

6-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys



6-vuotias lapsi alkaa muodostamaan asioista omia mielipiteitään. Kaverit ovat usein tärkeitä ja ryhmässä toimimisen taidot kehittyvät.

Lapsen tunteet ovat voimakkaita. Hän saattaa testata vanhempien asettamia rajoja. Lapsi itsenäistyy, mutta tarvitsee myös paljon vanhemman turvaa ja hellyyttä.

Ruokailu ja suun terveys

Päivittäin toistuvat rutiinit lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta. Säännöllinen ruokarytmi ja monipuolinen ruokavalio tukevat lapsen hyvää kasvua ja kehitystä. Yhteiset ruokailuhetket tukevat lapsen ruokailutottumuksia. Lapsi katsoo mallia syömiseen muilta perheenjäseniltä. Vanhemmat päättävät, mitä ja milloin perheessä syödään. Lapsi päättää sen, kuinka paljon hän syö.

Lapsen ensimmäiset maitohampaat irtoavat yleensä 5-6 vuoden iässä. Tilalle kasvavat pysyvät hampaat. Suun terveydestä on tärkeää huolehtia. Hampaat tulee pestä aamulla ja illalla lasten ikään sopivalla fluorihammastahnalla. Myös terveelliset ruokailutottumukset tukevat suun ja hampaiden terveyttä.



Taitojen kehittyminen

Liikunta ja lepo

6-vuotiaana lapsi kasvaa usein nopeasti pituutta. Monipuoliset liikunnalliset leikit tukevat lapsen taitojen kehittymistä ja kehon hallintaa.

On tärkeää, että lapsi ulkoilee ja liikkuu päivittäin. Ulkoilu ja liikunta lisäävät ruokahalua ja auttavat nukkumaan paremmin. Lapsen tulisi liikkua yhteensä kolme tuntia joka päivä. Lapsen liikkuminen tarkoittaa aktiivista leikkimistä esimerkiksi kotipihalla tai leikkipuistossa. Myös metsäretket ja temppurata olohuoneessa ovat esimerkkejä lapsen liikkumisesta. Lapsen kanssa voi harjoitella esimerkiksi hiihtämistä, luistelua tai uintia. Kädentaitojen kehittymistä tukevat esimerkiksi askartelu tai rakenteluleikit.

Lapsella on tärkeää saada riittävästi unta ja lepoa. Kun lapsi saa nukkua riittävästi, uusien asioiden oppiminen on helpompaa ja lapsi on hyväntuulinen. Unen tarve on yksilöllistä. Useimmat 6-vuotiaat nukkuvat noin 10-13 tuntia vuorokaudessa.



Ruutuaika

Alle kouluikäisellä lapsella ruutuaikaa tulisi olla enintään yksi tunti päivässä. Jos ruutuaikaa on liikaa, se voi aiheuttaa levottomuutta, ärtyisyyttä ja vaikeutta keskittyä. Myös lapsen uni voi häiriintyä. Tutustu videoihin ja peleihin, jotka ovat lapsen ikään sopivia. Auta lasta keksimään myös muita puuhia ja leikkejä.



Lapsen ajattelun kehittyminen

Lapsen muisti ja sanavarasto kehittyvät. Lapsi oppii parhaiten asioita leikkimällä ja kokeilemalla. Leikkiminen on tärkeä osa lapsen päivää.

6-vuotias on yleensä kiinnostunut kirjaimista ja numeroista. Usein lapsi osaa kirjoittaa oman nimensä ja jotkut lapset lukevat sanoja. Lukemisen ja kirjoittamisen taidot kehittyvät kuitenkin yksilöllisesti.



Sosiaaliset taidot ja itsenäistyminen

6-vuotias lapsi viihtyy usein ryhmässä. Osa lapsista viihtyy itsekseen ja osalle lapsista on vaikeaa solmia suhteita kavereihin. Lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta yhteisiin leikkeihin toisten lasten kanssa. Kun lapsi on yhdessä muiden lasten kanssa, hän oppii neuvottelua, vuorottelua ja toisten huomioon ottamista.

6-vuotiaan lapsen kehityksessä on itsenäistymisen vaihe, jolloin lapsen tunteet kuohuvat ja hän testaa rajoja. Lapsi voi olla vanhemmille kiukkuinen, mutta osaa myös näyttää suurta rakkautta. Tämä vaihe voi olla sekä lapselle että vanhemmalle haastava. Johdonmukaiset rajat tuovat lapselle turvaa. Lapsen kanssa voi yhdessä laatia perheen sääntöjä ja harjoitella tunteiden osoittamista.

On tavallista, että lapsi vertailee omia kykyjään muihin. Lapsi tarvitsee kannustusta ja kehuja. Kun lapsi saa vanhemmalta tukea ja rohkaisua, se auttaa lasta luottamaan omiin taitoihinsa.





**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/>

Terveysten 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/>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syödään 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).
©TheVisualsYouNeed - stock.adobe.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE