

Virpi Autio ja Jenni-Sofia Hautamäki

**”KAIKKI ELÄMÄN OSATEKIJÄT SUHTEELLISESSA
TASAPAINOSSA”**

Lasten psyykinen hyvinvointi päiväkodin arjessa

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Lokakuu 2015**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Lokakuu 2015	Tekijä/tekijät Autio Virpi ja Hautamäki Jenni-Sofia
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ”Kaikki elämän osatekijät suhteellisessa tasapainossa” Lasten psyykinen hyvinvointi päiväkodin arjessa		
Työn ohjaaja Koivusaari Kaija		Sivumäärä 68
Työelämäohjaaja Suhonen Sari		
<p>Tutkimuksen aiheena on lapsen psyykinen hyvinvointi päiväkodissa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä peruspalvelukuntayhtymä Kallion varhaiskasvattajien kanssa. Tutkimusongelmamme olivat: Miten lasten psyykinen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa? Miten lasten psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea ja edistää päiväkodissa? Halusimme myös selvittää, miten varhaiskasvattajat itse määrittelevät psyykkisen hyvinvoinnin.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä ja keräsimme aineiston ryhmähaastattelulla, johon osallistui viisi saman päiväkodin varhaiskasvattajaa. Annoimme haastateltavillemme avoimia kysymyksiä, koska halusimme saada heiltä mahdollisimman laajat vastaukset heidän omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Käytimme tutkimuksessamme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.</p> <p>Tulosten mukaan lasten psyykinen hyvinvointi näkyy päiväkodissa turvallisuutena, luottamuksena, kokonaisvaltaisena hyvinvointina ja onnistuneina kaverisuhteina. Lasten psyykkistä hyvinvointia päiväkodissa voidaan tukea lasten perustarpeet tyydyttämällä, pienryhmätoiminnalla, kiireettömyydellä, mielekkäällä toiminnalla ja virikkeillä, kiusaamisen ehkäisyllä, lasten yksilöllisellä tukemisella, tunteiden käsittelyllä ja kotikäynnillä ennen päivähoiton aloitusta. Tutkimustuloksista nousee esille, kuinka suuri merkitys varhaiskasvattajilla on päiväkodissa lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä.</p>		
Asiasanat hyvinvointi, lapsi, psyykinen hyvinvointi, varhaiskasvatus, varhaiskasvattaja		

ABSTRACT

Unit Ylivieska	Date October 2015	Author/s Autio Virpi and Hautamäki Jenni-Sofia
Degree programme Social services		
Name of thesis "All the elements of life in relative balance" Children's mental well-being in the everyday life of a kindergarten.		
Instructor Koivusaari Kaija		Pages 68
Supervisor Suhonen Sari		
<p>The topic of the thesis was children's mental well-being in a kindergarten. The thesis was done in co-operation with the early childhood educators of Kallio health and social services federation of municipalities. The research problems were: How does children's mental well-being reflect in the everyday life of a kindergarten? How to support and promote children's mental well-being in a kindergarten? The objective of the study was also to find out how early childhood educators themselves describe the mental well-being.</p> <p>The study was qualitative and the data was collected through a group interview. Five early childhood educators took part in the interview, all from the same kindergarten. The interviewees were asked open questions in order to get the widest possible answers regarding their own thoughts and experiences. A data-driven content analysis was used in the study. According to the results children's mental well-being in a kindergarten is reflected in safety, confidence, complete well-being and successful friendships.</p> <p>Children's psychical well-being can be supported and promoted by fulfilling children's basic needs, having small group activities and by having unhurried, meaningful activities and stimulants. It is also supported and promoted by preventing bullying, providing individual support, processing emotions and arranging home visits before starting at a day care. The results bring up the fact that early childhood educators have a significant role in children's mental well-being.</p>		

Key words

Welfare, child, mental well-being, early childhood education and care, early childhood educator

Lapsi, joka saa hellyyttä,

oppii rakastamaan.

Lapsi, jota rohkaistaan,

oppii luottamaan itseensä.

Lapsi, joka saa tuntea totuuden,

oppii ymmärtämään totuutta.

Lapsi, jota kiitetään,

oppii olemaan kiitollinen.

Lapsi, joka näkee annettavan omasta muille,

oppii olemaan huomaavainen.

Lapsi, joka saa tietoa,

oppii tuntemaan viisauden.

Lapsi, jota kohtaan tunnetaan kärsivällisyyttä,

oppii olemaan pitkämielinen.

Lapsi, joka elää onnellisena,

löytää rakkauden ja kauneuden.

-Ronald Russell-

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	4
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	8
3.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus	8
3.2 Aineiston keruu	9
3.3 Aineiston analyysi	10
3.4 Luotettavuus ja eettisyys	14
4 HYVINVOINTI	17
4.1 Moniulotteinen hyvinvointi	17
4.2 Lasten hyvinvoinnin perusta ja sen turvaaminen	20
5 PIENI LAPSI PÄIVÄHOIDOSSA	24
5.1 Varhaiskasvatuslaki ja asetus lasten päivähoidosta	24
5.2 Varhaiskasvatus	25
5.3 Kasvatuskumppanuus	26
5.4 Ihmissuhteiden ja ympäristön pysyvyys	28
5.5 Tärkeääkin tärkeämmät ystävät ja leikki	30
5.6 Kiusaamisen ehkäisy	31
6 SYLISSÄ SYDÄMEEN PAINETTU	34
6.1 Kiintymyssuhde	34
6.2 Lapsen perustarpeiden tyydyttäminen	37
6.3 Temperamentti	39
6.4 Itsetunto ja minäkuva	41
6.5 Tunteesta tunteeseen	43
7 TUTKIMUSTULOKSET	45
7.1 Psykkisen hyvinvoinnin näkyvyys päiväkodin arjessa	45
7.2 Päiväkotiki lasten psykkisen hyvinvoinnin edistäjänä	46
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	51
9 POHDINTA	54
9.1 Sosionomin kompetenssit	54
9.2 Haasteita ja onnistumisen tunteita	57
LÄHTEET	61

KUVIOT

KUVIO 1. Analyysin eteneminen	13
KUVIO 2. Sosionomin kompetenssit	54

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistämisestä ja alaluokan muodostamisesta	12
--	----

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee lasten psyykkistä hyvinvointia päiväkodissa ja sen tavoitteena ja tarkoituksena on selvittää, miten lasten psyykkinen hyvinvointi näkyy ja miten sitä voidaan edistää päiväkodissa. Opinnäytetyömme on tehty yhteistyössä peruspalvelukuntayhtymä Kallion varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa. Työmme tuo esille varhaiskasvattajien mielipiteitä, kokemuksia ja ajatuksia päiväkodin arjen vaikuttavuudesta lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Pyrimme tuomaan opinnäytetyöllämme myös oman osamme lasten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä. Hyvinvointi ei ole vain hetkellistä - keskittymällä siihen nyt, vaikutamme samalla myös tulevaisuuden hyvinvointiin.

Aiheemme opinnäytetyössä on ajankohtainen ja sen vuoksi mielenkiintoinen ja tärkeä. Alun perin tarkoituksenamme oli tehdä opinnäytetyö lasten psyykkisestä pahoinvoinnista päiväkodissa, mutta saimme työelämästä pyynnön muuttaa aihe psyykkiseksi hyvinvoinniksi. Psyykkinen hyvinvointi on yksi hyvän elämän tärkeimmistä asioista. Sen tukeminen jo varhain lapsuudessa antaa hyvät edellytykset suotuisalle kasvulle ja kehitykselle sekä tukevan pohjan elämälle ja tulevaisuudelle. Siksi on tärkeää, että varhaiskasvattajat tiedostavat, mitä psyykkinen hyvinvointi on ja miten sitä voi tukea ja edistää omalla toiminnallaan. Emme rajanneet aihetta yksityiskohtaisemmin vaan lähdimme avoimin mielin ottamaan vastaan varhaiskasvattajien antamaa kokemuksen kautta syntynyttä tietoa. Opinnäytetyö antaa myös meille itsellemme eväitä tulevaan työelämään.

Lasten psyykkistä hyvinvointia päiväkodissa on tutkittu hyvin vähän varhaiskasvattajien näkökulmasta. Hieman yleisempiä päiväkodin hyvinvointia tutkittaessa ovat lasten tai vanhempien näkökulmat. Lasten hyvinvointia päiväkodissa on tutkittu esimerkiksi tarkastelemalla lasten kokemuksia päiväkodin arjesta (Suvanto 2013) sekä selvittämällä tekijät, jotka edistävät lapsen hyvinvointia päiväkodin arjessa (Paananen 2006). Tutkimuksia on tehty myös ottamalla huomioon niin päivähoiton kuin neuvolankin näkökulmat (Salmi & Lipponen 2013; Ahlholm, Kulusjärvi, Rautio & Westin 2015). Näissä

tutkimuksissa on selvitetty, miten lasten hyvinvointia voidaan tukea eri tahojen yhteistyöllä. Vähäiset tutkimukset lasten hyvinvoinnista päiväkodissa varhaiskasvattajien näkökulmasta lisäsi kiinnostustamme työtä kohtaan.

Olemme toteuttaneet opinnäytetyömme laadullisin tutkimusmenetelmin. Pyrimme saamaan kysymyksiimme vastauksen keräämällä aineisto haastatteleamalla päiväkodin henkilöstöstä koostuvaa viiden hengen ryhmää. Saimme ryhmähaastattelusta kattavan ja mielenkiintoisen aineiston, jota analysoimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuskysymyksemme olivat

- 1) Miten lasten psyykkinen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa?
- 2) Miten lasten psyykkistä hyvinvointia edistetään päiväkodissa?

Päädyimme käyttämään opinnäytetyössämme hyvinvointikäsitettä. Perustelu käsitevalintaamme löytyy valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista: varhaiskasvatuksen ensisijaiseksi tavoitteeksi on asetettu lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Vaikka lähdimme etsimään opinnäytetyöhömme vastauksia lasten psyykkisestä hyvinvoinnista, väistämättä kohtasimme psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Muita tutkimuksemme keskeisimpiä käsitteitä ovat lapsi, psyykkinen hyvinvointi, varhaiskasvatus ja varhaiskasvattaja.

Olemme jakaneet opinnäytetyössä käytetyt haastatteluaineiston pohjalta nousseet teoriat kolmeen kategoriaan. Ensimmäisessä kategoriassa, opinnäytetyön neljännessä luvussa, määritellään hyvinvoinnin käsitettä ja tuodaan esille lapsen hyvinvoinnin peruspilarit, jotka pohjautuvat lapsen oikeuksien sopimukseen. Toinen kategoria, työn viides luku, muodostuu päivähoitoon liittyvistä elementeistä, kuten varhaiskasvatuksen ja kasvatuskumppanuuden määrittelystä. Lisäksi toinen kategoria tuo esille velvoitteet, jotka lait ja asetukset asettavat varhaiskasvatukselle. Jotta lapsi voi hyvin, hänen pitää saada kokea turvallisuutta ja hyväksyntää. Myös tästä aihepiiristä kertovat teoriat sijaitsevat viidennessä luvussa. Opinnäytetyön kuudes luku, teorioiden kolmas kategoria, tuo esille lapsen ainutlaatuisuuden.

Jokainen lapsi on ainutlaatuinen omana itsenään, ja jokainen tarvitsee omanlaista hoivaa, tukea ja huolenpitoa.

Keskeisimpinä lähteinä opinnäytetyöstämme esille nousee pohjoismaisesti tunnetun Erik Allardtin teos Hyvinvoinnin ulottuvuuksia (1980), Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet (2005), Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580 ja Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien sopimus.

2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Kun aloimme etsiä aikaisempia tutkimuksia, huomasimme, ettei lasten psyykkistä hyvinvointia ollut tutkittu päiväkodin henkilöstön näkökulmasta kovinkaan paljoa. Tämän vuoksi koimme tutkimuksemme tarpeelliseksi ja tutkimattomuus myös motivoi meitä tekemään opinnäytetyötämme. Lapsiasia valtuutetun toimiston julkaisussa, 2014:4 Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana, tuodaan esille, että alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnista tiedetään liian vähän. Hyvinvoinnin seuraaminen kattavasti ja säännöllisesti on myös YK:n lapsen oikeuksien komitean mielestä välttämätöntä. (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2014, 132.)

