



Euroopan unionin
osarahoittama

2-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys

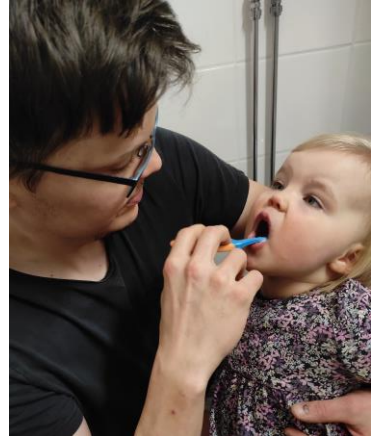


2-vuotias alkaa ilmaista vahvasti omaa mielipidettään ja tahtoaan. Lapsi puuhailee mielellään itseksensä, mutta käy välillä hakemassa vanhemmalta syyliä ja turvaa. Lapsen puhe kehittyy ja omatoimisuus lisääntyy.

Ruokailu ja suun terveys

Säännöllinen ruokarytmi ja monipuolinen ruokavalio auttavat lasta jaksamaan päivän touhut ja tukevat lapsen terveyttä. Lapsi ei jaksa kerralla syödä paljon ja ruokahalu voi vaihdella. Tarjoa lapselle ruokaa säännöllisesti, yhteensä 4-5 ateriaa päivässä. Yhteiset ruokailuhetket tukevat lapsen ruokailutottumuksia. Lapsi katsoo mallia muilta perheenjäseniltä.

Hampaiden harjaus fluorihammastahnalla aamulla ja illalla on tärkeä rutiini. Anna lapselle ksylitolipastilli jokaisen aterian jälkeen.



Tarjoa lapselle ruokaa säännöllisesti, yhteensä 4-5 ateriaa päivässä.
Pese lapsen hampaat aamulla ja illalla fluorihammastahnalla.
Anna lapselle ksylitolipastilli jokaisen aterian jälkeen.

Nukkuminen

2-vuotias lapsi nukkuu yleensä yhdet päiväunet. Unen tarve on yksilöllistä. Usein päiväunet lyhenevät. Lähempänä 3 vuoden ikää päiväunet saattavat jäädä kokonaan pois. Päiväkodissa lapset nukkuvat tai lepäävät hetken keskellä päivää.

Tutut ja säännölliset iltarutiinit auttavat lasta rauhoittumaan ja nukahtamaan. Lapsen kanssa voi harjoitella itseksensä nukahtamista. Osa lapsista tarvitsee vanhemman tukea nukahtamiseen.

WC-aidot

Lapset oppivat kuivaksi yksilöllistä tahtia. Osa lapsista oppii kuivaksi 2-3-vuoden iässä, osa lapsista tarvitsee vielä vaippaa. Lapsen kanssa on hyvä harjoitella WC:ssä ja potalla käyntiä sekä käsien pesua. Lapsi ei välttämättä tunnista vessahätänsä. Kehu ja kannusta, kun lapsi onnistuu ja jaksaa pieniäkin hetkiä harjoitella.



Liikkuminen ja kädentaidot

2-vuotiaan liikkumisen taidot kehittyvät nopeasti. Osa lapsista harjoittelee rohkeasti omia taitojaan, ja osa lapsista varovaisempia. Taidot kehittyvät erilaisissa ympäristöissä sisällä ja ulkona. Leikkipuisto ja metsä ovat hyviä paikkoja liikkumisen harjoitteluun.

Lapsen kädentaidot kehittyvät. Kädentaitoja voi harjoitella esimerkiksi rakentamalla palikoita ja tekemällä palapelejä.



Oma tahto ja rajojen asettaminen

2-vuotiaat ilmaisevat usein vahvasti omaa tahtoaan. Osalla lapsista tämä näkyy voimakkaina tunteina ja rajojen testaamisena. Osalla lapsista tämä vaihe menee ohi rauhallisemmin. Lapsen on vielä vaikea kertoa tunteista sanoilla. Lapsella voi olla myös erilaisia pelkoja, kun mielikuvitus kehittyy. Vanhemman on tärkeää ymmärtää lapsen tunteita. Tunteita voi nimetä yhdessä lapsen kanssa.

Kieltäminen ja rajoittaminen voivat aiheuttaa lapsessa kiukkua. Vanhemman on tärkeä pitää kiinni rajoista rauhallisesti ja määrätietoisesti. Lapsi ei täysin ymmärrä, mitä hän osaa ja saa tehdä. Vanhemman tulee huolehtia lapsen turvallisuudesta sekä tarvittaessa kieltää ja rajoittaa lasta.



Puheen kehittyminen

Puhe kehittyy yksilöllistä tahtia. Useimmat 2-vuotiaat puhuvat useita sanoja. Moni puhuu kahden tai kolmen sanan lauseita. Lapsi oppii kyselemällä. Kirjojen lukeminen, lorut ja musiikki tukevat sanojen oppimista ja puheen kehittymistä.

Kun lapselle puhutaan useampaa eri kieltä, voi lapsen puhe kehittyä hieman hitaammin. Vanhempien on tärkeä puhua lapselle omaa äidinkieltään. Lapsen on silloin helpompi oppia myös muita kieliä.

Ruutuaikaa suositellaan 2-vuotiaalle enintään yksi tunti päivässä. On tärkeää, että lapsi katsoo ruudulta vain ikään sopivia ohjelmia ja videoita. Jos ruutuaikaa on liikaa, se voi aiheuttaa levottomuutta, ärtyisyyttä ja vaikeutta keskittyä. Myös lapsen uni voi häiriintyä.



Puhe kehittyy yksilöllistä tahtia.

Puhu lapselle omaa äidinkieltäsi.

Kirjojen lukeminen, lorut ja musiikki tukevat lapsen puheen kehitystä.

Leikkiminen ja sosiaaliset taidot

2-vuotias ilahtuu toisten lasten seurasta. Lapsi ei aina kykene yhteisiin leikkeihin, mutta leikkivät vierekkäin muiden lasten kanssa. Joskus leikit sujuvat sopuisasti, mutta joskus lapsi saattaa puraista, vetää hiuksista tai ottaa lelun toisen lapsen kädestä.

Aikuisen on hyvä olla lähellä lasten leikkiessä yhdessä. Lapselle on tärkeä kertoa, että toista ei saa satuttaa. Näin lapsi oppii ottamaan huomioon toisten tunteita ja ymmärtämään yhteisen leikin sääntöjä.

Osa lapsista on päivähoidossa. Lasta saattaa jännittää vanhemmasta erossa oleminen. Kun lapsi saa riittävästi turvaa ja huolenpitoa, hän luottaa siihen, että vanhempi tulee takaisin.





**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

**Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta**

**Lisätietoa hankkeesta:
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>**

**Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo**

Lähteet ja lisätietoa:

Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. NEUKO-tietokanta.
<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
Syödyään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

Terveyskirjasto. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina.
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

Kuvat: Niitty 2 -hanke. Pixabay (kuvat otettu 21.2.2025).

©waridsara, Irina Schmidt, 4frame group, Андрей Журавлев, Анна Демидова, Africa Studio – stock.adobe.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE