harjoitella ennen koulun alkua. Lisäksi käsien pesua, takin ripustamista naulaan, askartelemista, piirtämistä, vuoron odottamista, kuuntelemista ja omien tarpeiden kertomista on hyvä harjoitella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b.)

5 VANHEMPI MOTORISEN KEHITYKSEN TUKIJANA

Vanhempi voi herkästi omalla toiminnallaan rajoittaa lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motorisen kehityksen edistymistä. Motorista kehitystä voi rajoittaa esimerkiksi työntämällä lasta rattaissa sen sijaan, että lapsi saisi liikkua itse erilaisissa maastoissa ja näin oppia hallitsemaan paremmin motoriikkaansa. Lisäksi vanhempi voi helposti suojella lastaan liiaksi ja olla ylihuolehtivainen, mikä saattaa osaltaan rajoittaa motoriikan kehitystä. Kiipeily on esimerkiksi motoriikkaa vahvistavaa toimintaa, mutta usein vanhempi kieltää lasta menemästä tämänkaltaisiin aktiviteetteihin turvallisuustekijöiden vuoksi. (Javanainen-Levonen 2009, 47–48)

Vanhemman tehtävä on mahdollistaa tilanteita, joissa lapsi voi opetella liikuttamaan kehoaan itsenäisesti. Vanhemman tehtävä on kannustaa lasta kaikkiin motorisia taitoja vaativiin tehtäviin. Arkipäivän tilanteissa kotona on hyvä ottaa huomioon, että lapsi voi samalla harjoitella kehon hallintaa

ja hahmottamista aikuisen johdolla. Vanhempi mahdollistaa lapsen omaehtoiseen liikkumiseen, jonka avulla lapsen arkeen saadaan lisää liikuntaa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 10–11.)

Leikki-ikäisen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon. Vanhemman tehtävä on luoda mahdollisuus monipuolisiin tasapaino- ja liikeaistimuksiin. Vanhemman on tuettava ja autettava lasta kiinnittämään huomio olennaisiin asioihin liikuntasuorituksessa ja antaa neuvoja. Esimerkiksi kipeilyssä on tärkeää antaa vinkkejä, mistä lapsen kannattaa ottaa kiinni, jotta ote olisi pitävä ja lapsi pystyisi kehittämään taitojaan. (Sosiaali- ja Terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 15.)

Liikkumisen perustaitojen harjoittelu on vahvimmillaan leikki-ikäisessä. Tuolloin lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monipuolisemmin erilaisissa arkipäivän toiminnoissa. Siksi on erityisen tärkeää, että vanhempi kannustaa ja motivoi lasta harjoitteluun. Lapselle uuden oppiminen on iso juttu, ja opituista asioista innostutaan. Vanhemman kannustaminen epäonnistumisista huolimatta auttaa lasta yrittämään uudelleen ja antaa hyvät edellytykset motoriikan kehitykselle. (Ojanen ym. 2011, 128–129.)

Perustoiminnot kuten ruokailu ja pukeminen kattavat ison osan koko perheen päivästä. Ne ovat toistuvia rutiineja, mutta niiden merkitys ei jää vain siihen. Lapsilla perustoiminnot harjoittavat erilaisia taitoja sekä auttavat oivaltamaan ja oppimaan uutta. Siksi on tärkeää, että vanhempi varaa perustoiminnoille aikaa ja niihin otetaan leikki avuksi. Perustoimintojen harjoittelu ja niiden tuomat rutiinit tekevät lapsista itsenäisempiä ja tuovat heille turvallisuuden tunteen. Perustoiminnot kehittävät silmän ja käden yhteistyötä sekä käsien hienomotoriikkaa. Leikissä lapsi pääsee harjoitteluun näitä samoja asioita. Leikin aikana arkitoimintojen oppiminen tapahtuu vain enemmän huomaamatta kuin muissa askareissa. (Ojanen ym. 2011, 201, 214.)

5.1 Vanhempi roolimallina ja kannustajana

Vanhemmalla on tärkeä rooli oman lapsensa kannustamisessa ja rohkaisussa. Vanhemman on hyvä nostaa esille lapsen hyviä taitoja ja tätä kautta vahvistaa itsetuntoa. Lapselle on tärkeää antaa palautetta. Rajojen olemassa olo on tärkeää ja tämä vaatii vanhemmalta määrätietoisuutta. Vaihtoehtoja on hyvä olla, mutta aikuisen merkitys valinnassa on leikki-ikäisen kohdalla merkittävä. Lapselle tulee leikki-ikäisessä paljon pettymyksiä ja lasta täytyy tukea niissä. Lasta on tärkeää kannustaa luottamaan itseensä ja arvioimaan omaa toimintaansa. Jokaisen lapsen kohdalla on loppujenlopuksi tärkeintä huomioida tämän kehitysvaihe sekä persoonallisuus ja erityispiirteet. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 57–58.)

Pieni lapsi opettelee uusia taitoja ja puuhailee ulkona helposti monta tuntia päivässä, mutta vähän isompi leikki-ikäinen lapsi valitsee mielellään tv:n katselun, videon tai tietokonepelin ulkoilun sijaan. Vanhemman tehtävä on kontrolloida ruudun ääressä vietettävää aikaa ja vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumiseen. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen jo varhaislapsuuden aikana on hyvin tärkeää, sillä lapsuudessa

omaksutut elintavat ovat melko pysyviä. Opettamalla lapselle liikunnallisen elämäntavan on vain positiivisia vaikutuksia tulevaisuudessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013f.)

Vanhempien ja kasvattajien roolissa ollessaan on hyvä huomioida monia asioita. Toiminnan tulisi olla lapsilähtöistä, joten vanhemman ei ole hyvä olla kaikkietävässä roolissa vaan huomioi lapselta tulevat ideat. Vanhemman tulee olla henkisesti aktiivisessa ja fyysisesti passiivisessa tarkkailijan roolissa. Vanhemman tulee luoda lapselle liikkumiseen kannustava, innostava ja turvallinen ilmapiiri ja saada lapsi ymmärtämään oma yksilöllisyytensä. Lapselle on sallittava erilaiset tunnetilat ja vanhemman tulee osata käsitellä niitä mahdollisimman rakentavasti. Vanhemman roolissa tulee itsekin olla selvä minäkuva liikunnan harrastajana ja lapsen kasvattajana. (Miettinen 1999, 70.)

Nykyisin lasten vanhempia arvostellaan liiasta rajoittamisesta. Vanhemman ei ole hyvä suojella lasta liikaa pieniltä tapaturmilta. Vanhempien on hyvä tukea lastaan omaehtoisuuteen. Rajojen asettamisesta on tärkeää puhua vanhempien ja muiden lapselle läheisten kasvattajien kesken. (Ojanen ym. 2011, 128–129.)

Vanhemman kannustava ja myönteinen palaute on oppimisen edellytys. Lapselle on tärkeää, että hän pääsee tekemään ja kokeilemaan itse. Rohkaisu auttaa lasta yrittämään uusia taitoja. Aktiivinen vanhempi näyttää lapselle mallia ja keskittyy lapsen tekemiin suorituksiin. Lapsi oppii havainnoimalla ja matkimalla. Vanhemman roolina on tukea lasta, mutta antaa lapselle kuitenkin mahdollisuus tehdä itse. Itse tekemällä lapsi oppii tuntemaan omat taitonsa ja samalla oppii kehittämään niitä eteenpäin. (Arvonen 2007, 20; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 57.)

5.2 Tutkimusnäkökulmaa vanhemman roolista

Javanainen-Levosen (2009, 14–15) laadullinen tutkimus Terveydenhoitajat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä antaa tietoja terveydenhoitajien näkemyksistä siitä, millainen merkitys vanhemmalla on lapsen liikunnallisen- ja motorisen kehityksen tukemiseen. Tutkimukseen osallistuneet terveydenhoitajat kuvailivat perheiden mahdollisuuksia liikunnan edistämiseen ja motorisen kehityksen tukemiseen muun muassa asuinalueen, ympäristön sekä vanhemman oman aktiivisuuden tai vanhemman antaman mallin avulla. Kaikilla lapsilla ei ole samanlaiset mahdollisuudet päästä harjoittelemaan motorisia taitoja erilaisten liikuntalajien avulla.

Javanainen-Levosen (2009, 47) Tutkimukseen osallistuneiden terveydenhoitajien yleisen näkemyksen mukaan vanhemmalla on suuri rooli motorisen- ja liikunnallisen kehityksen tukijana. Terveydenhoitajat näkivät vahvistavana tekijänä vanhemman oman aktiivisuuden lapsen liikunnan mahdollistamisessa. Haastattelussa nousi esiin, että vanhempi toimii roolimallina lapsilleen. Mikäli vanhemmalla on positiivinen asenne liikkumiseen ja hän itse on aktiivinen liikkuja, on lapsella mahdollisuus ottaa mallia ja kasvaa tällaiseen elämäntapaan. Sisarusten merkitys oli terveydenhoitajien mielestä lapselle eduksi motorisen kehityksen suhteen.

Haastatellut terveydenhoitajat korostivat, että juuri vanhempi antaa lapselleen mahdollisuuden tutustua ympäristöön ja kehittyä liikkujana. Vanhemman rooliin kuuluu hankkia lapselle tarvittavia välineitä, joiden avulla lapsi voi harjoitella erilaisia taitoja ja kehittyä motorisesti. Kuitenkin haastatteluun osallistuneet terveydenhoitajat kokivat, että toisaalta vanhempia on hyvä välillä rajoittaa leikkivälineiden ostamisessa, jotta lapsen omalle mielikuvitukselle jää tilaa. Kaikkeen liikuntaan ei tarvitse olla välineitä. (Javanainen-Levonen 2009, 47.)

Sääkslahden (2005, 88–89) liikuntainterventio tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella on yhteys joihinkin motorisiin taitoihin. Merkittävimmät tekijät olivat vauhdikkaan leikin kokonaismäärä sekä yhdessäolo vanhempien kanssa. Tutkimuksessa todetaan, että pojat leikkivät enemmän fyysisesti kuormittavia leikkejä, mutta tyttöjen ja poikien havaintomotorisissa taidoissa ei kuitenkaan ollut merkittäviä eroja 3–4-vuotiaiden kohdalla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhemmat antoivat tyttöjen leikkiä poikia vapaammin ilman aktiivista tarkkailua. Tutkimuksessa selvisi, että tytöillä fyysinen aktiivisuus ei ollut niin paljon yhteydessä taitoihin, kuin pojilla jotka leikkivät erityisen paljon ulkona. Tyttöillä vanhempien kanssa vietetty aika heijastui heikompiin taitoihin, kun pojilla vaikutus taas oli päinvastainen. Tulos saattaa mahdollisesti vanhempien erilaisiin kasvatustapoihin tyttöjen ja poikien välillä, koska usein vaikuttaa siltä, että poikia kannustetaan aktiivisempiin leikkeihin, kuin tyttöjä.

5.3 Leikin tukeminen ja välineiden hankinta

Leikki on lapselle tavanomainen tapa toimia ja on lapsen päivän keskeisin sisältö. Lapsi leikkii aina, kun siihen on mahdollisuus. Leikki tuottaa lapselle iloa ja hän keskittyy siihen yleensä kokonaisvaltaisesti. Oppimisen kannalta olennaista on oma mielenkiinto ja motivaatio asiaa kohtaan. On siis luontevaa, että lapsi oppii todella paljon juuri leikeistä. Lapset oppivat erilaisten leikkien kautta hahmottamaan ympäristöä ja omaa kehoaan. Leikki tutustuttaa oman kehontoimintaan. Leikki kehittää lapsen aisteja ja täten samalla hermostointointaa. (Ojanen ym. 2011, 200–201; Armanto & Koistinen 2009,140.)

Leikkiessään lapsi harjoittelee omatoimisuutta ja uusia motorisia taitoja lähes huomaamattaan. Leikissä lapsi pukee esimerkiksi nukkea tai laittaa roolivaatteita päällensä, jolloin samalla kehittyvät taidot selvitä arjessa itsenäisemmin. Lapselle on kehityksen kannalta tärkeää, että hän saa leikkiä sekä käyttää erilaisia leikkivälineitä ja materiaaleja. Lapsella tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen leikkiin. Rauhallinen leikki ja toiminnallinen leikki yhdessä vahvistavat lapsen hieno- ja karkeamotoriikan kehitystä. On tärkeää, että lapsi saa leikkiä erilaisissa ympäristöissä, niin sisällä kuin ulkona vaihtelevassa maastossa. (Ojanen ym. 2011, 200–201.)

Lapsen kehittyessä leikin vaatimukset kasvavat. Leikki muuttuu lapsen kehitysvaiheen mukaan ja kullakin ikävaiheella on omat tyypilliset leikit. Vanhempana on tärkeää mahdollistaa lapselle juuri hänen kehityksensä ja ikätasonsa mukainen leikki. Varhaisessa leikki-ikässä suositeltavia leikkejä

ovat esimerkiksi palikkarakentelu, ikätasoisten palapeliin tekeminen sekä satuäänitteiden kuunteleminen. Myöhäinen leikki-ikä on yhteis- ja rooli-leikkien aikaa. Yli kolmevuotiaalle lapselle hyviä leikkivälineitä ovat muun muassa nuket, pelit, lääkärileikkivälineet, kirjat, eläinhahmot ja puurautatiet. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 76–77.)

Vanhemmalla on suuri merkitys lapsen leikin tukemisessa. Vanhemman tehtävä on järjestää lapselle mahdollisuus leikkiin. Leikkivälineiden ja tavaroitten järjestäminen on myös aikuisen vastuulla. Saatavilla olevilla leikkivälineillä on suuri merkitys pienen lapsen leikki-ideoihin ja leikin toteuttamiseen. Vanhemman on tärkeää tuntea leikin merkitys ja kehitys, jotta voi valita lapselle sellaiset leikkivälineet, jotka ovat lapsen kehityksen kannalta oikeanlaiset. (Ojanen ym. 2011, 207–208.) Ikätasolle sopivia lelu- ja väline-esimerkkejä löytyy taulukosta 3.

Taulukko 3. Esimerkkejä hyvistä leluista ja välineistä. (James & Ashwill, 145.)

Esimerkkejä hyvistä leluista ja välineistä	
Varhainen leikki-ikä	Myöhäinen leikki-ikä
Sormimaalit	Palikat
Työntölelut	Nuket
Pallot	Piirustusvälineet
Vesi- ja hiekkaleikki välineet	Kynät
Palikat	Palapelit
Maalausvälineet	Kirjat
Väritykirjat ja kynät	Sormimaalit
Pinoamislelut	Sakset
Ikätasoiset palapelit	Helpot lauta- ja korttipelit
Leikkiautot	Rooliasuja
Nuket	Muovailuvaha

Alle kolmevuotiaat saattavat tarvita vanhemman opastusta leikin kehityksessä ja haluavat usein aikuisen myös leikkikaverikseen. Yli kolmevuotiaalle taas tavanomaista on, että he pystyvät luomaan itse leikkinsä. Leikin ohjaamisessa aikuisen on huomioitava, että suoraa ohjausta tulee välttää, sillä lasten omaehtoinen leikki voi tällöin keskeytyä. Suoraan ohjaukseen kuuluu esimerkiksi valmiiden leikki-ideoiden antaminen. Ohjauksessa on hyvä käyttää epäsuoraa ohjausta, johon kuuluvat esimerkiksi leikkiajan ja leikkirauhan järjestäminen. (Ojanen ym. 2011, 207–208.)

Vanhempien tulisi tietoisesti luoda lapselleen ympäristö, joka tukee leikkiä. Tätä ympäristöä tulee myös ylläpitää ja tarpeen mukaan uudistaa, koska esimerkiksi juuri kiinnostuksen kohteet muuttuvat. Leikkivälineet olisi hyvä sijoittaa kotona niin, että ne ovat helposti saatavilla ja samassa paikassa. Lapset tarvitsevat opastusta välineiden käyttöön vanhemmiltaan iästä ja välineestä riippuen. Mitä vanhempi lapsi on, sitä helpommin hän keksii omat leikkinsä ja ei tarvitse enää aikuista niihin mukaan, vanhemman on tämä tärkeää lapselle sallia. (Ojanen ym. 2011, 207–208.)

Kun lapsen kätsisyys alkaa vakiintua 3–4-vuoden iässä on tärkeää, että vanhemmat tukevat lasta juuri siihen kätsisyyteen, kuin hän on taipuvainen. Etenkin vasenkätisen lapsen tukemiseen on kiinnitettävä huomiota. Vasenkätiselle tulee hankkia hänelle sopivia välineitä, kuten vasenkätiselle suunnitellut saksit. Vasenkätisiä ei tule opettaa oikeankäden käyttöön turhaan, koska on parempi, että hallitsevan käden koordinaatiota tuetaan. (James & Ashwill 2007, 139.)

Vanhempien on leikki-ikäisen kohdalla mietittävä erilaisten teknistenlaitteiden tarpeellisuutta. Lapsi oppii kyllä käyttämään esimerkiksi tietokonetta, jos hänet siihen opetetaan. Aikuisen on tietokoneiden ja muiden teknisten laitteiden kohdalla syytä kuitenkin huomioida, että lapsi ei vietä niiden ääressä liikaa aikaa istuen. (Ivanoff ym. 2007, 65–66.)

Ostettaessa lapselle leluja vanhemman on tärkeää huomioida niissä määritellyt ikäsuositukset. Markkinoilla on kuitenkin välillä lapsille vaarallisia leluja. Huolellisuutta on leluja ostettaessa käytettävä. Alle kolmivuotiaalle ei missään nimessä saisi antaa leluja, joiden osat saattavat irrota. (Ivanoff ym. 2007, 63.)

5.4 Liikuntaan ja harrastuksiin kannustaminen

Päivittäin tapahtuva liikunta on perusta lapsen terveelle kasvulle. Päivittäinen liikunta on terveellistä ja myös lapsen normaalin fyysisen kasvun sekä kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa liikkua erilaisissa ympäristöissä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 40; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013f.)

Lapsella tulee olla mahdollisuus harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja eri ympäristöissä monipuolisesti. Liikuntasuositukset antavat ohjeita liikkumisen määrästä ja laadusta. Lapsi tarvitsee liikuntasuosituksen mukaan vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä, sillä lasten kokonaisvaltaista kasvua, oppimista ja kehitystä tuetaan juuri leikin ja liikunnan avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11.)

Lasta tulee kannustaa liikkumaan mahdollisimman laajasti. Alle 3-vuotias lapsi liikkuu omaehtoisesti arjentoimissa, jolloin suositusten mukaiset kaksi tuntia liikuntaa koostuu käytännössä useimmista lyhyemmistä aktiiviteettipätkistä päivän ajalta. Vanhemman tulee antaa pienelle lapselle aikaa ja tilaa liikkua aina, kun se on mahdollista, vaikka se vaatisikin kärsivällisyyttä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013f.)

Jo leikki-ikäisten kohdalla voidaan havaita liikunnallisessa aktiivisuudessa eroja niin sukupuolten välillä kuin yksilötasollakin. Passiivisuus on verrattain pysyvä käyttäytymismuoto ja siksi vähemmän aktiivisiin lapsiin tulisi kiinnittää aikaisin huomiota muun muassa neuvolasta käsin. Leikki-ikäinen tarvitsee liikunnasta hyviä kokemuksia esimerkiksi leikin tai perheen yhteisen harrastuksen kautta. Liikuntaa kannattaisi käyttää leikki-ikäisen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa, koska liikunta vaikuttaa

lapsen niin monilla eri elämän osa-alueilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 198.)

Laukkasen, Finnin, Pesolan, ja Sääkslahden (2013, 47–52) tutkimuksen mukaan raskaan liikunnan ohella myös kevyeksi luokiteltava liikunnallinen aktiivisuus voi pitää sisällään motoristen perustaitojen kehityksen kannalta olennaisia liikkumismuotoja. Tarkasteltaessa motorisia perustaitoja kehityksen kannalta, olennaista on ottaa siis huomioon kaiken tyyppinen fyysinen aktiivisuus. Toistaiseksi ei ole tarkkaa tietoa siitä, millainen liikunta tai fyysinen aktiivisuus olisi intensiteetiltään suositeltavaa lasten motoristen taitojen kehittymiselle.

Laukkasen ym. (2013, 47–52) tutkimuksessa havaittiin myös, että eräät motorisen kehityksen kannalta olennaiset liikkumismuodot voivat olla tutkimuksessa käytetyn kiihtyvyysanturin mittaamana intensiteetiltään jopa erittäin kevyttä liikuntaa. Tutkimuksessa käytettyjä kevyitä liikuntamuotoja olivat tasapainokävely ja kiipeily. Esimerkiksi kiipeily on huomattavan tärkeä liikkumismuoto, sillä se harjaannuttaa kehon oikean ja vasemman puolen vuoroittaista liikkumista sekä antaa lapselle kokemuksia kehon keskilinjan ylittämisestä ja kehon hahmotuksesta muutoinkin. (Ayres 2008.) Muun muassa näillä kokemuksilla on tärkeä merkitys motoristen perustaitojen kehitykselle.

Useat motoriset perusliikkeet voivat olla sen laatuksia, että vauhdikas, intensiivinen liikunta saattaa jopa haitata näiden taitojen oppimista. Motorisen kehityksen näkökulmasta on siis olennaista tarkastella fyysistä aktiivisuutta koko käytössä olevan intensiteettiskaalan alueella, eli kevyestä liikkumisesta aina vauhdikkaaseen ja raskaaseen liikuntaan. Tutkimuksen johtopäätösten mukaan reipas liikunta on yhteydessä motorisiin perustaitoihin ja yleisesti terveyteen, mutta kuitenkin kiihtyvyysantureiden mittausten tuloksena rauhalliseksi rekisteröity liikunta on myös tärkeässä roolissa motoristen taitojen kehitykselle. (Laukkanen ym. 2013, 47–52.)

Perheliikunta tarkoittaa terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe sekä lähipiiri voivat harrastaa yhdessä. Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa perheen kesken, johon voi kuulua niin kotitöitä, ulkoilua, retkeilyä kuin eri urheilulajejakin. Perheliikunnan avulla vanhemmat ohjaavat lastaan liikunnalliseen elämäntapaan ja perheliikunnan myötä lapsen liikehallinta ja perusliikuntataidot harjaantuvat. Yhdessä liikuntaa harrastaessa vanhempi huomaa myös lapsensa nopean kehityksen. Koko perheen yhdessä liikkuminen tukee lapsen liikuntatottumusten kehittymistä. Lapsen kanssa voi liikkua yhdessä jo vauvasta asti. Leikki-ikäisen lapsen kanssa voi harrastaa yhdessä monenlaista liikuntaa, esimerkiksi ohjattua jumppaa tai pyöräilyä. Hyötyliikunta sopii perheille, aina ei tarvitse lähteä varta vasten lenkille tai ohjattuun liikuntaan. Esimerkiksi retket, kiipeily ja palloleikit kehittävät lapsen motorisia taitoja ja samalla vanhempikin saa liikuntaa. (Arvonen 2007, 7-9; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013f.)

Vanhempien tehtävänä on tarjota lapselleen mahdollisuuksia joiden kautta hän voi toteuttaa luontaista liikkumistaan. Vanhemman rooli on olla lapselle malli, taustatuki sekä ohjaaja yhtä aikaa. Vanhemman tulee mahdol-

listaa lapselle tarpeeksi turvallinen ympäristö jossa on virikkeitä. Vanhempien mallilla on paljon merkitystä, koska lapsi seuraa niin paljon oman perheensä esimerkkiä. Siksi olisi hyvä, että lapsi kasvaisi perheessä, jossa liikunta on osa mukavaa yhdessä olemista. Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota arkiliikunnan merkitykseen. Lapsi kannattaa pienestä pitäen opettaa muun muassa kulkemaan matkoja kävellen auton sijaan ja kiipeämään portaat hissien sijaan. Perheen omaehtoinen liikunta on tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 198–199.)

Lapselle voi leikki-ikässä alkaa miettiä motoriikkaa tukevia harrastuksia, esimerkiksi erilaiset urheilulajit tukevat karkeamotoriikkaa ja taas taiteellisemmat harrastukset hienomotoriikan taitoja. Monet vanhemmat haluavat panostaa lastensa harrastuksiin ja vaativat harrastuksilta hyvää laatua. Vanhemmat saattavat käyttää paljon rahaa ja aikaa lastensa harrastuksiin. Vanhemmat haluavat lapsilleen harrastuksista uusia mahdollisuuksia kehittyyä, oppia, saada ajanvietettä ja kavereita. Joillekin vanhemmille harrastukset voivat olla liian kalliita kustantaa ja tällöin tulee muistaa, että esimerkiksi yhdessä perheen kanssa toteutetut liikuntaharrastukset ovat myös yhtä hyviä vaihtoehtoja. Harrastaminen yhdessä on hyvä keino pysähtyä ja olla rennosti yhteisen arjen keskellä. Lapset useimmiten nauttivat enemmän, kun vietetään aikaa yhdessä kuin siitä, että heille tuodaan eteen valmiita harrastuksia, jotka on ostettu joltain ulkopuoliselta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48; Arvonen, S. 2004, 11–12, 15.)

6 ULKOILU

Ulkoilu antaa lapselle lisää mahdollisuuksia motoriselle kehitykselle. Etenkin leikki-ikäisen kohdalla ulkoiluun liittyy motoristen taitojen harjoittelun ohella myös sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen opettelua. Ulkoilussa tulee huomiota kiinnittää lapsen valvontaan ja silmälläpitoon, lapsiystävälliseen ympäristöön sekä lapsen pukeutumiseen. Pihalla oltaessa täytyy lapsen turvallisuudesta muistaa aina huolehtia, esimerkiksi pyöräillessä kypärä on tärkeä muistaa. Näissä asioissa vanhemmilla on merkittävä rooli. Lapsi on hyvin utelias, oli hän sitten sisällä tai ulkona. Kaikkea täytyy kokeilla ja se on kehityksen kannalta olennaista. Terveelliseen varovaisuuteen lapset oppivat pikkuhiljaa. (Ojanen ym. 2011, 231; Ivanoff ym. 2007, 63.)

Lapsen ikä sekä päivärytmi ja sää vaikuttavat siihen, kuinka kauan ulkoillaan. Ulkoilun olisi kuitenkin hyvä tapahtua päivittäin. Leikki-ikäistä lasta ei kannata enää kyyditä rattaissa, vaan antaa kävellä aikuisen rinnalla. Lapset yleensä viihtyvät hyvin ulkona, mutta aikuisen on usein keksittävä tekemistä. Kiipeily, keinuminen ja juokseminen ovat mielekkäitä puuhia. Lisäksi vesi- ja hiekkaleikkien mahdollistaminen on tärkeää. Työntämis- ja vetämisleikit ovat lapselle mielekkäitä ja tätä on hyvä ja tärkeää myös ulkona tukea. Varhaisleikki-ikäiselle mielekkäitä leikkejä ovat myös tyhjentämis- ja täyttämisleikit. Näitä lapsi voi tehdä näppärästi esimerkiksi hiekkalaatikolla. Lapsi on mielissään jos pääsee käyttämään liikkumiseen välineitä taikka kiipeilemään erilaisissa paikoissa. Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa tila leikkimiselle sekä pelailulle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 46–47.)

Lapsen taidot sekä kiinnostus tehdä ja kokeilla asioita muuttuvat vuosivuodelta. Tekemisiä ja ympäristöä täytyy tämän mukaan muokata. Vanhempien on tärkeää ymmärtää ulkoilun merkitys. Ulkona lapsilla on parempi mahdollisuus toteuttaa liikunnallisia tarpeitaan, kuin sisällä. Lisäksi ulkona leikkien rakentamisen mahdollisuus on erilainen. (Ojanen ym. 2011, 232–233.)

6.1 Uni ja lepo

Uni ja lepääminen ovat lapselle tärkeitä. Riittävä lepo toimii tasapainona muun muassa fyysiselle aktiivisuudelle. Uni on välttämätöntä, jotta lapsi jaksaa leikkiä ja puuhailia koko päivän. Lapsen unen tarve vähenee iän myötä ja unen tarve on myös hyvin yksilöllistä. Toiset tarvitsevat lepoa enemmän kuin toiset. (Ojanen ym. 2011, 214–215.)

Vanhempien tulee varmistaa, että lapsen kaikki tarpeet ovat tyydytetty. Vanhempien pitää esimerkiksi varmistaa, että lapsi saa päivän aikana pelata, leikkiä ja touhuta riittävästi. Lapset saattavat välillä innostua leikkimään ja touhuamaan niin paljon, etteivät huomaa omaa väsymystään. Näissä tilanteissa vanhempien on syytä olla valppaana. Hyvä uni on tärkeää etenkin päivien jälkeen, jolloin on opeteltu paljon uusia asioita. Lisäksi hyvin nukkunut virkeä lapsi jaksaa paremmin kokeilla ja toimia. (Ojanen ym. 2011, 215.)

6.2 Ruokailutilanteet

Ruoka ja ravitseminen ovat tärkeitä asioita. Ruokailuun liittyy myös muita asioita, kuin itse ruoka sillä ruokaillessa opetellaan myös uusia taitoja. Ennen, kuin lapsi täyttää kaksi vuotta on jo monia taitoja opittu, mutta uusia asioita riittää vielä paljon opittavaksi. 2–3-vuotiaana lapsi opettelee itse ottamaan ruokansa sekä voitelemaan leipänsä. Kolmen vuoden iässä lapsi yleensä oppii veitsen ja haarukan käytön. Omien jälkien keräämistä ja siivoamista voi samoihin aikoihin alkaa harjoitella. Viisi vuotiaan ruokailu on usein jo paljon siistimpää ja lapsi voi tällöin alkaa harjoitella esimerkiksi perunoiden kuorimisesta itse. Näiden taitojen harjoittelu kasvattaa lapsen omatoimisuutta arjessa, mutta samalla myös hänen hienomotoriikan taitojaan. (Ojanen ym. 2011, 220–221.)

Aikuisen malli näiden taitojen oppimiseksi on tärkeä. Vanhempien on hyvä olla rauhallisia ja ohjeissaan konkreettisia. Vanhemman on tärkeää antaa neuvoja, tukea sekä apua lapselle. Lasta on vanhempien tärkeää ottaa mukaan toimintaan. Lapsi voi olla avuksi pöydän kattamisessa, voidella leipiä valmiiksi sekä pilkkoa sekä raastaa ja pilkkoa ruokaa. Leipomisessa mukana oleminen on usein lapselle mielekästä. Lapsi lähtee toimintaan yleensä mielellään mukaan heti, kun hänen taitonsa vain alkavat sen sallia. Vanhempien on myös syytä hankkia lapselle soveltuvia välineitä kotiin näiden eri ruokailun taitojen oppimiseksi ja niissä harjaantumisen avuksi. Ruokailutilanteiden tulisi olla ilmapiiriltään kannustavia, innostavia, ystävällisiä ja häiriöttömiä. (Ojanen ym. 2011, 221–223.)

6.3 Pukeutuminen ja riisuminen

Harjoittelemineen on lapsen tapa oppia uusia taitoja. Lapsi oppii tyypillisesti riisumaan ennen pukemista. Perustana pukemisen oppimiselle on motoristentaiteiden harjaantuminen. Pukeutumisen opettelu vaatii paljon harjoittelua ja oman kehon sekä sen liikkeiden ja eri toimintojen tuntemusta. Lisäksi aikuiselta ja lapselta vaaditaan innostusta ja riittävää energiaa. (Ojanen ym. 2011, 223–224.)

Vuoden iässä lapsi on tottunut jo tiettyihin pukeutumisrutiineihin. Hän osaa tehdä jo joitakin helppoja pukemista helpottavia liikkeitä, kuten ojentaa kättään kohti hihaa. Myös vaatekappaleiden oikea paikka alkaa hahmottua. Yksivuotiaan kohdalla pukeminen kannattaa tehdä hoitopöydän sijaan sylissä, se tukee lapsen motoristen taitojen kehittymistä. 1½-vuotias osaa jo yksinkertaisia riisuutumistaitoja. Lapsi osaa esimerkiksi riisua sukat ja kengät itse. (Ojanen ym. 2011, 224.)

Kahteen ikävuoteen mennessä lapsi on oppinut jo paljon taitoja. Kaksivuotias osaa yleensä pukea päällensä sukat, kengät ja housut. Kaksivuotiaalle on tyypillistä, että hän haluaa pärjätä itse ja tehdä itse. Tähän omatoimisuuteen tulee vanhemman pyrkiä tukemaan, vaikka kiirettä olisi. Lapselle tulee antaa aikaa yrittää ja tarvittaessa hienovaraisesti neuvoa ja auttaa. Tämä on lapselle suotava, koska lapsi tarvitsee onnistumisenkokemuksia. (Ojanen ym. 2011, 224.)

Kolmivuotiaana sekä pukeminen, että riisuminen onnistuu lapselta auttavasti. Lapsi harjoittelee myös vaatteiden laittamista omille paikoilleen. Vuoden päästä lapsi osaa jo käyttää nappeja ja vetoketjua itse. Ketjun alkuun laittaminen voi kuitenkin olla vielä haaste. Nelivuotiaana lapsi usein jo hahmottaa miten päin vaatteet ja kengät laitetaan oikein päin päälle. 5–6-vuotias lapsi osaa usein jo solmia itse kengännauhansa. (Ojanen ym. 2011, 224.)

Lapsi ei välttämättä itse ymmärrä millaiset vaatteet on tarpeen pukea päälle ja siksi aikuisen tulee varmistaa, että lapsella on oikeanlaiset vaatteet olosuhteisiin nähden. Pukeutumistilanteet voivat olla haastavia ja ne vaativat usein vanhemmilta malttia sekä samalla jämäkkyyttä. Lisäksi aikaa ja kärsivällisyyttä ei ole ikinä liikaa. Lasta tulee kannustaa yrittämään uudelleen, vaikka aina tämä ei onnistuisi. Mahdollisen päivähoitopaikan kanssa perheen on hyvä miettiä yhteisiä linjauksia pukemisen oppimiseen. (Ojanen ym. 2011, 225–227.)

Pukemisen ja riisumisen oppimiseksi vanhempien kannattaa miettiä käytännöllisiä ja selkeitä vaatteita. Vaatteiden ominaisuuksiin kannattaa kiinnittää huomiota. Hyviä ominaisuuksia leikki-ikäisen vaatteissa ovat esimerkiksi painonapit, vetoketju tai nepparit. Vaatteen tulee olla sopivan kokoinen ja ylimääräisiä rimpsoja on hyvä välttää. Vaatteesta tulee nähdä helposti miten päin se kuuluu pukea. (Ojanen ym. 2011, 225–227.)

Jalkineiden kohdalla tulee huomioida lisäksi, että niiden valinta tulee tehdä yksilöllisesti lapsen jalan mukaan. Toisen vanhat ja käytetyt kengät eivät välttämättä sovellu vaikka koko olisi oikea. Yleisesti ottaen vaatteet

eivät saa olla sellaisia, että ne rajoittavat lapsen liikkumista ja leikkiä. Vääränlaiset vaatteet tai kengät voivat altistaa lapsen tapaturmille. Vaatteilta vaadittavia ominaisuuksia lapsilla ovat muun muassa sopiva koko, riittävän suuret kaula-aukot sekä puntit ja hihat, joustavuus, kestävyys, helppohitoisuus, mukavuus, turvallisuus, ilmavuus, kutistumattomuus, värjäämättömyys, hankaavien saumakohtien puuttuminen sekä vähäinen silityksen tarve. (Ojanen ym. 2011, 225–227.)

Pukeutumistilanteet voivat olla välillä vanhemmille hermoja raastavia, mutta tilanteissa täytyy olla jämäkkä ja olla sortumatta lahjontaan. Pukeutumistilanteisiin tulee varata riittävästi aikaa ja itselleen malttia. Leikki-ikäinen tarvitsee pukeutumisen opettelussa konkreettisia ohjeita sekä apua. Molempien vanhempien ja muiden lasta kasvattavien tulee olla samoilla linjoilla pukemisen opettamisesta, jotta lapsi ei pääse jossakin paikassa niin sanotusti helpommalla. (Ojanen ym. 2011, 224.)

6.4 Kotitöihin osallistaminen

Työ kuuluu lapsen elämään niin kotona, kuin mahdollisessa päivähoidon paikassa. Työtehtävien harjoittelu alkaa jo varhain, kun lapsi alkaa ottaa aikuisesta mallia. Lapsi nauttii kotitöistä, kuten tiskaamisesta. Lapsi haluaa olla mukana erilaisissa tehtävissä. Aluksi lapsi tarvitsee vanhemman opastusta ja tämän kanssa yhdessä tekemistä, mutta alkaa pikkuhiljaa selvittää aina itsenäisemmin. Vanhemmalta vaaditaan joustoa ja kärsivällisyyttä. Lapsi tekee työtehtäviä omilla taidoillaan ja soveltaa oppimiaan asioita esimerkiksi leikkeihin. Lapsi oppii työtehtäviin vaadittavia valmiuksia vanhemman mallista sekä leikkien kautta. (Ojanen ym. 2011, 235.)

Työkasvatuksen juuret juontavat jo perustoiminnoista, kun lapsi opettelee huolehtimaan itsestään. Lapsi hyötyy paljon monipuolisesta työhön osallistumisesta. Työtehtävät kehittävät lapsen fyysistä kestävyyttä sekä karkeamotoriikkaa ja lihasten koordinaatiokykyä. Kun käytetään erilaisia työvälineitä, lapsen silmän ja käden yhteistyö paranee sekä hienomotoriikan taidot kehittyvät. (Ojanen ym. 2011, 235.)

Vanhemman on tärkeää ottaa lasta mukaan eri tehtäviin, kuten tiskaamiseen, siivoamiseen, haravointiin ja lumitöihin. Vanhemman kuuluu opettaa lapselle työvälineiden käyttöä ja vastuunottoa. Alussa on hyvä lähteä tekemään kaikki yhdessä alusta alkaen, jotta lapsi ymmärtää koko prosessin kokonaisuuden. (Ojanen ym. 2011, 235–236.)

7 NEUVOLAN TERVEYDENHOITAJA VANHEMMAN TUKENA

Neuvolapalvelut ovat väestövastuu toimintaa. Toiminta on kaikkien lapsiperheiden saatavilla ja se pyrkii vaikuttamaan kaikkiin lapsiin. Neuvolapalvelut koostuvat lastenneuvolassa lapsen terveellisen kehityksen, kasvun ja hyvinvoinnin edistämisestä. Neuvola toteuttaa leikki-ikäisten kohdalla seurantaa pääsääntöisesti vuoden välein ja tämän lisäksi tarpeen mukaan. Lastenneuvolassa pyritään työskentelemään ihmisläheisesti ja perhekeskeisesti. Lapsen hyvinvointia tarkastellaan sosiaalisesta, psyykkisestä ja

fyysisestä näkökulmasta. Lisäksi lastenneuvolassa pyritään tukemaan vanhempia tärkeässä kasvatustehtävässä sekä edistetään koko perheen suhteita ja terveellisiä elintapoja. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 84.)

Neuvolatyö toteutuu useimmiten hyvinvointineuvolan muodossa, joka koostuu sekä äitiys- että lastenneuvolatyöstä. Neuvolassa toteutetaan määräraikaistarkastukset sekä lisäksi pyritään tukemaan kaikkien perheenjäsenten hyvinvointia parhaan mukaan. Pyrkimyksenä hyvinvointineuvolalla on, että sama terveydenhoitaja hoitaa saman perheen asioita raskausajasta siihen asti, kun perheen lapsi menee kouluun. Neuvola pyrkii toiminnassaan ennaltaehkäisyyn, apua ongelmiin pyritään antamaan mahdollisimman aikaisin. Neuvola käyttää määräraikaistarkastuksen lisäksi työssään työmenetelminä kotikäyntejä, lomakkeita, vertaisryhmiä sekä moniammatillista tiimiä. Lastenneuvolan puolella tiedon ja ohjeiden antaminen, kasvun- ja kehityksen seuranta sekä rokotustoiminta ovat keskeisiä toimintaa ohjaavia sisältöjä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 84–85.)

7.1 Perhe neuvolan asiakkaana

Jokainen määrittelee perheen käsitteenä eri tavoin. Toiset laskevat perheeksi samassa taloudessa asuvat henkilöt ja toiset ajattelevat perheen käsitteenä paljon moniulotteisemmin. Neuvolassa terveydenhoitaja kohtaa monenlaisia perheitä. Jokainen perhe mitä terveydenhoitaja kohtaa on omanlaisensa ja perhe muuttuu ja kehittyy aina matkan varrella eteenpäin erilaiseksi kokonaisuudeksi. Kaikille perheille ja vanhemmille on kuitenkin yhteistä se, että lapsi oppii juuri heiltä elämän tärkeitä asioita. Vanhemmat määrittävät oman lapsensa elämää hyvin paljon, koska lapsi viettää heidän kanssaan hyvin ison osan ajastaan. Vanhemmilla on paljon mahdollisuuksia mahdollistaa ja rajoittaa asioita lapselleen. Vanhemman perustehtävä on lapsen kasvatus lapsen eri elämänvaiheissa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 81.)

Lastenneuvolan puolella terveydenhoitajan rooli perheelle näkyy yleensä tiedon-, ohjeiden- ja avunantajana. Perhe saa terveydenhoitajalta ohjeita lastenhoitoon, hän auttaa tunnistamaan asioita liittyen lapsen kehitykseen sekä auttaa perhettä haastavissa tilanteissa. On tärkeää, että neuvolassa autetaan perhettä tunnistamaan asioita jotka vaikuttavat oman perheen terveyteen sekä hyvinvointiin. Lisäksi perhettä tulee auttaa käsittämään miten näihin asioihin voidaan vaikuttaa. Neuvolan on tärkeää pyrkiä lisäämään perheiden osallistumista ja vaikuttamista juuri näihin asioihin. Terveydenhoitaja voi käyttää tässä hyödyksi eri menetelmiä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 83, 85.)

Lastenneuvolan terveydenhoitajan on tärkeää muistaa työssään ennen kaikkea perhekeskeisyys, perheen mielipiteet täytyy huomioida. Perhe koostuu yksilöistä ja koko perheen hyvinvointi lähtee liikkeelle juuri yksilöistä. Perhe täytyy kuitenkin myös samalla pyrkiä huomioimaan yhtenä kokonaisuutena. Terveydenhoitajan tulee antaa perheen tuoda itse esille omat vahvuudet ja heikkoutensa. Terveydenhoitajan tulee tukea juuri perheen itse esille tuomia voimavaroja. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 82–83.)

7.2 Ikäkausitarkastukset

Neuvolatyöllä on pitkä kokemus lapsen kehityksen seurannasta ja arvioinnista. Ikäkausitarkastuksissa neuvolassa hyödynnetään erilaisia arviointimenetelmiä liittyen lapsen kasvuun ja kehitykseen. Ikäkausitarkastuksien yhteydessä neuvola on usein yhteydessä lapsen hoitopaikkaan, jos lapsi käy päivähoitossa. Päivähoitopaikasta kysellään lapsen käyttäytymisestä, ja tämä arvio lisätään osaksi muuta ikäkausitarkastusta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 84.)

Neuvolatoimintaan liittyvän asetuksen säädökset määrittävät tarkastusten määrän ja sisällön. Lastenneuvolaopas antaa tarkemmin ohjeet eri-ikäisten lasten tarkastuksien sisältöihin liittyen. Menetelmäkäsikirjassa selitetään tarkemmin, miten eri arviointimenetelmiä ja mittauksia tulisi käytännössä toteuttaa. Nämä toimivat neuvolassa ohjeena tarkastuksien toteuttamiselle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 85–86.)

Terveydenhoitaja ja neuvolalääkäri pääsääntöisesti vastaavat kaksin ikäkausitarkastuksien toteutumisesta. Tarpeen mukaan käytetään eri alojen asiantuntijoita apuna, kuten esimerkiksi fysioterapeuttia, jotta hän voi määrittää, mikä on lapsen motorisenkehityksen taso. Terveydenhoitaja tapaa lapsen leikki-iässä tarkastuksen merkeissä 1½, 2, 3, 4, 5 ja 6 vuoden iässä. Lääkäri näkee lasta leikki-iässä vain kaksi kertaa eli 1½ ja 4 ikävuoden laajojen tarkastusten yhteydessä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 84; Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen, 2011, 14.)

Ikäkausitarkastuksessa neuvola käyttää hyödyksi LENE-menetelmää. LENE-menetelmässä vastaanotolla lapsi suorittaa erilaisia tehtäviä ja lisäksi menetelmässä huomioidaan päivähoitopaikan ja lapsen vanhempien havaintoja. LENE-menetelmää käytetään 2½–6-vuotiaiden lasten kohdalla. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 84.)

1½-vuotiaan tarkastuksessa motoriikan kehittymistä arvioidaan havainnoinnin ja keskustelun kautta. Neuvolassa selvitetään miten lapsi osaa ikävaiheelle tyypilliset taidot, kuten kävelyn, seisomisen ilman tukea, kiipeilyn, lusikan käytön, palikoiden pinoamisen, esineiden käsittelyn, kurottelun, kurkistelun ja heittelyn. 1½-vuotiaan tarkastus toteutetaan lääkärin ja terveydenhoitajan yhteistyönä, joten molemmat tarkkailevat näitä asioita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 143–144.)

Kaksivuotiaan tarkastuksessa terveydenhoitajan tulee huomioida osaako lapsi jo juosta, miten portaiden kiipeilyn harjoittelu sujuu, miten tasapainottelun harjoittelu onnistuu, osaako lapsi kyykistyä ja onnistuuko pallon potkaiseminen. Kaksivuotiaan liikunnallisuus kehittyy koko ajan eteenpäin. Vanhemmille on hyvä jo tässä vaiheessa alkaa puhua television katseluajan rajoittamisesta ja tuoda asiaa esiin aina seuraavissakin tapaamisissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 145–147.)

Kolmevuotiaan tarkastuksesta huolehtii terveydenhoitaja. Hänen tulee motoriikan kohdalla huomioida, että lapsi osaa hyppiä tasajalkaa, seisoa yhdellä jalalla, heittää palloa, kiertää korkin auki, piirtää viivoja ja ympyrän, rakennella ja kävellä varpaisillaan. Lisäksi huomioidaan, miten paljon lap-

si osaa riisua ja pukea itsenäisesti sekä onko lapsella kiinnostusta leluihin ja niiden käyttöön. Vanhemmalle on kolmivuotiaan kohdalla hyvä kertoa heidän mallinsa merkityksestä, koska lapsi tässä iässä matkii vanhempiaan. Perheen kannattaa tehdä yhdessä ja antaa lapselle mahdollisuus oppia eri arkitoimintojen kautta. Lisäksi vanhempia tulisi kehottaa kannustamaan lastansa selviytymään monista päivittäisistä asioista itsenäisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 147–149.)

Nelivuotiaan tarkastuksessa vastaan tulee usein puuhakas ja touhukas lapsi. Tässä iässä kiinnitetään motorisissa taidoissa huomiota hyppimisen, tasapainotaitojen eteenpäin kehittymiseen, saksien ja nappien käyttöön, ristin ja neliön piirtämiseen, viivaa pitkin kävelyyn ja pallon kiinniottamiseen. Vanhempia tulee kannustaa tukemaan lasten luovuutta luomalla muun muassa askartelu ja rakentelu mahdollisuuksia. Vanhempien kannattaa ottaa myös nelivuotiaa mukaan kodin askareisiin, koska tämän ikäinen innostuu niistä helposti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 152–153.)

Viisivuotiaan kohdalla terveydenhoitajan tulee tarkastuksessa huomioida osaako lapsi pyöräillä, hyppiä narua, onnistuuko helmien pujottelu, osaako lapsi jäljentää kolmion, onko kynäote ja kätisyys kypsynyt sekä osaako lapsi heittää ja ottaa kopin. Kuusivuotiaan lapsen kohdalla terveydenhoitaja tarkastelee lapsen selviytymistä eri toiminnoista itsenäisesti. Lapsi on pian menossa kouluun ja siksi eri taitojen osaaminen pukemisesta askarteluun on tärkeää osata. Uutena asiana motorisen kehityksen osalta kiinnitetään huomiota takaperin kävelyyn, yhdellä jalalla hyppimiseen sekä oman nimen kirjoittamiseen. Perhettä on hyvä muistuttaa, että tämän ikäinen lapsi nauttii perheen yhteisestä tekemisestä, kuten liikunnasta, harrastuksista ja retkeilystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 152–154; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 156–157.)

Vanhempien huomiot ja huolet tulee neuvolassa tarkastuksien yhteydessä huomioida. Kontaktin sekä vanhempiin, että lapseen tulee olla luottamuksellinen ja samalla arvostava. Neuvolassa työskentelevän terveydenhoitajan on tärkeää nostaa esille lapsen vahvoja alueita ja muita hyviä piirteitä. Neuvolan täytyy kyetä myös luomaan avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa pystytään keskustelemaan rehellisesti lapsen mahdollisista kehityksellisistä haasteista ja niihin liittyviä kysymyksiä arvostavasti. Jos kehityksellisiä haasteita huomataan, on tärkeintä että niihin vastataan lapsen tarvitsemalla tavalla ja hänet hyväksytään omana itsenään. Tukitoimet kotona ja päivähoitossa täytyy aloittaa niin nopeasti kuin mahdollista, jos ongelmia huomataan. (Mäki ym. 2011,81, 89.)

Perinteisten ikäkausitarkastuksien lisäksi parasta olisi jos terveydenhoitaja pääsisi vierailemaan perheen kotona, muutenkin kuin juuri lapsen syntymän jälkeen. Ideaalista olisi jos terveydenhoitaja voisi käydä perheen kotona kerran tai kaksi lapsen leikki-ikänsä aikana. On harmi, että harvassa neuvolassa riittää tähän resursseja. Kotikäynneillä terveydenhoitaja pääsisi näkemään lapsen elinsuhteet ja näkisi samalla, miten lapsi toimii ollessaan tutussa ympäristössä. Samalla käynnillä voisi antaa vanhemmille vinkkejä kodin muokkaamiseen ja suunnitteluun niin, että se olisi mahdollisimman

turvallinen. Turvallisuuden lisäksi kodin olisi hyvä tukea lapsen motorista kehitystä. Terveydenhoitaja voisi käynnillä auttaa vanhempia huomioimaan lapsen ikävaiheen kodissa. (Koistinen ym. 2004, 19; Ivanoff ym. 2007, 63.)

7.3 Leikki-ikäisen neurologinen arvio

Neuvolassa tehdään lasten neurologisen kehityksen arviointeja eli LENE-arviointeja. Arviointien tavoitteena on löytää lapset, joilla on mahdollisesti viivettä tai häiriöitä kehityksessään. Arvioinnin perusteella pohditaan tarve mahdollisille tarkemmille tutkimuksille ja tukitoimille. Jatkoselvittelyt pyritään tavallisesti tekemään perusterveydenhuollon erityistyöntekijän avulla, esimerkiksi fysioterapeutin tai toimintaterapeutin luona. Kehitystä pyritään arvioimaan kokonaisvaltaisesti, koska se on geneettisesti yksilöllistä ja siihen vaikuttaa myös ympäristö. (Mäki ym. 2011,81, 89.)

Kehityshäiriöiden laajuus vaihtelee paljon, tyypillistä on kuitenkin, että ongelmia on samaan aikaan useammilla kehityksen alueilla. Arvioinnissa tarkastellaan mahdollisia ongelmia ja vaikeuksia käytöksen, kielen, tarkkaavaisuuden, oman toiminnan ohjauksen, kontaktikyvyn, motoriikan, sopeutumisen ja hahmotuksen alueilla. Jos LENE:ssa nousee esille lievä kehityksen viivettä, ei aina tarvita tarkempia arvioita, mutta keskustelu ja ohjaus kehityksen tukemista ajatellen saattaa riittää tueksi. (Mäki ym. 2011,81, 89.)

Neuvolassa lasten neurologisen kehityksen arviointi tapahtuu Leikki-ikäisen lapsen neurologista arvioita eli LENE-menetelmää käyttäen. LENE on käytössä, kun neurologista kehitystä arvioidaan leikki-ikäisten eli 2½–6-vuotiaiden kohdalla. Ensimmäinen LENE voidaan tehdä jo 2½-vuotiaalle lapselle. Ensimmäisen LENE:n suositeltu ikäväli on 2½–3 vuotta. Seuraavan kerran LENE tehdään 4-vuotiaana ja sen jälkeen vielä 5- ja 6-vuotiaana. Ilmoitetusta iästä voidaan poiketa muutaman kuukauden verran suuntaan tai toiseen. LENE kattaa hyvin keskeisesti neurologisen kehityksen eri osa-alueet jokaisen ikäryhmän osalta. (Mäki ym. 2011,85.)

Kansanterveydellisesti on todettu olevan tärkeää seurata ja tukea lapsien kehitystä, koska lapsien kehityksen ongelmat ovat yleisiä. LENE:n avulla pyritään löytämään varhain mahdollisia ongelmia. Vaikeudet ovat usein pitkäkestoisia ja ne ovat myös uhka lapsen koko kehitykselle. Ongelmat esimerkiksi motoriikan ja hahmotuksen alueilla herkästi leviävät myös tunne-elämän ja käyttäytymisen alueille. Varhainen tuki vaikuttaa kehitykseen myönteisesti ja ehkäisee ongelmien kasaantumista. (Mäki ym. 2011, 85.)

LENE:n tuloksia arvioitaessa tulee aina huomioida, että kyseessä saattaa olla harjaantumattomuus. Taustalla ei välttämättä ole suurempia kehityksellisiä ongelmia. Näissä tilanteissa ohjeiden antaminen kyseisen kehityksen poikkeavuuden alueella voi riittää. LENE myös nostaa herkästi esiin lieviä sekä kapea-alaisia ongelmia, joista iso osa kuuluu normaalin vaihteluun ja niistä ei aina ole suurempaa haittaa lapsen kehitykselle. Painoarvot eri alueiden välillä vaihtelevat ja jatkotutkimuksien arviointi tulee pohtia

niiden mukaan. Ongelmien merkitys vaihtelee lapsien välillä, koska niihin vaikuttavat niin monet tekijät. Tulosten arvioinnissa täytyy aina käyttää yksilöllistä harkintaa. Lapsen kehityksen kokonaistilannetta arvioitaessa myös mahdolliset stressi- ja perinnölliset tekijät tulee huomioida. (Mäki ym. 2011, 88.)

7.4 Moniammatillinen yhteistyö

Neuvolan on tärkeää toteuttaa yhteistyötä eri toimijoiden ja asiantuntijoiden kanssa, jotta pystyy parhaalla mahdollisella tavalla edistämään perheiden terveyttä ja hyvinvointia. Yhteistyö suoraan vanhempien kanssa on ammatillista yhteistyötä merkittävämpää. (Koistinen ym. 2004, 23–24.)

Neuvolan toiminnasta vastaavat tyypillisesti terveydenhoitajat ja lääkäri. Neuvolan kanssa yhteistyötä tekevät usein myös fysioterapeutti, puheterapeutti, toimintaterapeutti ja psykologi. Nämä omien alojensa asiantuntijat tuovat oman näkökulmansa lapsen mahdolliseen tuen tarpeeseen. Usein neuvolassa on näistä toimijoista koostuva moniammatillinen tiimi, jota terveydenhoitaja ja lääkäri voivat hyödyntää tarvittaessa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 84–85.)

Neuvolan kanssa yhteistyössä olevan tiimin ulkopuolelle jää pitkä lista muita toimijoita joiden kanssa neuvola tekee merkittävää yhteistyötä. Heitä ovat esimerkiksi sosiaalitoimi, lastensuojelu, päivähoitopaikat ja perheneuvola. Näiden eri toimijoiden kanssa tulee luoda hyvä yhteistyösuhde ja mahdollisuus konsultaatioapuun. Päivähoitopaikkojen kanssa tehdään monessa kunnassa yhteistyötä paljon ja useissa paikoissa ikäkausitarkastuksiakin toteutetaan osittain yhdessä. Kaikessa moniammatillisessa yhteistyössä on tärkeää, että vanhemmat tietävät yhteistyöstä ja siihen osallisista henkilöistä. (Koistinen ym. 2004, 24.)

7.5 Terveydenhoitaja motorisen kehityksen tukijana

Javanainen-Levosen ym. (2007, 23) haastattelututkimus terveydenhoitajille selvittää terveydenhoitajien mahdollisuuksia liikunnanedistämistyöhön lastenneuvolassa. Tutkimuksessa liikunnanedistämistyöhön luetaan kaikki työ, jonka avulla terveydenhoitaja seuraa, arvioi, tukee ja aktivoi asiakkaana olevan lapsen motorista kehitystä ja motorisia taitoja sekä perheen yleistä fyysistä aktiivisuutta.

Javanainen-Levosen ym. (2007, 25) tutkimukseen osallistuneet terveydenhoitajat kokivat, että omalla fyysisellä aktiivisuudella ja positiivisella liikunta-asenteella on vaikutusta liikunnanedistämistyöhön lastenneuvolassa. Terveydenhoitajat kokivat, että yleisellä tasolla kaikki terveydenhoitajat ottavat jossakin määrin puheeksi liikunnan ja motorisen kehityksen, mutta tietotaidon puuttuessa asiaan ei perehdytä syvällisemmin.

Terveydenhoitajat arvioivat Javanainen-Levonen ym. (2007, 25, 27–28) tutkimuksessa, että työkokemuksella on merkitystä lapsen motorisen kehityksen seurannassa neuvolatyössä. Heidän mielestään kokemuksen myötä

oppi paremmin tunnistamaan ja näkemään, mikäli motorisessa kehityksessä on viivästymää. Lisäksi terveydenhoitajien mielestä on merkityksellistä, että terveydenhoitaja voi seurata ja arvioida lapsen motorista kehitystä säännöllisesti määräaikaistarkastusten yhteydessä.

Terveydenhoitajien mielestä olennaista on käyttää lisävastaanottoja niiden lasten kohdalla, joilla havaitaan esimerkiksi motorisessa kehityksessä poikkeavuutta. Terveydenhoitajilla oli ajatus siitä, että esimerkiksi viisivuotistarkastuksen motorisen kehityksen arvioinnissa luotettavuus lisääntyisi, mikäli fysioterapeutilla olisi mahdollisuus olla tarkastuksessa mukana. Lisäksi terveydenhoitajat toivoivat ohjeistusta ja toimintamalleja, jos lapsen kohdalla herää epäily motorisen kehityksen viivästymästä. (Javanainen-Levonen ym. 2007, 25, 27–28.)

Motorisen kehityksen arvioinnissa Javanainen-Levosen ym. (2007, 28.) tutkimukseen osallistuneet terveydenhoitajat kokivat haasteeksi sen, että he eivät voi aina olla itse toteamassa lapsen motorista kehitystä esimerkiksi silloin, jos lapsi on neuvolakäynnillä kovin väsynyt. Lisäksi motorisen kehityksen arvioinnissa ajan puute ja tiedon ja materiaalin vähäisyys koituivat haasteiksi. Terveydenhoitajien mielestä neuvolasta perheille jaettava materiaali ja heidän oma tukimateriaalinsa motorisen kehityksen tukemiseen kaipasi ajantasaistamista ja täydennystä.

Terveydenhoitajilla on käytössään paljon erilaisia oheismateriaaleja tukemaan toteuttamaansa neuvontatyötä. Erilaisissa selvityksissä on kuitenkin selvinnyt, että materiaali jota on käytössä, on varsin kirjavaa laatua. Jaossa olevan materiaalin tulisi olla mahdollisimman ajan tasalla ja sen tulisi perustua näyttöön. Neuvola saa oheismateriaalia paljon kaupallisilta yrityksiltä. Niiden kohdalla tulee tietojen oikeellisuus tarkistaa verraten käytössä oleviin terveystietolinjauksiin. Neuvoloista tulisi löytyä jaettavaa materiaalia liittyen lapsen eri kehitysvaiheisiin, kehityksen riskitekijöihin, riskeiltä suojaaviin tekijöihin sekä yleisiin voimavaratekijöihin. Jos neuvolalla ei ole käytössä tarkoituksenmukaista materiaalia, tulee neuvolasta kertoa vanhemmille mistä tätä luotettavaa tietoa voi saada käsiinsä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 107.)

Kun kyseessä on eroperheen lapsi, tulee jaettavan materiaalin suhteen muistaa, että sitä tulisi jakaa aina kaksin kappalein. Toinen vanhempi ei välttämättä käy lapsen mukana neuvolatapaamisissa, mutta terveydenhoitajan tulee muistaa, että hänellekin on tärkeää jakaa olennainen tieto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 96.)

Neuvolassa perhettä kannattaa kannustaa yhteiseen liikkumiseen sekä kertoa ja antaa tietoa kuinka merkittävää liikunta on lapsen kehityksen kannalta. Jotkut perheet saattavat kannustuksen sijaan tarvita hieman rauhoittelua. Joitakin lapsia saatetaan viedä aikaisin liian rasittaviin liikuntaharrastuksiin. Neuvolasta on hyvä antaa vanhemmille tietoa siitä, millaista on lapsen ikäkaudelle sopiva liikunta, millaisia välineitä kotiin kannattaa hankkia sekä millaisia mahdollisuuksia liikunnalle kannattaa luoda. Neuvolassa on tärkeää tarkkailla lapsen liikkumista sekä antaa ohjausta van-

hemmille yksilöllisesti sen pohjalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 199.)

Neuvolassa on tärkeää ikäkausitarkastuksen yhteydessä kysellä perheeltä heidän liikuntatottumuksistaan, siihen liittyvistä kiinnostuksenkohteista ja perheen liikuntamahdollisuuksista. Lapsen vanhemmille on tärkeää painottaa, että lapsen on tärkeää löytää mielekkäitä liikuntamuotoja ja oppia jo pienestä pitäen aktiivinen elämäntapa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 199.)

8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osiosta: toiminnallisesta osuudesta ja raportista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy teoreettisuus, toiminnallisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on tuottaa jokin konkreettinen tuotos, esimerkiksi ohjekirja, opas tai esine. (Vilka 2010; Vilka & Airaksinen, 2003.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on erään Hämeenlinnan alueen neuvolan käyttöön tarkoitetut posterit, joissa on vanhemmille tietoa motorisen kehityksen tukemisesta leikki-ikäisen lapsen kohdalla.

Opinnäytetyöprosessi alkaa aiheen valinnasta. Aiheanalyysin läpikäyminen on merkittävä asia motivaation nostattamisessa. Tavoitteena on saada tehdyksi toimintasuunnitelma, johon opiskelijat ovat motivoituneita ja joka tukee opiskelijan ammatillista kehittymistä. Aihealueen on hyvä olla myös alan kannalta kiinnostava ja merkittävä. Toimintasuunnitelmassa pohditaan mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Toimintasuunnitelmaa laatiessa on tärkeää määrittää opinnäytetyölle tavoitteet ja pohtia opinnäytetyön merkitystä. Tässä vaiheessa tehdään opinnäytetyön aiheeraus. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä aihetta tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen, käsitteiden ja tietoperustan valossa. Tietoperusta ja teoria määrittelevät sitä, miten aihetta lähestytään ja käsitellään. Teorian ja tietoperustan avulla voidaan ammatillinen teoretieto yhdistää ammatilliseen käytäntöön. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyrkimyksenä on luoda viestinnällisillä ja visuaalisilla keinoilla kokonaiskuva, josta saadaan näkyviin opinnäytetyön tavoitellut päämäärät. Pohdittaessa tuotekohtaisia toteutustapoja on tärkeää miettiä tuotekohtaisia ominaisuuksia. Tässä vaiheessa esille nostettavia asioita ovat esimerkiksi asiasisällön kohdistaminen kohderyhmälle, tuotteen informatiivisuus ja selkeys sekä tuotteen ulkonäkö ja houkuttelevuus. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotteen tekemisestä kirjoitetaan raportti. Raportin kirjoittaminen osoittaa, että tekijät osoittavat asiantuntemusta sekä alan teoreettisen tiedon ja ammatillisen taidon yhdistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen on prosessikirjoittamista. Merkittävää on, että kirjoittamisprosessin aikana saadaan palautetta ja näin tekstiä

voidaan parantaa ja muokata. Raportin rakenne ja jäsentely muodostuvat kirjoitusprosessin myötä. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustietoa kerätään tuotoksen suunnitteluun ja kehittelyyn. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustiedon tarkoitus on tavoitella tietoa, jolla opinnäytetyöntekijä voi toiminnallista tuotosta tämentää, kehittää ja rajata kohderyhmää paremmin palvelevaksi. Tutkimustiedon tulkinta saa sovelletun, toiminnallisen ja käytännöllisen muodon opinnäytetyössä kehitettävässä tuotteessa. Olemassa olevalla teoreettisella tiedolla tuotetaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus. (Vilka 2010.)

8.1 Opinnäytetyön prosessi ja toteutus

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi vanhempi leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukijana. Alustava opinnäytetyön idea heräsi jo keväällä 2012, kun opiskelimme lasten- ja nuorten hoitotyön perusteita. Viime vuosina olemme saaneet median välityksellä kuulla ja lukea tietoa siitä, että lasten motoriset taidot eivät enää ole niin hyvällä tasolla, kuin aikaisemmin. Aihe on siis ajankohtainen. Neuvolaharjoitteluiden aikana olemme päässeet myös näkemään, että ne lapset, jotka ovat saaneet enemmän harjoitusta erilaisiin motorisiin taitoihin, ovat niissä huomattavasti taitavampia, kuin lapset, jotka eivät ole saaneet yhtä hyvää mahdollisuutta monipuoliselle harjoittelulle.

Vanhempien merkitys mahdollisuuksien antajana erilaisille harjoituksille on merkittävä. Olemme kokeneet, että monet vanhemmat suojelevat ja rajoittavat lapsiaan liiaksi ja tämä osaltaan häiritsee erilaisten motoristen taitojen kehittymistä. Ennen puissa kiipeileminen oli lapsille arkipäivää, mutta nykyään tämä ilo kielletään monelta lapselta vanhempien toimesta. Meistä on hyvä tulevana terveydenhoitajina omata tietotaitoa motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta, etenkin jos tulemme tulevaisuudessa tekemään neuvolatyötä.

Ideaseminaari pidettiin keväällä 2013, mutta kirjoitusprosessin aloitimme vasta saman vuoden syksyllä. Jaoimme teorian kirjoittamisen työmäärän tasapuolisesti kaikille tekijöille. Kirjoitimme teoriaa niin yhdessä kuin erikseen. Koimme työskentelytavan onnistuneeksi. Ennen kirjoittamisprosessin aloitusta kuvittelimme, että kirjoitustyylimme poikkeavat liikaa toisistaan. Ongelmaa asian suhteen ei juuri tullut, mutta muokkasimme hie-man toistemme tekstejä tarpeen mukaan. Näin saimme aikaan yhteneväisen kokonaisuuden.

Etsimme teoriaa opinnäytetyöhömmä mahdollisimman monesta eri lähteestä. Noudatimme tiedonhaussa tiettyä kriittisyyttä ja kiinnitimme huomiota etenkin lähteiden julkaisuvuoteen, muotoon ja luotettavuuteen. Painotimme lähteiden käytön kirjalähteisiin sekä tutkimuksiin. Tiedonhaku-prosessissa käytimme hyödyksi eri tiedonhakukantoja, kuten Eric, Melinda, Arto, Cinahl ja Medic.

Kirjalähteistä teoriaa löytyi monipuolisesti. Kaikkea löydettyä materiaalia emme ottaneet käyttöön runsauden vuoksi. Kirjalähteet oli helppo rajata julkaisuvuoden mukaan. Muutamia vanhempia kirjoja otimme kuitenkin niiden merkittävyyden vuoksi mukaan. Tutkimustietoa aiheesta löytyi melko vähän. Useat tutkimukset olivat sairaan lapsen näkökulmasta, joten ne jouduimme hylkäämään. Löysimme silti joitakin hyviä tutkimuksia käyttöömme.

Kun teoriaosuus oli hyvässä vaiheessa, pidimme väliseminaarin joulukuussa 2013. Tuolloin saimme opponenteilta, ohjaavalta opettajalta ja yleisöltä hyviä vinkkejä ulkoasuun ja jatkoa ajatellen. Nämä ohjeet auttoivat meitä kirjoitusprosessin eteenpäin viemisessä. Prosessin edetessä tapasimme ohjaavaa opettajaa myös opintopiirien ja ohjauskeskusteluiden merkeissä. Niiden kautta saimme kannustusta ja ohjeistusta jatkoon.

Vielä väliseminaarivaiheessa meidän oli tarkoitus toteuttaa opinnäytetyö systemaattisen kirjallisuuskatsauksen muodossa ja jatkaa samaa aihetta tekemällä posterit neuvolaan vasta kehittämistehtävässä. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tuotti kuitenkin huonosti tuloksia ja siksi päätimme tehdä tuotoksen jo opinnäytetyö vaiheessa.

Alun perin ajattelimme tehdä oppaan leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukemisesta vanhemmille. Päädyimme kuitenkin postereiden tekoon, koska koemme, että neuvoloissa etenkin odotustilassa olevat esitteet ja vihkoset jäävät monelta lukematta. Neuvolan terveydenhoitajan jakama posterimuotoinen materiaali ja seinällä odotustilassa tai terveydenhoitajan huoneessa olevat julisteet ovat helppoja ja nopeita lukea. Posterit ja julisteet ovat lisäksi helppoja tapoja levittää informaatiota melkein huomaamattomasti.

Pohdimme suunnitteluvaiheessa, että teemme jokaiselle ikävuodelle oman posterin. Päädyimme kuitenkin tekemään ikäryhmien yhdistelyä, sillä monet motoriset taidot nivoutuvat useampaan kuin yhteen ikävuoteen. Lopullinen jaottelu on: 1–2-vuotiaat, 3–4-vuotiaat ja 5–6-vuotiaat. Koemme, että jaottelu kolmeen ikäryhmään on hyvä. Tietoa on riittävästi, mutta kuitenkin tiiviisti. Jos olisimme yhdistäneet ikäryhmiä enemmän, oleelliset tiedot eivät olisi mahtuneet enää mukaan.

Saatuamme teoriaosuuden valmiiksi, aloimme työstää postereiden visuaalista ja informatiivista puolta. Hanna ja Elina keskittyivät ideointiin ja informatiivisen puolen suunnitteluun. Susanna toteutti kuvituksen annettuja ideoita hyödyntäen. Hanna yhdisti suunnitellut tekstit ja tehdyt kuvitukset ystävänsä avustuksella kokonaisuudeksi. Posterin kuvitus tehtiin itse, jotta saimme niistä visuaalisesti mielenkiintoisen ja haluamamme näköisiä. Postereiden kuvat hahmoteltiin ensin lyijykynällä. Väritys toteutettiin vesiväreillä ja tusseilla. Kuvat skannattiin tämän jälkeen sähköiseen muotoon. Kuvien asettelua ja ulkonäköä muokattiin vielä hyödyntäen Photoshop-ohjelmaa.

Postereihin laitettiin nopeasti luettavia tietoiskuja liittyen esimerkiksi hyviin aktiviteetteihin lapsen kanssa. Tekstit aseteltiin kuviin hyödyntäen

samaa Photoshop-ohjelmaa. Postereiden tietoisuus pohjautuvat opinnäytetyöstämme löytyvään teoriaan. Posterit tehtiin sähköiseen muotoon, jotta neuvola saa ne helposti käsiinsä ja ne voidaan tulostaa omalla työpaikalla. Ne eivät näin vaadi erillistä tilausta.

Tarkoituksenamme oli luoda materiaalin niin, että vanhemmat muistavat lapsen kehitystä tukiessaan, että lapsi ei ole projekti jota työstetään. Lapselle on tärkeää tarjota eri mahdollisuuksia, mutta virikkeiden valinnassa tulee huomioida lapsen kyvyt ja kiinnostukset. Lapsen kehitystä voidaan ohjata jonkin verran vanhempien suunnalta, mutta ei loputtomiin. (Arvonen 2004, 21.)

Yhteistyökumppani löytyi eräästä hämeenlinnalaisesta neuvolasta. Kehittämistehtävässä menemme esittelemään tuotoksemme kyseiseen neuvolaan ja annamme posterit heille vapaaseen käyttöön työn apuvälineeksi. Esittelyn yhteydessä pyydämme palautteen materiaalista ja esityksestämme, jonka pohjalta voimme vielä tehdä parannuksia tuotoksiimme.

8.2 Hyvän posterin ominaisuudet

Posterilla tarkoitetaan tietotaulua, julistetta tai tutkimusjulistetta. Posterin avulla voidaan esittää tutkimustuloksia, kehittämisprojekteja tai informaatiota yleisesti. Posterin sisällön suunnittelussa on tärkeää pohtia kenelle posterit on tarkoitettu ja mihin sillä pyritään. Tärkeää on, että ilmaisut ovat mahdollisimman lyhyitä ja posterit sisältää noin 4–6 pääasiaa. Kuvat kertovat paljon pienessä tilassa, joten niiden käyttöön on tärkeää kiinnittää huomiota. Kuvien tulee tukea posterin tekstiä ja tuoda lisäinformaatiota. Posterin visuaalisuudella on tärkeä merkitys, sillä yleiskatsaus laittaa lukijan valitsemaan, jatkaako hän lukemista vai ei. (Ritmala-Castrèn 2010.)

Vertaamme tekemiämme postereita potilasohjeisiin, koska materiaali on suunnattu yhtäläillä hoitohenkilökunnalta asiakkaille. Hyvässä ohjeessa asiat liittyvät selkeästi toisiinsa. Otsikot ovat lyhyitä ja niistä ilmenee selkeästi mitä aihetta käsitellään. Lauseet ovat selkeitä ja kieleltään helppolukuisia. Oikeinkirjoituksen on kunnossa ja ohjeen ulkoasun asian mukainen. Ohjetta laatiessa on tärkeä ajatella myös sitä, millaisessa tilanteessa asiakas lukee ohjeen. Tekemillämme postereilla on kaksi käyttöaluetta. Toteutamme posterit niin, että ne voivat olla neuvolan odotushuoneen seinällä julisteena tai terveydenhoitajan jaettavana materiaalina vanhemmille. Julisteen asiakas lukee yleensä nopeasti ohi kulkiessaan tai vuoroa odottaessaan. Siksi ajattelimme tehdä tiiviin ja selkeän tietopaketin, joka on nopea- ja helppolukuinen. (Hyvärinen, 2005, 1769.)

Ohjeiden perimmäinen tarkoitus on saada asiakas toimimaan niiden mukaan. Posterien tekemisessä pyrimme antamaan vanhemmille vinkkejä, joita on helppo noudattaa. Tekstin tuli olla mahdollisimman yksinkertaista, mutta samalla kattavaa, joten kirjoittamisprosessi ei ollut helppo. Tuottamamme teksti postereissa on kuitenkin lopulta helppolukuista ja kevyttä luettavaa. Haasteeksi koimme pienen tilan ja sisällön rajaamisen. Tietoa on olemassa paljon enemmän, mutta kaikkea on mahdotonta saada mah-

tumaan A4-kokoisiin postereihin. Ohjeiden lukemisen täytyy olla kohde-ryhmälle mahdollisimman vaivatonta. (Hyvärinen 2005, 1769.)

Tekstin kirjoittamisessa on tärkeää pitää mielessä se, kenelle teksti on tarkoitettu. Tekstin tyyli ja sisältö rakentuvat kohderyhmän mukaan. Kirjoittaessa on pidettävä mielessä, mihin tekstillä pyritään. Opinnäytetyössämme tarkoituksena on antaa ohjeita ja neuvoja motorisen kehityksen tukemiseen, joka on ensisijaisesti tarkoitettu leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Pyrimme siihen, että vältämme ammattisanastoa ja käytämme konkreettista ja helppolukuista kieltä. Kun pyritään selkotekstiin, tärkeää on muistaa käyttää lyhyitä virkkeitä, päälauseita sekä lukijalle tuttua sanastoa. (Uimonen 2003, 11–14.)

Monet asiakkaat eivät ymmärrä termejä tai niiden tapaisia lyhenteitä. Asiakas on usein maallikko, joten tekstin täytyy olla tällöin mahdollisimman yleiskielellä kirjoitettu. Tieteellisävytteinen teksti ei sovi potilasohjeeseen. Vierasperäisiä sanoja tulee pyrkiä välttämään, koska niiden kanssa voi tapahtua sekaannuksia. Kirjoitimme tekstin yleiskielellä eikä tekstissä esiinny vaikeasti ymmärrettävää sanastoa. (Hyvärinen 2005, 1771–1772.)

Ei ole aina itsestäänselvyys, että ohjeet luetaan. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota siihen missä järjestyksessä asioita esitetään, ohjeiden täytyy edetä loogisesti. Tämän voi toteuttaa kolmella tapaa: asioiden selittäminen tärkeysjärjestyksessä, aihepiireittäin tai aikajärjestyksessä. Valitsimme, että postereissa teemat käsitellään aihepiireittäin. Aihepiireiksi valittiin: huomioitavaa, lelut ja välineet, aktiviteetit, vanhempi on lapselle, yhdessä tehden ja kirjallisuutta. Teimme posterit kolmelle eri ikäryhmälle: 1–2-vuotiaat, 3–4-vuotiaat ja 5–6-vuotiaat. Kaikissa kolmessa ikäryhmässä toistuvat samat teemat. (Hyvärinen 2005, 1769.)

Asiakkaat noudattavat ohjeita parhaiten, kun niiden noudattaminen ei haittaa liikaa arkielämää. Postereiden sisällössä pyrimme huomioimaan, että vinkkien toteuttaminen olisi mahdollisimman helppoa tuoda perheen arkeen. Kiinnitämme huomiota myös siihen, että ohjeet eivät ole käskymuodossa. Asioiden perusteleminen innostaa noudattamaan niitä paremmin. Myös melko yksinkertaisia ohjeita voi olla tarvetta aukaista asiakkaalle. Lyhyissä teksteissä perusteluja ei tarvitse yhtä paljoa, kuin pitkissä. Jätimme postereissa perustelut vähemmälle, sillä tila on niin rajallinen. Laitoimme kirjallisuusvinkkejä kirjallisuutta kohtaan, joiden kautta perustelut asioille voi halutessaan etsiä. (Hyvärinen 2005, 1770.)

Ohjeiden otsikointi on tärkeää, koska ne helpottavat luettavuutta sekä auttavat asiakasta löytämään hakemansa tiedon vähemmällä vaivalla. Otsikointi helpottaa myös ohjeen kirjoittajan työtä. Selkeiden aihepiirien ja otsikoiden valinta helpottivat kirjoitusprosessimme kulkua. Otsikoinnin voi tehdä yksinkertaistetusti kertomalla, mitä teksti käsittelee tai otsikon voi luoda enemmän asiakasta puhuttelevammaksi. Postereiden otsikoinnista vanhempi voi heti nähdä, mitä asioita kussakin osiossa käsitellään. Tärkeintä otsikoinnissa on selkeys ja se että niitä ei ole liikaa. Otsikointien alle saa laittaa vain siihen liittyviä asioita. Aluksi otsikoita postereihin oli

paljon, mutta rajasimme tiedot kuuteen eri teemaan. Koimme tietojen jakamisen kuuteen teemaan sopivaksi määräksi tilan rajallisuuden ja luettavuuden kannalta. (Hyvärinen 2005, 1770.)

Lauseiden ja virkkeiden tulee olla selkeälukuisia, asiakkaan on ymmärrettävä ensimmäisellä lukukerralla mitä tekstissä haetaan. Pitkiä virkkeitä tulee pyrkiä välttämään, koska ne mutkistavat rakennetta. Pitkät virkkeet johtavat usein siihen, että saman virkkeen alkuun joudutaan palamaan ja lukemaan se uudestaan. Postereihin pyrimme kirjoittamaan sisällön mahdollisimman lyhyesti ja ytimekkäästi. (Hyvärinen 2005, 1771.)

Ohjetta tehtäessä tulee noudattaa oikeinkirjoitusta. Viimeistelemätön teksti ei ole hyvä luettavuuden kannalta. Välimerkkien kanssa täytyy olla varovainen, koska väärin käytettynä ne voivat muuttaa lauseiden merkityksiä ja vaikeuttavat tulkintaa. Huolettomasti kirjoitettu teksti saa lukijan epäilemään kirjoittajan pätevyyttä. Valmiiksi saatu ohje on hyvä luetuttaa jollakin toisella, jotta pahimmat virheet saadaan pois. Omalle tekstille usein sokeudutaan ja siksi ulkopuolisen on hyvä lukea se läpi ensin. Tekstin laatimisessa pyrimme noudattamaan oikeinkirjoitusohjeita. Tekstin luki ulkopuolinen henkilö, jonka avulla saimme kirjoitusvirheet minimoitua. (Hyvärinen 2005, 1772.)

Hyvälle ohjeelle on mahdotonta antaa suosituspituutta. Ohjeita annetaan niin eri tilanteisiin ja toisista asioista on tarpeen kertoa enemmän, kuin toisista. Tekstin lyhyyttä moni pitää kuitenkin ohjeen positiivisena piirteenä. Halusimme juuri tästä syystä tehdä nopealukuiset posterit oppaan sijasta. On tärkeää, että ohjeessa ei mennä liikaa yksityiskohtiin. Lisätietoja on hyvä antaa esimerkiksi Kirjallisuutta-otsikon alla ja näin me myös päädyimme tekemään. (Hyvärinen 2005, 1772.)

Kun ohje on tarkoitettu tulostettavaksi, tulee ohjeen suunnittelun tapahtua paperin ehtojen mukaan. Posterimme toteutuu juuri tulostettavassa muodossa, joten tekstin ja kuvituksen asetteleminen tapahtui A4- kokoisien paperin ehdoilla. Rajattu tila toi eteemme haasteita, mutta selvisimme niistä lopulta. (Hyvärinen 2005, 1772.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet paljon. Oppia on saatu runsaasti käsittelemästämme aiheesta, leikki-ikäisen motorisesta kehityksestä, sekä sen tukemisesta. Koemme, että tätä tietoa tarvitsemme tulevana terveydenhoitajina työelämässä. On tärkeää osata hahmottaa, millaisia taitoja lapsi oppii eri ikävaiheissa ja miten voimme olla parhaiten tukemassa lasta ja vanhempaa motorisen kehityksen osalta.

Leikki-ikäisen motorisessa kehityksessä on tietyt virstanpylväät, joista vanhemman on hyvä olla tietoinen. Amerikkalaiset kotikuntoutusmenetelmien tutkijat Glenn Doman ja Carl Delacato painottavat, että lapsen tulisi saada käydä kaikki kehitysvaiheet läpi mahdollisimman hyvin. Jos näin ei ole mahdollista, tulisi lapselle antaa mahdollisuus käydä vaillinai-

siksi jääneet kehitysvaiheet läpi myöhemmin. Lopullinen kehitystaso jää puutteelliseksi hermoston järjestäytymisteorian mukaan, mikäli yksi tai useampi kehitysvaihe jää vaillinaiseksi tai pois kokonaan. (Karvonen 2002, 35.) Juuri tämän vuoksi koemme, että vanhempi tarvitsee tietoa lapsen motorisen kehityksen periaatteista ja herkkyykskausista. Kun vanhempi tunnistaa lapsen kehitystason ja valmiudet, on hänen helpompi tukea lasta uusiin haasteisiin. Pohdimme, että on tärkeää, että vanhemman asettamat odotukset lapsen motoriselle kehitykselle eivät ole liian korkealla. Lapsi ei opi uusia taitoja, mikäli hänen kehitystasonsa ei ole vielä saavuttanut taidon vaativaa astetta.

Vanhemman rooli motorisen kehityksen tukemisessa oli käyttämiemme kirjallisuus ja tutkimus lähteiden mukaan olennaisen tärkeää. Vanhemmalla on tärkeä tehtävä mahdollistaa lapselle tilanteita, joissa hän voi opetella liikuttamaan kehoaan itsenäisesti. Vanhemman rooli on kannustaa lasta kaikkiin motorisia taitoja vaativiin tehtäviin. Arkipäivän tilanteissa on tärkeää ottaa huomioon, että lapsi voi samalla harjoitella kehon hahmottamista ja hallintaa aikuisen johdolla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10–11) On merkittävää kerätä tietoa lasten fyysismotorisesta suoritustasosta ja sitä määrittelevistä tekijöistä, jotta pystytään ohjaamaan ja tukemaan lasten fyysismotorista kehitystä optimaalisella tavalla sekä tunnistamaan riskiryhmiä tarpeeksi ajoissa. (Halme 2008, 11.)

Halme (2008, 87, 110) on tutkinut väitöskirjassaan lasten fyysismotorista suorituskkyä kuudella eri kuntotestillä sekä tutkinut tulosten selittäviä tekijöitä. Yhdeksi selittäväksi tekijäksi tutkimukseen on valittu vanhemman kanssa ulkoilu ja liikuntapaikoissa käyminen sekä liikuntavälineiden määrä.