Aikaisemmin lasten psyykkistä hyvinvointia päiväkodissa ovat tutkineet Sari Paananen (2006) kasvatustieteen pro gradu – tutkielmassaan Lasten hyvinvointia edistävä arki sekä Heidi Suvanto (2013) opinnäytetyössään ”Ja sitten vielä täällä on hirveesti lapsia ja on ahdasta” – Lasten kokemuksia päiväkodin arjesta. Lasten hyvinvoinnista on tehty myös tutkimus Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä – Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoidon ja neuvolan yhteistyöllä (Salmi & Lipponen 2013). Se on pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan työpapereita 2013:1.

Lasten hyvinvointia edistävä arki on Sari Paanasen (2006) kasvatustieteen pro gradu – tutkielma, jonka varsinaisen tutkimusongelman tarkoituksena on kartoittaa, mistä tekijöistä lapsen hyvinvointia edistävän päivähoidon arki koostuu. Tutkielman tavoitteena on lisäksi saada selville, millä keinoilla lapsen yksilöllinen huomioiminen toteutuu, millainen yhteistyö vanhempien kanssa edistää lapsen hyvinvointia ja millaisia odotuksia päivähoidon kasvattajiin kohdistuu. Ongelmanasettelu pohjautuu lapsen, vanhemman ja kasvattajan osallisuuteen varhaiskasvatuksessa. Paananen (2006) on kerännyt tutkielmaansa aineistoa hyvinvointikyselyillä, jotka Jyväskylän

päivähoitopalvelut teettivät vuonna 2004 varhaiskasvatuspalvelua saaville lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Paananen (2006) pro gradu – tutkielman tuloksista käy ilmi, että lapsille tärkeimmät psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat päiväkodin toiminta ja tekeminen, kaverisuhteet sekä koskemattomuus ja leikkirauha. Vanhemmat ovat pohtineet hyvinvointia yksilö-, ryhmä- ja yhteiskunnallisella tasolla ja heidän näkemyksensä ovat samalla linjalla varhaiskasvatusta ohjaavien asiakirjojen kanssa. Tärkeimpänä hyvinvointia edistävänä tekijänä vanhemmat kokevat turvallisuuden, lapsen kasvun ja kehityksen tukemisen, lapsen yksilöllisen huomioimisen ja perushoidon. Lisäksi he pitävät tärkeinä hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä toiminnallisuutta, sosiaalista ympäristöä, hoivaa ja hellyyttä, rakenteellisia puitteita, rajoja ja sääntöjä sekä kasvatuskumppanuutta. Näiden kaikkien toteutumisessa varhaiskasvattajalla on suuri vastuu. Paananen (2006) toteaa, että lapset elävät hetkessä: lasten käsitysten takana on oma subjektiivinen kokemus ja ne liittyivät toimintoihin, joissa lapsi on ollut mukana. Vanhempien vastauksissa tulee esille nykyhetken lisäksi tulevaisuuden näkymät.

Tutkielmassa Lasten hyvinvointia edistävä arki (Paananen 2006) on koottu yhteen hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joista lapset ja vanhemmat ovat samaa mieltä. Näitä ovat toiminta, vertaissuhteet, fyysinen turvallisuus ja kasvattajien merkitys. Tulosten perusteella Paananen (2006) on pystynyt kokoamaan haasteita päivähoidolle: lapsen ja vanhemman osallisuuden edistäminen, vertaissuhteiden merkitys ja käyttö pedagogisena voimavarana, toimintakulttuurin muutospainet, kasvattajan roolin merkitys sekä ammatillisuuden haasteet.

Heidi Suvanto on tehnyt Karelia ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön vuonna 2013 nimeltä ”Ja sitten vielä täällä on hirveesti lapsia ja on ahdasta” – Lasten kokemuksia päiväkodin arjesta. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ja kysyä lapsilta heidän kokemuksiaan päiväkodin arjesta. Tällä hahmotetaan lasten kokemuksia heidän omasta hyvinvoinnistaan päiväkodissa. Samanaikaisesti tutkimuksen tarkoituksena on edistää lasten osallisuutta ja

havainnollistaa lasten hyvinvointia turvaavia ja tukevia rakenteita. Opinnäytetyö on toteutettu osana SOHVI-hanketta, jonka tarkoituksena on kartoittaa kuntalaisten hyvinvointia. Suvanto on käyttänyt tutkimuksessaan laadullista tutkimusmenetelmää ja aineisto on kerätty yhden päiväkodin lapsilta heitä haastatteleamalla. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää lasten oikeutta mielipiteen ilmaisemiseen niin, että heidän mielipiteensä kuullaan ja niillä on vaikutusta. Suvannon opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä olivat: Miten lapset kokevat päiväkodin arjen ja miten arki tukee lasten hyvinvointia?

Suvannon (2013) tutkimuksen tuloksissa nousee esille kolme pääteemaa: päiväkodin ihmissuhteet, arjen toiminnot ja fyysinen päiväkotiympäristö. Lapsille merkittävimmät asiat päiväkodissa ovat kaverit sekä yhdessä tekeminen ja leikkiminen. Ihmissuhteiden negatiiviseksi puoleksi tutkimuksessa nousi esille kiusaaminen, fyysisen koskemattomuuden rikkominen sekä leikkien ulkopuolelle jättäminen. Lapsille tärkeitä arjen rutiineja tutkimuksen mukaan päiväkodin arjessa ovat esimerkiksi aamupiiri, ruokailut, siirtymätilanteet, vapaan leikin hetket sekä päivälepo. Päiväkodissa oleminen ja sinne tuleminen koettiin pääasiassa myönteisenä asiana. Tutkimustuloksista tulee esille, että päiväkotiympäristöllä on suuri merkitys lapsille ja he arvostavat ympäristön esteettisyyttä, turvallisuutta ja avaruutta.

Lasten hyvinvointia on hyvä tarkastella monesta eri näkökulmasta. Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämissyksikön (VKK-metro) kehittämistyön keskeisenä tavoitteena oli hankekaudella 2011–2013 4-vuotiaiden lasten hyvinvoinnin tarkastelu ja edistäminen. Silloin Saara Salmi ja Lasse Lipponen (2013) ovat toteuttaneet tutkimuksen: Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä – Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoidon ja neuvolan yhteistyöllä. Tutkimuksessa lasten hyvinvoinnin tarkastelun välineenä on käytetty Hyve-mallia, joka koostuu 4-vuotiaan lapsen vanhempien kanssa käytävästä varhaiskasvatuskeskustelusta päivähoidossa sekä neuvolan laajasta terveystarkastuksesta.

Salmen ja Lipposen (2013) tutkimuksessa pyritään ottamaan kantaa muun muassa siihen, miten päivähoidon ja neuvolan tuottamaa tietoa voitaisiin

käyttää lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimukseen on osallistunut 20 päivähoitoyksikköä sekä 11 neuvolaa. Aineisto on kerätty sähköisesti Hyvetiedonsiirtolomakkeilla, jonka avulla perhe, päivähoidon työntekijät sekä neuvolan terveydenhoitajat ja neuvolalääkärit arvioivat lapsen hyvinvointia.

Tutkimustuloksista (Salmi & Lipponen 2013) tulee esille, että lapsen ja perheen hyvinvointia edistävät neuvolan ja päiväkodin yhteistyö sekä tiedon kirjaamiseen ja dokumentoimiseen liittyvien käytäntöjen kehittäminen. Tutkimuksessa selvisi, että neuvola ja päivähoito hyötyvät toisiltaan saamasta lapsen ja perheen hyvinvointia koskevasta tiedosta. Neuvolan henkilökunta koki, että esimerkiksi tieto siitä, että lapsi osaa toimia vertaisryhmässä, on neuvolalle tärkeää. Päivähoidon henkilökunta piti tärkeänä neuvolan näkökulmaa lapsen kehitykseen sekä asiantuntijuutta lapsen tuen tarpeen ja tukimuotojen arvioinnissa.