Yllätyimme Halme (2008, 87, 100) tutkimuksen tuloksesta, jonka mukaan vanhemman kanssa ulkoilun ja liikuntapaikoissa käymisen tiheydellä ja lapsen liikuntavälineiden määrällä oli vain vähän yhteyttä lapsen fyysismotorisen suorituskyyvyn kanssa. Vastoin tutkimukselle asetettuja odotuksia, vanhempien kanssa paljon ulkoilevat lapset saivat muita heikompia tuloksia kuntotesteistä. Toisaalta Halme myös toteaa, että vanhempien ja lasten yhteinen liikuntapaikoissa käymisen tiheys ja liikuntavälineiden määrä olivat voimakkaammin yhteydessä fyysismotoriseen suorituskyyvyn kuin liikunta-aktiivisuus ja ulkoilu. Yhteinen ulkoilu-aika, jota vanhemmat ja lapset käyttävät liikuntapaikoissa käymiseen, on merkityksellistä fyysismotorisen suorituskyyvyn kehityksen kannalta.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet ryhmätyöskentelystä ja toisistamme. Olemme kokeneet, että työskentely ryhmässä on sujunut moitteetta, odotuksiimme nähden varsin hyvin. Mitään suurempia pulmia yhteistyössä ei ole ollut. Ryhmätyöskentely on kaiken kaikkiaan ollut antoisaa ja opettavaista. Parasta on ollut se, että toisesta on ollut tukea silloin, kun itse olisi voinut luovuttaa. Erilaiset näkökulmat, ideat ja mielipiteet ovat rikastuttaneet työn sisältöä ja ulkoasua. Kehittyneet ryhmätyötaidot ovat meille hyödyksi tulevaisuudessa työskennellessämme terveydenhoitajina. Terveydenhoitaja työskentelee osana moniammatillista tiimiä ja terveydenhoitajan työ edellyttää yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme kehittyneet tiedonhakijoina. Lähteiden hankinnassa olemme käyttäneet internetin hakukoneita, erilaisia tietokantoja sekä kaupungin- ja kampuksen tarjoamia kirjastopalveluita. Hyväksi palveluksi olemme kokeneet muun muassa kaukopalvelulaina mahdollisuuden sekä kirjastomme informaation asiantuntijuuden. Olemme oppineet myös kriittisyyttä tutkiessamme eri lähteitä ja niissä olevaa tietoa.

Opinnäytetyön aihe ja toteutustapa ovat eläneet opinnäytetyöprosessin aikana valtavasti, mikä on ollut osittain haasteenamme. Vielä väliseminaarivaiheessa tarkoituksena oli toteuttaa systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja tehdä tuote vasta kehittämistehtävässä. Systemaattinen kirjallisuushaku tuotti kuitenkin huonosti tuloksia ja päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Aikataulu on ollut rajallinen, joten viemme tekemämme materiaalin vasta kehittämistehtävässä työelämään. Yhteistyökumppania hyödynnämme vasta kehittämistehtävän kohdalla. Tämä on osaltaan harmillista, sillä olisimme mielellämmeideoineet ja suunnitelleet opinnäytetyötä yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa, jotta olisimme saaneet sen alusta asti vastaamaan paremmin juuri heidän tarpeitaan. Päädyimme kuitenkin ratkaisuun, että muokkaamme materiaalia vielä heidän palautteen pohjalta. Tämä ratkaisu jouduttiin tekemään tiukan aikataulutuksen puitteissa.

Mielestämme olisi mielenkiintoista jatkossa tutkia myös vanhempien omia kokemuksia terveen lapsen motorisen kehityksen tukemisesta ja heidän saamastaan tuesta neuvolan terveydenhoitajalta. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, saavatko vanhemmat mielestään riittävästi tukea motorisen kehityksen osalta, millaista tukea he toivovat saavansa ja ovatko neuvolan jaettu materiaali tai suullinen ohjaus ja neuvonta ollut heille avuksi. Tässä on muutama mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe tulevaisuuteen.

LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Helsinki: WSOYpro.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla – Perheliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteet. LIKES-tutkimuskeskus. Väitöskirja.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Viitattu 14.2.2014. www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3.–4. p. Helsinki: WSOY.
- James S. & Ashwill J. 2007. Nursing Care of Children: Principles & Practice. St. Louis, Missouri: Saunders/Elsevier
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 4.2.2014. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21305/9789513936341.pdf?sequence=2>
- Javanainen-Levonen, T., Poskiparta, M. & Rintala, P. 2007. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Liikunta & Tiede 44 (1), s. 22–30.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja Nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6), s. 47–52.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013a. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 4.10.2013.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/liikunnallinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b. 6–7-vuotias. Viitattu 4.10.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013c. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 4.10.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/liikunnallinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013d. 5–6-vuotias. Viitattu 4.10.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013e. Lapsi oppii liikkumaan. Viitattu 04.12.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/liikkumaan_oppiminen/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013f. Lapsen liikunta. Viitattu 27.11.2013.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Miettinen, P, ym. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Mäki P., Wikström K., Hakulinen-Viitanen T. & Laatikainen T. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa, Menetelmäkäsikirja. Tampere: Juvenes Print.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2011. Lapsen aika. 12.-14. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ritmala-Castrén, M. 2010. Posteriesitys. Viitattu 25.2.2014.
http://www.sthy.fi/system/files/sivut/sthy_posterinteko.pdf

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52-58.

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

Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelin valinta ja käsittely. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Systemaat-

tin kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino - Turun yliopisto.

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

Sääkslahti, A., 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3 (30.01.2014)

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Viitattu 29.1.2014. http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf ()

Uimonen, T. 2003. Taitoa tekijälle, tehoa teksteihin. Opas tiedottavaan kirjoittamiseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.


Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori suomi ry. Viitattu 3.12.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen oppinäytetyö. Viitattu 14.2.2014. http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Ohjaajan opas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN, 1–2-VUOTIAS

1-2 v. Motorisen kehityksen tukeminen



Yhdessä tehden

- Yhdessäolo vanhemman kanssa on tärkeää
- Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä, kuten retkistä ja ulkoilusta
- Hyöty- ja perheliikunta ovat hyväksi
- Lapsen voi ottaa mukaan arjen askareisiin, kuten siivoamiseen

Vanhempi on lapselle

Mallinäyttävä	Mahdollistaja
Roolimalli	Rohkaisija
Opastaja	Rajoittaja
Kannustaja	Palautteen antaja
Tukija	Innoittaja

Lelut ja välineet

- Hyvä lelu vastaa kehittyviä tarpeita ja kypsyviä taitoja
- Ikäsuositukset huomioitava, osia ei saa irrota
- Mieluisia ja kehittäviä leluja ovat pallot, palikat, sormimaalit, työntölelut, pinoamislelut ja ikätasoiset palapelit
- Mielikuvitukselle on tärkeää jättää tilaa, välineitä ei kannata hankkia liikaa

HUOM!

- Lapsen taidot kehittyvät nopeasti, mutta omaan tahtiinsa
- Lasta ei tarvitse suojella liikaa, esimerkiksi kiipeillä voi turvallisesti
- Lapsi oppii parhaiten leikin, liikunnan ja arkipäivän toimintojen kautta

Aktiviteetit

- Aktiviteeteille varattava aikaa ja sopiva paikka
- Leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa suositellaan tehtäväksi päivittäin
- Lasten liikuntasuositus on vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin
- Lapsi tarvitsee opastusta ja leikki-ideoita
- Annetaan lapsen tehdä ja kokeilla itse, vältetään puolesta tekemistä
- Itsenäistä kävelyä rattaiden sijaan
- Lapsi nauttii aktiivisesta toiminnasta, kuten kiipeilystä, hyppimisestä ja rakentelusta

Annetut välineet, mahdollisuudet ja virikkeet vaikuttavat motorisiin taitoihin

- Vanhemman aktiivisuus kulkee käsi kädessä lapsen aktiivisuuden kanssa

Kirjallisuutta:

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!
 Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!
 Karvonen, P. ym. 2003. Varhaisvuosien liikunta
 Ojanen, T. ym. 2011. Lapsen aika

Tekijät: Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto
 Kuvat: Susanna Sorvisto

MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN, 3–4-VUOTIAS

Motorisen kehityksen tukeminen

Aktiviteetit

- Harrastusten valinnassa huomioidava lapsen persoona ja kehitysvaihe
- Aktiviteeteille varattava riittävästi aikaa ja sopiva paikka
- Leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa suositellaan tehtävän päivittäin
- Liikuntasuositus lapselle on reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä
- Lapsi ei tarvitse valmiita leikki-ideoita

Lelut ja välineet

- Hyvä lelu vastaa kehittyviä tarpeita ja taitoja
- Lapsille mieluisia ovat pallot, keinu, kynät, sakset, palikat, palapelit, kirjat, kolmipyörä ja muovailuvaha
- Välineiden liikaa hankkimista vältetään - mielikuvitukselle jätetään tilaa
- Kätisyys vakiintuu tässä iässä, välineet valitaan lapsen kätisyyden mukaan
- Välineitä sekä ulko- että sisäkäyttöön

Huom!

- Lapsi oppii parhaiten leikin, liikunnan ja arkipäivätoimintojen kautta
- Annetut mahdollisuudet, välineet ja virikkeet vaikuttavat motorisiin taitoihin
- Liikaa suojelua vältettävä - varovaisuuteen opitaan
- Vanhemman aktiivisuus kulkee käsi kädessä lapsen aktiivisuuden kanssa
- Ruutuajan suositus on max. 2h/pvä
- Mahdollisuuksia sisällä ja ulkona kannattaa hyödyntää

Yhdessä tehden

- Hyöty- ja perheliikunta on tärkeää koko perheelle
- Lapsi mukaan arjen askareisiin, kuten leivontaan ja siivoukseen
- Lapsi nauttii perheen kanssa vietettävästä ajasta
- Lapsi innostuu mielellään esimerkiksi mäenlaskusta, askartelusta, pelailusta ja pyöräilystä

Vanhempi on lapselle

- Mallinäyttävä
- Mahdollistaja
- Rohkaisija
- Rajoittaja
- Kannustaja
- Tukija
- Roolimalli
- Opastaja
- Palautteen antaja
- Innoittaja

Kirjallisuutta:

- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!
- Karvonen, P. ym. 2003. Varhaisvuosien liikunta
- Ojanen, T. ym. 2011. Lapsen aika

Tekijät: Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto
Kuvat: Susanna Sorvisto

MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN, 5–6-VUOTIAS

5-6 Motorisen kehityksen tukeminen

Vanhempi on lapselle

- Mallinäyttävä
- Mahdollistaja
- Roolimalli Rohkaisija
- Opastaja Rajoittaja
- Tukija Palautteen antaja
- Kannustaja Innoittaja

Yhdessä tehden

- Lapsi mukaan arjen askareisiin, kuten leipomiseen ja pöydän kattamiseen
- Hyöty- ja perheliikunta on tärkeää koko perheelle
- Lapsi nauttii perheen kanssa vietetystä ajasta
- Lapsi lähtee mielellään mukaan esimerkiksi hiihtämään, retkille ja pihatöihin

Lelut ja välineet

- Hyvä lelu vastaa kehittyviä tarpeita ja taitoja
- Välineitä sekä ulko- että sisäkäyttöön
- Lapselle mieleisiä ovat pallo, hyppynaru, kirjat, helpot kortti- ja lautapelit, luistimet, askarteluvälineet ja polkupyörä
- Mielikuvitukselle jätettävä tilaa - välineiden liikaa hankkimista vältettävä
- Lapsi pitää kynätehtävistä, numeroiden ja kirjainten harjoittelua on hyvä tukea

Aktiviteetit

- Harrastusten valinnassa huomioidaan lapsen persoona ja kehitystaso
- Aktiviteeteille varattava riittävästi aikaa ja sopiva paikka
- Leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa suositellaan päivittäin
- Liikuntasuositus lapselle on reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä
- Lapsi ei tarvitse valmiita leikki- tai aktiviteetti-ideoita
- Lapsi nauttii muun muassa tanssista, uimisesta, pyöräilystä, jumpasta ja kirjoittamisesta
- Levon ja vapaa-ajan merkitystä ei saa unohtaa!

HUOM!

- Lapsi oppii parhaiten leikin, liikunnan ja arkipäivän toimintojen kautta
- Annetut mahdollisuudet, välineet ja virikkeet vaikuttavat motorisiin taitoihin
- Vanhemman aktiivisuus kulkee käsi kädessä lapsen aktiivisuuden kanssa
- Ruutuajasuositus max. 2h/pvä, rajoitettava tarvittaessa
- Lapsen itsenäisyyttä tuettava - koulu alkamassa

Kirjallisuutta:
 Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!
 Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!
 Karvonen, P. ym. 2003. Varhaisvuosien liikunta
 Ojanen, T. ym. 2011. Lapsen aika

Tekijät: Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto
 Kuvat: Susanna Sorvisto

Materiaalit terveystieteiden tukena

Postereiden esittely ja palautteen kerääminen neuvolassa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön kehittämistehtävä

Hoitotyön koulutusohjelma

HAMK Lahdensivu, kevät 2014

Hanna HUUHTANEN, Elina OKSANEN & Susanna SORVISTO



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS	2
3	POSTEREIDEN ESITTELY JA PALAUTTEIDEN KERÄÄMINEN	2
4	MATERIAALIT TERVEYSNEUVONNAN- JA KASVATUKSEN TUKENA	4
4.1	Terveyskasvatus- ja neuvonta	5
4.2	Terveysviestintä	6
4.3	Jaettavan materiaalin hyödyntäminen	7
5	POHDINTA.....	8
	LÄHTEET	9

Liite 1	Palautelomake
Liite 2	Muokattu posterit: Leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukeminen, 1–2 v.
Liite 3	Muokattu posterit: Leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukeminen, 3–4 v.
Liite 4	Muokattu posterit: Leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukeminen, 5–6 v.

1 JOHDANTO

Terveydenhoitajaopinnot sisältävät ammattikorkeakoulussa kaksi pääainetta eli hoitotyön sekä terveydenhoitotyön. Tästä syystä johtuen terveydenhoitajakoulutuksen opinnäytetyö on myös kaksivaiheinen. 15 opintopisteen opinnäytetyön lisäksi tehdään viiden opintopisteen kehittämistehtävä. Kehittämistehtävä on työelämälähtöinen, työ perustuu työelämän kanssa tehtävään yhteistyöhön. Usein kehittämistehtävä täydentää opinnäytetyötä uudenlaisesta näkökulmasta. Kehittämistehtävän toteuttamistapoja on monenlaisia, esimerkiksi terveydenedistämiseen liittyvän materiaalin tuottaminen tai ryhmän ohjaaminen. (HAMK 2013.)

Tässä kehittämistehtävässä tarkastelemme opinnäytetyömme kanssa samaa aihetta eli vanhempi leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukijana uudesta näkökulmasta. Tämä kehittämistehtävä toteutetaan siis liittyen jo tekemäämme opinnäytetyöhömmme. (Huuhtanen, Oksanen & Sorvisto 2014.)Uutena näkökulmana tarkastelemme kehittämistehtävässä eri materiaalien merkitystä terveysneuvonnan- ja kasvatuksen tukena.

Lastenneuvolassa terveysneuvonta tukee lapsen ikävaiheita sekä lapsen ja hänen perheensä yksilöllisiä tarpeita. Terveysneuvonnassa terveydenhoitajan tulee huomioida lapsen kehitysvaiheet ja siihen vaikuttavat ympäristöt. Vanhempien tehtävää lapsen kasvatuksessa on tärkeää tukea. Terveysneuvonnan toteutumisen täytyy lastenneuvolassa tapahtua suunnitelmallisesti vuorovaikutusta ja viestintää hyödyntämällä. (THL 2014a.)

Kehittämistehtävässä käytännön toteutus tapahtuu niin, että viemme opinnäytetyössämme valmistetun materiaalin eli kolme erilaista leikki-ikäisen motorisesta kehityksestä tehtyä posteria työelämään, kahteen hämeenlinnalaiseen neuvolaan. Esittelemme toteutetut materiaalit neuvoloiden terveydenhoitajille neuvoloissa paikan päällä. Esittelyn yhteydessä pyydämme palautetta tekemistämme postereista sekä esityksestämme. Palautteen pohjalta kehitämme vielä luomiamme materiaaleja, jotta ne vastaavat mahdollisimman hyvin työelämän tarpeita ja odotuksia. Tämän jälkeen jätämme parannellut posterit vapaasti heidän käyttöönsä terveysneuvonnan työvälineeksi.

Saimme tämän kehittämistehtävän myötä harjoitusta ja luontevuutta myös esiintymistaitoihimme. Tämä on tärkeää, sillä terveydenhoitajan työhön kuuluu olennaisesti erilaisten ryhmien vetäminen ja esitelmien toteuttaminen. Emme kuitenkaan suunnitelleet mitään valmista esitystä neuvolavierailuja varten. Halusimme, että esitystilanteet tulevat olemaan meille ja kuuntelijoille rentoja sekä antavat mahdollisuuden vapaaseen keskusteluun esityksen edetessä.

Kehittämämme materiaali sai neuvolan terveydenhoitajilta pääasiassa positiivista palautetta. Rakentavana palautteena saimme muutamia korjaus-ehdotuksia ja kehittämisideoita. Muokkasimme posterit palautteen pohjalta vastaamaan työelämän tarpeita paremmin. Toivomme, että materiaalimme pääsee käyttöön ja palvelee työelämän tarpeisiin vastaten.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on esitellä opinnäytetyömme tuotoksena toteutetut posterityyppiset terveysneuvontamateriaalit neuvoloiden terveydenhoitajille kahdessa hämeenlinnalaisessa neuvolassa. Esittelyn pohjalta pyydämme palautetta tuottamiemme postereiden tarkoituksenmukaisuudesta ja asiasisällöstä. Kerättyjen palautteiden tarkoituksena on toimia meille apuvälineenä posterien muokkaukseen, jotta saamme muokattua ne vielä paremmin työelämän tarpeita vastaaviksi.

Jätämme materiaalit noin viikon ajaksi tutustumista varten valitsemiimme neuvoloihin, jolloin terveydenhoitajilla on mahdollisuus täyttää palautelomake (LIITE 1). Palautteiden pohjalta muokkaamme materiaalejamme ja teemme niihin tarvittavat korjaukset. Tämän jälkeen annamme materiaalit vapaaseen käyttöön neuvoloihin terveysneuvonnan- ja ohjauksen tueksi.

Kehittämistehtävässä syvennymme tarkastelemaan yleisesti terveysneuvontamateriaaleja terveyskasvatuksen ja -neuvonnan tukena. Terveyskirjasto määrittelee terveysneuvonnan terveyttä edistävien tietojen ja taitojen opettamisena ja levittämisenä. (Terveyskasvatus. n.d.) Uskomme, että tuottamamme materiaalit leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukemisesta voivat toimia juuri terveyttä edistävän tiedon opettamisen apuvälineenä lapsien vanhemmille.

Terveydenhoitajan työssä terveysneuvonnalla on keskeinen asema ja siksi koimme sen käsittelemisen hyväksi näkökulmaksi kehittämistehtäväsämme. Terveysneuvonta kuuluu kansanterveystyöhön ja siinä tapahtuvaan terveyden edistämiseen olennaisena osana. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 16.)

Tavoitteemme on myös, että saamme kehittämistehtävän myötä harjoitusta, varmuutta ja luontevuutta esiintymistaitoihimme. Koemme, että tulevana terveydenhoitajina tarvitsemme taitoja esiintyä, sillä terveydenhoitajan työhön kuuluu olennaisena osana esimerkiksi erilaisten ryhmien vetäminen. Terveydenhoitajan työssä tarvitsemme hyviä suullisia ja kirjallisia ilmaisutaitoja. Näitä voimme harjoitella ja oppia myös tämän kehittämistehtävän lomassa ja varmasti jatkossa työelämässä saamme niihin taitoihin paljon harjoitusta.

3 POSTEREIDEN ESITTELY JA PALAUTTEIDEN KERÄÄMINEN

Valitsimme kohderyhmäksemme kaksi hämeenlinnaista neuvolaa, joihin kävimme esittelemässä opinnäytetyömme tuotoksena syntyneet posterit. Esittelimme posterit vapaamuotoisesti ja keskusteleavassa ilmapiirissä. Emme laatineet ennalta mitään valmista esitystä, koska koimme että vapaa keskustelu on parempi vaihtoehto luentomaisen esitelmän sijasta. Esitelmämme kestivät noin 15 minuuttia, mikä oli molemmille osapuolille aikatauluun sopiva ja ajallisesti tarpeeksi riittävä.

Vapaamuotoisen esitelmän jälkeen saimme heti suullista palautetta. Neuvolan terveydenhoitajat ottivat materiaalimme vastaan mielenkiinnolla ja välitön palaute oli pääasiassa positiivista. Korjausehdotuksia posterien suhteen löytyi myös nopeasti keskustelun edetessä.

Jätimme tekemämme posterit neuvoloihin silmäiltäväksi noin viikon ajaksi. Annoimme neuvoloille palautelappuja täytettäväksi ja lisäksi opinnäytetyöraporttimme luettavaksi. Molemmissa neuvoloissa pyydettiin lisää aikaa palautteiden antamiseen, sillä terveydenhoitajien aikataulut olivat tiukkoja. Annoimme molempiin paikkoihin muutaman päivän lisäaikaa, jonka jälkeen noudimme palautteet. Palautetta tuli niukasti, vaikka esittelytilaisuudessa terveydenhoitajat olivat innostuneita ja motivoituneita antamaan palautetta.

Käytimme kehittämistehtäväämme varten itse suunniteltuja palautelomakkeita koskien opinnäytetyössä kehittämiämme postereita. Halusimme saada terveydenhoitajilta kehittämisideoita ja yleistä kommenttia tuotoksimme, jotta voisimme muokata niiden pohjalta posterimme lopulliseen ulkomuotoonsa niin visuaalisesti kuin informatiivisestikin. Annoimme mahdollisuuden antaa palautetta myös ilman palautelomakkeen kysymyksiä. Kaikki vastaajat olivat kuitenkin täyttäneet palautelomakkeen.

Ensimmäisessä kysymyksessä halusimme palautetta postereiden ulkoasuun ja tekstisisältöön. Tähän kysymykseen saimme laajimmat vastaukset. Saimme korjausehdotuksia varsinkin asioiden tiivistämisestä. Vastanneiden terveydenhoitajien mielestä, kutakin aihealuetta voisi vielä lyhennellä, jotta niiden lukeminen huoneentaulusta tai julisteesta olisi helpompaa lukijalle. Aiheiden tiivistäminen ja muokkaus toisi ydintiedon nopeasti luettavaksi ja näin ollen helposti ymmärrettäväksi. Tämä seikka oli tiedossamme jo ennen palautteiden purkamista, sillä olimme itsekin tiedostaneet, että tekstiä on paljon julistemuotoiseen materiaaliin. Toivomuksemme oli, että olisimme saaneet ehdotuksia siitä, miten voisimme tiivistää tekstisisältöä ja mitä asioita olisimme voineet jättää postereista pois. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan antanut konkreettista keinoa tekstisisällön tiivistämiseksi. Koemme tiivistämisen hankalaksi, sillä jos nykyisestä sisällöstä otetaan pois jotain kokonaan, olennaista tietoa häviää heti.

Tekstin sisällöstä kommentoitiin, että neuvojen tulisi olla mahdollisimman konkreettista ja abstraktisuutta tulisi välttää. Tällöin vanhempien lukumielenkiinto kestäisi posterin alusta loppuun asti. Myös otsikoinnin sijoittelulla on merkitystä asiakkaan mielenkiinnon ylläpitämisessä. Tätä kommentoitiin varsinkin 3–4-vuotiaalle tarkoitettua posterista. Posterin alku tulisi olla mahdollisimman kiinnostusta herättävä, jotta vanhempi jaksaisi lukea posterin loppuun asti. Vaikeasti ymmärrettävä lause heti posterin alussa laskee mielenkiintoa lukea eteenpäin. Palautteen pohjalta pyrimme poistamaan postereistamme abstraktit ilmaisut ja sijoitamme tekstityksen niin, että asioita esitetään uudessa järjestyksessä, jolloin mielenkiinto saadaan heräämään jo ensimmäisten lauseiden myötä.

Eräs palautteenantaja kommentoi harrastus-sanan käyttöä 3–4-vuotiaiden posterissa. Hänen mukaansa tämän ikäisille ei tulisi suositella vielä liikuntaa harrastusmielessä. Ideamme olikin suositella tämän ikäisille lapsille toimintaa, joka voisi muistuttaa harrastusta. Lapsi voi harrastaa vanhemman kanssa yhteisiä asioita, jolloin toiminnasta voi tulla lapselle säännöllistä.

Toisessa palautelomakkeen kysymyksessä halusimme konkreettisia kehittämisideoita postereihimme. Päälimmäisenä toiveena vastanneilla terveydenhoitajilla oli, että postereista voisi tehdä enemmän huoneentaulumaisia. Tällöin ne laminoitaisiin ja laitettaisiin terveydenhoitajien huoneisiin tai odotustiloihin asiakkaiden ja varsinkin vanhempien luettaviksi. Myös postereiden julistekokoon suurentaminen oli toivottu kehittämisidea. Posterit annetaan neuvoloihin sähköisessä muodossa ja niitä on halutessaan mahdollista tulostaa myös suurempana. Tällöin ne sopivat paremmin myös huoneentauluksi neuvolan seinälle.

Eräs vastannut terveydenhoitaja olisi toivonut 1–2-vuotiaan posteriin kerrottavan ruutuajasta. Hänen mukaansa osa vanhemmista istuttaa jo vauvojakin television ääressä, mikä ei ole hyväksi vauvan kehitykselle. Samoin toivottiin tämänikäisiä koskevasta ensikenkä-tiedosta. Nämä muutokset toteutetaan päivitettyyn posteriin.

Viimeisessä kohdassa palautelomakkeessamme annoimme terveydenhoitajille vapaan sanan mahdollisuuden. Tähän kohtaan saimme paljon kiitosta postereiden ulkoasusta ja tekstisisällöstä. Posterit koettiin miellyttäväksi varsinkin väritulosteina. Postereiden värikkydestä, selkeästä ulkomuodosta ja asetelusta pidettiin ja sen koettiin houkuttelevan vanhempia lukemaan postereitamme.

Asiakokonaisuudet olivat vastanneiden terveydenhoitajien mielestä mielenkiintoisia, iänmukaisesti käsiteltyjä ja selkeästi omiksi kokonaisuuk-siksi koottuja. Myös siitä pidettiin, että postereiden tekstisisällöissä oli selkeitä suosituksia mainittuna. Vastanneiden terveydenhoitajien mielestä posterit olivat yleisesti ottaen hyviä ja käyttökelpoisia keskustelun ja neuvonnan tueksi. Postereiden aihe oli vastanneiden mielestä ajankohtainen ja tärkeä. Terveydenhoitajat pitivät enemmän juliste- ja huoneentaulu tyyllisestä esilläolosta jaettujen materiaalien sijasta.

4 MATERIAALIT TERVEYSNEUVONNAN- JA KASVATUKSEN TUKENA

Ihmiset ovat kiinnostuneita omasta terveydestään ja moni hakee terveyteen liittyvistä asioista omatoimisesti tietoa muun muassa internetin kautta. Materiaalia terveydestä on helposti paljon saatavilla. Yleisesti ottaen suomalaiset arvostavat omaa terveyttään ja ovat kiinnostuneita sen ylläpitämisestä. Omat terveelliset elämäntavat vaikuttavat selvästi terveyteen ja se on tiedossa. Silti edelleen suomalaisilla on paljon terveysongelmia ja niiden hoitaminen vie ison osan kuntien ja kaupunkien budjeteista. Terveyskasvatukseen odotetaan olevan yksi keino jolla näitä suuria kustannuksia terveydenhoidossa voitaisiin vähentää. (Drake 2009, 11–12.)

4.1 Terveystieteiden- ja neuvonta

Terveystietäjän työssä on tärkeää saada ihmisiä osallistumaan ja aktivoitumaan heidän oman terveytensä edistämiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteena on siis saada asiakkaiden omat voimavarat vahvistumaan ja itsehoitoon toteutumaan. Terveystietäjän työstä iso osa onkin ennaltaehkäisevää ja ylläpitävää työtä. Terveystietäjä ottaa työssään huomioon hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä sekä myös ihmisten elinympäristöt ja niiden olosuhteet. Lisäksi terveystietäjä samalla suunnittelee, toteuttaa, arvioi ja kehittää omaa työtään paremmaksi. Terveystietäjätö onkin hyvin kokonaisvaltaista toimintaa (Terveystietäjätö n.d.)

Terveystietäjä tekee työtä paljon itsenäisesti, mutta myös isommissa työryhmissä. Toteutettavan työn perusteena on, että näyttöön perustuvaa tietoa ja osaamista löytyy. On tärkeää, että työ perustuu myös kokemustietoon, uusimpaan tietoon, hyvään hoitotyön osaamiseen, eläytymistaitoihin sekä tutkittuun tietoon. Terveystietäjän työn ohjaavina tekijöinä toimivat sille tyypilliset arvot ja eettiset näkökohdat sekä vallitseva lainsäädäntö ja terveystieteelliset linjaukset. Terveystietäjätöössä on merkittävää, että työtä tehdään lähellä ihmistä (Terveystietäjätö n.d.)

Terveystietämisen on terveystietäjän työssä merkittävä osa-alue. Terveystietämisenä pyritään siihen, että ihmisen mahdollisuudet terveyden hallintaan sekä parantamiseen ovat hyvät. Terveystietäjän onkin tämän takia tärkeää saada ihmiset tunnistamaan ja toteuttamaan asioita sekä muokkaamaan tarpeen mukaan ympäristöä ja mukautumaan myös tarvittaessa sen vaatimusten mukaisesti (Hakkarainen 2000, 14.)

Terveystietämiseen on olemassa useita keinoja ja terveystietäminen on yksi niistä. Terveystietämisessä kiinnitetään huomiota ihmisen terveystietäisiin lisätietoa antamalla, unohtamatta kuitenkaan sosiaalisia tekijöitä sekä ympäristötekijöitä. Terveystietämisessä on tavoitteena pyrkiä muuttamaan ihmisen käyttäytymistä halutunlaiseksi. Terveystietämisessä keskitytään asioihin, jotka ovat terveyden kannalta merkittäviä. Terveystietämisessä pyritään samaan ihmisen omaksumaan uutta tietoa, arvoja, tottumuksia ja taitoja. Terveystietämisessä tavoitteen pyritään pääsemään kasvatuksellisin ja viestinnällisin keinoin (Hakkarainen 2000, 15.)

Terveystietäminen on hyvin laaja-alaista toimintaa ja se etenee useamman vaiheen kautta. Terveystietämisessä toteuttaminen on myös laissa määriteltyä toimintaa. Kansanterveyslaissa terveystietämisestä kutsutaan kuitenkin eri nimellä joka on terveystietäminen. Yhtäläillä terveystietämisestä kutsutaan terveystietämisnäsi asiakaskontakteissa terveydenhuollon parissa. Terveystietämisellä pyritään ehkäisemään sairauksien syntyä sekä ylläpitämään ja edistämään yksilöiden terveyttä. Onnistuneella terveystietämisellä on monia etuja, koska se lisää terveyttä, vähentää ihmisten kuolleisuutta ja oireilua sekä lisää toimintakykyä ja terveyttä. Terveystietämisessä työntekijän täytyy miettiä toteutettava neuvonta prosessina. Annettavasta neuvonnasta täytyy tehdä ensin päätös, jonka jälkeen neuvon-

taa valmistellaan ja sen jälkeen vasta toteutetaan. (Hakkarainen 2000, 15–16.)

Terveysneuvonnan käsitettä terveystieteiden tukena sijasta tulisi käyttää vain silloin, kun tapahtuu selkeää vuorovaikutusta. Luomamme posterit soveltuvat molempien käsitteiden sisälle, koska niitä voidaan käyttää niin vuorovaikutuksen aikana kuin myös ilman. Postereita voi hyödyntää jaettava materiaalina, neuvonnan tukena tai julisteena seinällä. Tärkeintä on, että terveysneuvonta- ja kasvatus tapahtuu asiakkaan omilla ehdoilla. Perimmäisenä tarkoituksena on kuitenkin saada kohderyhmän elintapoihin muutoksia ongelmien ehkäisemiseksi. Lisäksi on merkittävää, että neuvonnassa hyödynnettäisiin sosiaalisten verkkojen luomia mahdollisuuksia ja se ajoitettaisiin oikein. Huono ajoitus laskee neuvonnan tehoa, turhauttaa sekä haaskaa turhaan olemassa olevia voimavaroja (Koskenvuo & Mattila 2009.)

Resurssit terveydenhuollossa ovat rajalliset ja näin myös terveyden edistäminen ja sairastumisen ennaltaehkäisy joutuvat alituisen kilpailun kuntoutuksen sekä sairaudenhoidon kanssa. Tämä kilpa-asema on päättäjille hankalaa, koska tasapaino ennaltaehkäisyyn ja hoidon välille on vaikeaa toteuttaa. Hoidon tarvetta on helppo arvioida, koska se on niin näkyvillä. Ennaltaehkäisevän toiminnan vaikutuksia ei kyetä näkemään taas kuin vasta vuosien päästä. Päättäjien kaudet ovat liian lyhyitä sille, että he ehtisivät uransa aikana nähdä ehkäisytoimien tuloksia (Koskenvuo & Mattila 2009.)

4.2 Terveystietä

Terveystietäessä pyritään välittämään tietoa ja terveystietäessä siihen yksi keino. Terveystietäessä pyrkii samoihin asioihin, kun terveystietäessä. Terveystietäessä on tärkeää, että ihminen saa oikeanlaista ja hyödyllistä tietoa liittyen terveyteen. Terveystietäessä pyritään selkeään päämäärään. Tietäessä onnistuminen ei kuitenkaan ole itsestään selvää, koska siihen vaikuttavat niin monet asiat, esimerkiksi työntekijän taidot tai kulttuuriset erot (Hakkarainen 2000,21.)

Tärkeää on lähteä liikkeelle asiakkaan tarpeista ja asiakkaaseen pyritään luomaan samalla hyvä luottamuksellinen suhde. Hyvän suhteen luomiseen työntekijä tarvitsee monenlaisia taitoja, kuten luovuutta, intuitiota, ammatillista osaamista ja ilmaisutaitoja. Vuorovaikutuksen työntekijän ja yksilön välillä on toimittava, jotta haluttuihin tavoitteisiin on mahdollista päästä. Jokaisen yksilön kohdalla on muistettava, että vuorovaikutustilanteet ovat aina ainutlaatuisia. Tärkeää on, että annetut neuvonnat saadaan nivottua yhteen yksilön kokemuksiin, arkeen ja merkityks maailmaan. (Hakkarainen 2000, 21.)

Terveystietäessä ei ole helppoa löytää hyvää määritelmää sen laajuuden vuoksi, koska siihen mukaan luetaan muun muassa terveyteen liittyvä mainonta, valistus, ohjelmat, journalismi ja kirjallinen materiaali. Terveystietäessä voi siis toteutua lähes missä tietäessä muodossa vain. Sisältö terveystietäessä tulee monesta eri lähteestä aina tunteista tutkit-

tuun faktaan. Terveystietoviestintä on hyvin tärkeä keino jolla tietoa terveydestä välitetään ja jolla saadaan aikaan myös samalla keskustelua. Markkinointiviestintä kulkee selvästi terveystietoviestinnän rinnalla. Yhtälailla molemmissa pohditaan ketkä ovat kohdeyleisöä, mitä viestin sisällöksi laetaan, mitä kautta viesti lähetetään ja mitä viestillä halutaan saavuttaa. Terveystietoviestintää on hyvin monenlaista ja se voi välillä olla hyvin rajuaikin, esimerkiksi tupakoinnin lopettamisen kannustuksen kohdalla viestin sisällöt ovat olleet välillä hyvin äärimmäisiä (Karhu & Luomala 2012, 5.)

On tärkeää, että kohderyhmä on hyvin valittu ja viestin sisältö on juuri heille merkittävä. Terveystietoviestintää täytyy suunnitella, jotta viesti saadaan koskettamaan juuri oikeita henkilöitä. Viestinnän on tärkeää olla räätälöityä ja hyvin kohdennettua. Tämän takia kohderyhmän täytyy olla selkeästi esillä. Lisäksi terveystietoviestintää toteuttavien on toimittava selkeästi, jotta ristiriitaista tietoa ei päästä kohderyhmälle jakamaan (Karhu & Luomala 2012, 9–10.)

Kaikkien ihmisten voidaan ajatella haluavan olla terveitä. Motivaatiota jokaiselta oman terveyden edistämiseen löytyy varmasti edes vähän. Käytäntö ja teoria eivät kuitenkaan aina tässä tapauksessa kohtaa. Hyvä viestintä voi lisätä kadoksissa olevaa motivaatiota tai haitata sitä. On tärkeää välttää liikaa suoruutta jotta asiakas ei ala kapinoimaan neuvontaa vastaan. Ihmisille on vaikeaa kuulla toisen sanovan miten juuri hänen kuuluisi elää. Siksi suoria käskyjä ja taivutteluja tulee välttää. On tärkeää, että ihmiselle jää mahdollisuus tehdä itse päätöksiä. Onkin tärkeää, että juuri ihminen itse päätyy ratkaisuun, joka on hänen omalle terveydelleen hyväksi (Kunnamo & Mustajoki 2009.)

4.3 Jaettavan materiaalin hyödyntäminen

Neuvontatyössä käytetään monenlaisia menetelmiä. Keskustelu ja kehoitukset ovat yleisimpiä keinoja, mutta monille työntekijöille myös aineiston jakaminen on paljon käytetty keino neuvonnassa. Työntekijät hyödyntävät aineistoa eri verran omassa työssään neuvonnan tukena (Hakkarainen 2000, 43.)

Terveystietokasvatuksen ongelmana on koettu ajanpuute, asiakkaiden huono motivaatio sekä se, että tuloksia ei ole selkeästi nähtävillä. Monien asiakkaiden tiedot ovat jo lähtötasoltaan huonoja. Myös oheismateriaalien puuttuminen haittaa annettavaa neuvontaa (Hakkarainen 2000, 44–45.)

Terveystietoneuvontaa toteutettaessa jaettavalla materiaalilla on merkitystä ja materiaalien tulee täyttää tiettyjä kriteerejä lastenneuvolatyössä. Jaettavan materiaalin tulee olla ajankohtaista, puolueetonta, helposti saatavilla ja siinä esiintyvän tiedon näyttöön perustuvaa. On tärkeää, että materiaali ei vain jaeta asiakkaalle, vaan sitä on tärkeää käydä keskustellen ensin läpi. Terveystietoneuvonnassa on suullisten ja kirjallisen materiaalin lisäksi hyvä hyödyntää sähköisiä kanavia ja moniammatillista yhteistyötä (THL 2014b.)

Terveydenhoitajilla on jo valmiiksi käytössä paljon oheismateriaalia neuvontatyönsä tueksi. Tutkimuksista on kuitenkin saatu selville, että niiden laatu on hyvin vaihtelevaa. Jaettavan materiaalin olisi kuitenkin tärkeää täyttää jo edellä mainitut kriteerit. Käytössä olevan materiaalin oikeellisuutta on tärkeää tarkistaa. Olisi tärkeää, että käytettävissä olevat materiaalit linkittyisivät myös lapsen ikävaiheisiin. Jos neuvolalla ei ole mahdollisuutta käyttää tarkoituksenmukaista materiaalia, tulee vanhemmille kertoa mistä tarvittavan tiedon voi saada käsiinsä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 107.)

5 POHDINTA

Kehittämistehtävä nivoutuu opinnäytetyöhömmö tiiviisti. On ollut mielenkiintoista ja opettavaista tarkastella opinnäytetyötä kehittämistehtävässä uudelleen hieman erilaisesta näkökulmasta ja saada rakentavaa palautetta tuotoksistamme neuvoloiden terveydenhoitajilta sekä yhdeltä lääkäriltä. Meille oli merkityksellistä, että saimme viedä tuottamamme terveysneuvontamateriaalin työelämään ja esitellä sen kahdessa eri neuvolassa Hämeenlinnassa. Toivomme, että posterien käyttö leviää näiden valitsemiemme neuvoloiden kautta myös laajemmalle muihin Hämeenlinnan neuvoloihin, joissa emme käyneet niitä esittelemässä.

Kehittämistehtävässä kiinnitimme huomion terveydenhoitajan antamaan terveysneuvontaan ja siinä käytettävään materiaaliin. Uskomme, että terveysneuvontamateriaaleilla on suuri merkitys terveydenhoitajan työssä. Harjoittelukokemuksien perusteella olemme huomanneet, että suullisen terveysneuvonnan ja – ohjauksen ohella erilaisilla materiaaleilla on merkittävä osuus. Lisäksi valitsemastamme aiheesta on olemassa vain vähän materiaalia ja kaikki niistäkään eivät ole olleet tarkoituksenmukaisia. Tuottamillemme postereille oli työelämässä siis selkeä tarve ja niille on odotettavissa paljon monipuolista käyttöä.

Niukan palautemäärän vuoksi pohdimme, tuliko postereihin nyt kaikki tarvittavat muutokset, joita työelämästä niihin toivotaan. Mietimme saammeko palautetta vielä myöhemmässä vaiheessa, koska iso osa terveydenhoitajista jätti vastaamatta kyselyymme. Nyt valitsemastamme kohderyhmästä ison osan palautteet jäivät kokonaan kuulematta ja mahdolliset kehittämissuositukset korjaamatta. Nyt emme aio enää postereita kuitenkaan muokata, sillä palautteen antamiselle on annettu jo riittävästi mahdollisuuksia.

Kehittämistehtävän myötä saimme harjoitella myös hieman esiintymistä, mikä oli opettavainen kokemus. Emme laatineet erityisiä suunnitelmia tai kirjallisia valmisteluita esittelytilaisuuksia varten, vaan esittelyt sujuivat omalla painollaan. Koemme, että posterien esittelyt yhteistyö neuvoloissamme sujuivat mukavasti ja saimme kerrottua kaiken olennaisen. Tulevaisuutta ajatellen on tärkeää, että omaamme luontevat esiintymistaidot, sillä terveydenhoitajan työhön kuuluu paljon muun muassa ryhmien vetämistä.

LÄHTEET

- Drake, M. 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä –terveystiedot tuottajat ja hankkijat Internetissä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities 127. Viitattu 22.4.2014
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf?sequence>
- Hakkarainen, A. 2000. Terveyskasvatus työterveyshuollossa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 22.4.2014
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/12329>
- Huuhtanen, H., Oksanen, E. & Sorvisto, S. 2014. Vanhempi leikkikäisen motorisen kehityksen tukijana. Posterit neuvolaan. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Javanainen-Levonen, T., Poskiparta, M. & Rintala, P. 2007. Terveystieteiden mahdollisuudet liikunnan edistämiseen lastenneuvolatyössä. Liikunta & Tiede 44 (1), s. 22–30.
- Karhu, H & Luomala, H. 2012 Kuluttajien terveystietoutteen, -asenteisiin ja -käyttäytymiseen vaikuttaminen kommunikaation avulla, Erityistarkastelussa räätälöidyt uhkaviestit. Viitattu 23.4.2014
http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-403-2.pdf
- Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveystieteiden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Viitattu 23.4.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001&p_haku=terveys
- Kunnamo, I. & Mustajoki, P. 2009. Motivoiva potilashaastattelu, vaikuttava terveysneuvonta. Viitattu 23.4.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00147#A1
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Terveystieteiden edistämisen laatusuositus. Viitattu 22.4.2014.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>
- Suomen terveydenhoitajaliitto n.d. Terveystieteiden hoitaja. Viitattu 23.4.2014
http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/sthl_ry/terveydenhoitaja
- Terveyskirjasto n.d. Terveyskasvatus. Viitattu 22.4.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03440&p_haku=terveyskasvatus

THL 2014a. Terveystieteiden tukena. Viitattu 23.4.2014
http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/terveystieteiden_tukena

THL 2014b. Terveystieteiden tukena. Viitattu 23.4.2014
http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/maaraaikaistarkastukset/laaja/terveystieteiden_tukena

Vertio, H. 2009. Terveystieteiden tukena periaatteet. Viitattu 23.4.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00146

PALAUTELOMAKE



Opinnäytetyön Vanhempi leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukijana- neuvola esittelyn palautelomake


1. Onko tekstisisällössä tai ulkoasussa mielestänne korjattavaa?
2. Kehittämideoita: Mitä toivoisitte esitteeseen lisäksi?
3. "Vapaa sana" (kommentit, risut/ruusut, terveiset opiskelijoille, yms.)

Kiitos mielenkiinnostanne ja vastauksistanne.

Terveystieteiden opiskelijat Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto (TH10)

Muokattu posteri: Leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukeminen, 1–2 v.

1-2 v. Motorisen kehityksen tukeminen



Yhdessä tehden

- Yhdessäolo vanhemman kanssa tärkeää
- Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä, kuten retkistä ja ulkoilusta
- Hyöty- ja perheliikunta ovat hyväksi
- Lapsen voi ottaa mukaan arjen askareisiin, kuten siivoamiseen

Vanhempi on lapselle

Mallinäyttäjä	Mahdollistaja
Roolimalli	Rohkaisija
Opastaja	Rajoittaja
Kannustaja	Palautteen antaja
Tukija	Innoittaja

Lelut ja välineet

- Hyvä lelu vastaa kehittyviä tarpeita ja kypsyviä taitoja
- Turvallisuus huomioitava, osia ei saa irrota
- Mieluisia ja kehittäviä leluja ovat pallot, palikat, sormimaalit, työntölelut, pinoamislelut ja ikätasoiset palapelit
- Mielikuvitukselle on tärkeää jättää tilaa, välineitä ei kannata hankkia liikaa

Huom!

- Lapsen taidot kehittyvät nopeasti, mutta omaan tahtiinsa
- Lasta ei tarvitse suojella liikaa, esimerkiksi kiipeillä voi turvallisesti
- Lapsi oppii parhaiten leikin, liikunnan ja arkipäivän toimintojen kautta

Aktiviteetit

- Aktiviteeteille varattava aikaa ja sopiva paikka
- Leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa suositellaan tehtäväksi päivittäin
- Lasten liikuntasuositus on vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin
- Lapsi tarvitsee opastusta ja leikki-ideoita
- Annetaan lapsen tehdä ja kokeilla itse, vältetään puolesta tekemistä
- Itsenäistä kävelyä rattaiden sijaan
- Lapsi nauttii aktiivisesta toiminnasta, kuten kiipeilystä, hyppimisestä ja rakentelusta

-Annetut välineet, mahdollisuudet ja virikkeet vaikuttavat motorisiin taitoihin
 -Vanhemman aktiivisuus kulkee käsi kädessä lapsen aktiivisuuden kanssa
 -Ruutuajan suositus max 1-2h/pvä

Kirjallisuutta:
 Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!
 Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!
 Karvonen, P. ym. 2003. Varhaisvuosien liikunta
 Ojanen, T. ym. 2011. Lapsen aika

Tekijät: Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto

Kuvat: Susanna Sorvisto

Muokattu posteri: Leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukeminen, 3–4 v.

Motorisen kehityksen tukeminen

3-4 v.

Lelut ja välineet

- Mieluisia leluja ovat pallo, keinu, kynät, kirjat, pallikat, palapelit, kirjat, kolmipyörä ja muovaviluvaha
- Välineitä sekä sisä- että ulkokäyttöön
- Ei hankita liikaa välineitä, mielikuvitukseksi jätetään tilaa
- Hyvä lelu kehittää lapsen taitoja
- Kätisyys vakiintuu tässä iässä, välineet valitaan lapsen kätisyyden mukaan

Yhdessä tehden

- Hyöty- ja perheliikunta on tärkeää koko perheelle
- Lapsi nauttii perheen kanssa vietettävästä ajasta
- Lapsi mukaan arjen askareisiin, kuten leivontaan ja siivoukseen
- Lapsi innostuu esimerkiksi askartelusta, pelailusta ja pyöräilystä

Aktiviteetit

- Lapsi ei tarvitse valmiita leikki-ideoita
- Harrastusten valinnassa huomioitava lapsen persoona ja kehitysvaihe
- Aktiviteeteille varattava riittävästi aikaa ja sopiva paikka
- Leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa suositellaan tehtävän päivittäin
- Liikuntasuositus lapselle on reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä

Vanhempi on lapselle

Mallinäyttävä
Mahdollistaja

Rohkaisija	Kannustaja
Rajoittaja	Tukija
Roolimalli Opastaja	
Palautteen antaja Innoittaja	

Huom!

- Lapsi oppii parhaiten leikin, liikunnan ja arkipäivätoimintojen kautta
- Annetut mahdollisuudet, välineet ja virikkeet vaikuttavat motorisiin taitoihin
- Liikaa suojelua vältettävä - varovaisuuden opitaan
- Vanhemman aktiivisuus kulkee käsi kädessä lapsen aktiivisuuden kanssa
- Ruutuajan suositus on max. 2h/pvä
- Mahdollisuuksia sisällä ja ulkona kannattaa hyödyntää

Kirjallisuutta:

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!
 Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!
 Karvonen, P. ym. 2003. Varhaisvuosien liikunta
 Ojanen, T. ym. 2011. Lapsen aika

Tekijät: Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto
 Kuvat: Susanna Sorvisto

Muokattu posteri: Leikki-ikäisen motorisen kehityksen tukeminen, 5–6 v.

5-6 v. Motorisen kehityksen tukeminen

Vanhempi on lapselle

- Mallinäyttävä
- Mahdollistaja
- Roolimalli Rohkaisija
- Opastaja Rajoittaja
- Tukija Palautteen antaja
- Kannustaja Innoittaja

Yhdessä tehden

- Hyöty- ja perheliikunta tärkeää koko perheelle
- Lapsi nauttii perheen kanssa vietetystä ajasta
- Lapsi mukaan arjen askareisiin, kuten leipomiseen, pöydän kattamiseen ja pihatöihin

Lelut ja välineet

- Lapselle mieleisiä ovat pallo, hyppynaru, kirjat, kortti- ja lautapelit, luistimet, askarteluvälineet, kynätehtävät ja polkupyörä
- Välineitä sisä- ja ulkokäyttöön
- Ei hankita liikaa välineitä, mielikuvitukselle jätetään tilaa
- Hyvä lelu vastaa kehittyviä tarpeita ja taitoja

Aktiviteetit

- Aktiviteeteille varattava riittävästi aikaa ja sopiva paikka
- Leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa suositellaan päivittäin
- Liikuntasuositus lapselle on reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä
- Lapsi ei tarvitse valmiita leikki- tai aktiviteetti-ideoita
- Lapsi nauttii muun muassa tanssista, uimisesta, pyöräilystä, jumpasta ja kirjoittamisesta
- Levon ja vapaa-ajan merkitystä ei saa unohtaa!
- Harrastusten valinnassa huomioidaan lapsen persoona ja kehitystaso

HUOM!

- Lapsi oppii parhaiten leikin, liikunnan ja arkipäivän toimintojen kautta
- Annetut mahdollisuudet, välineet ja virikkeet vaikuttavat motorisiin taitoihin
- Vanhemman aktiivisuus kulkee käsi kädessä lapsen aktiivisuuden kanssa
- Ruutuaikasuositus max. 2h/pvä, rajoitettava tarvittaessa
- Lapsen itsenäisyyttä tuettava - koulu alkamassa

Kirjallisuutta:

- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!
- Karvonen, P. ym. 2003. Varhaisvuosien liikunta
- Ojanen, T. ym. 2011. Lapsen aika

Tekijät: Hanna Huuhtanen, Elina Oksanen ja Susanna Sorvisto
Kuvat: Susanna Sorvisto