Usean eri tahon dokumentointi antaa laajemman kuvan lapsen ja perheen hyvinvoinnista. Dokumentoinnin tarkoituksena on edistää lapsen hyvinvointia ja se mahdollistaa asioiden puheeksi ottamisen ja lapsen kuulemisen. Päivähoidossa jokaiselle lapselle kirjataan varhaiskasvatussuunnitelma, jonka tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen. Neuvolan ensisijaisena tehtävänä on seulonta, joka dokumentoinnin kanssa auttaa seuraamaan lasten ja perheiden hyvinvointia. Tavoitteena on, että mahdolliset poikkeamat lapsen kasvussa ja kehityksessä havaittaisiin mahdollisimman varhain, ja lapselle ja perheelle voitaisiin antaa oikeanlaista tukea ajoissa. (Salmi & Lipponen 2013.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimuksemme on toteutettu kvalitatiivisin eli laadullisin tutkimusmenetelmin. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineiston kokoaminen luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon keruun välineenä, sillä tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa sekä keskusteluihin tutkittaviensa kanssa, kuin mittausvälineillä hankittuun tietoon. Pyrkimyksenä laadullisessa tutkimuksessa on löytää tai paljastaa tosiasioita, ei todentaa väittämiä, jotka ovat jo olemassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164, 204.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa tai kuvaamaan jotakin tapahtumaa. Koska kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole pyrkiä tilastollisiin tuloksiin, tutkijan on päätettävä tutkimuskohtaisesti, milloin aineistoa on riittävä määrä ja milloin se kattaa tutkimusongelman. Aineisto on riittävä silloin, kun uudet tapaukset eivät tuota enää uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. (Eskola & Suoranta 1998, 61–62.) Alasuutari (2011, 51) toteaa, että hankittava aineiston määrä tulee rajata ja aineistossa tulee käsitellä vain eräitä, tutkittavaan teemaan oletettavasti liittyviä seikkoja.

Laadullinen tutkimus on tutkimusote, joka perustuu hermeneuttiseen tieteenkäsitykseen. Yhteiskuntatieteissä hermeneutiikkaan perustuvia tutkimusotteita kutsutaan yleisnimellä case-tutkimus eli tapaustutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus on täten aina tapaustutkimus. Tavallisesti tapaustutkimuksen tarkoituksena on tutkia jotakin sosiaalista kohdetta, esimerkiksi yksilöitä, ryhmiä, laitoksia tai yhteisöjä. Tutkittavana kohteena voivat olla esimerkiksi kohteen taustatekijät, ajankohtainen asema ja tilanne, ympäristötekijät sekä sisäiset tai ulkoiset tekijät. (Pitkäranta 2010, 20, 129.)

3.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentointeihin perustuva tieto. Erilaisia aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää vaihtoehtoisina, eri tavoin yhdistelemällä tai rinnakkain. Haastattelu tarkoittaa henkilökohtaista haastattelua, jossa haastattelija esittää kysymykset suullisesti. (Pitkäranta 2010, 103–104.)

Haastattelussa on omat etunsa ja haittansa. Suurimpana etuna nähdään joustavuus aineiston keruussa. Aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti tilanteiden mukaan ja vastaajia myötäillen. Koska tiedonkeruumenetelmän valinnan täytyy olla perusteltua, ei haastatteluakaan voi valita ajattelematta sen soveltuvuutta ongelman selvittämiseen. Usein haastattelu valitaan, jos ihminen on nähtävä tutkimustilanteessa subjektina, tutkijan on vaikea tietää vastausten suuntaa etukäteen ja haastattelussa on mahdollista nähdä haastateltavan ilmeet ja eleet. Jos tiedetään etukäteen, että tutkimuksen aihe tuottaa paljon monipuolisia vastauksia, vastauksia halutaan selventää ja syventää tai jos tutkimuksen aiheena ovat arkaluontoiset asiat, haastattelu on oikea aineistonkeruumenetelmä. Haastattelu vie aikaa, joten sen tekeminen vaatii huolellista suunnittelua. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–206.)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi ryhmähaastattelun. Tiesimme etukäteen, että tutkimuksemme aihe tuo esille paljon erilaisia vastauksia, joihin on hyvä saada selvennystä ja mahdollisesti syvällisempiä vastauksia. Täten haastattelu tuntui ainoalta oikealta menetelmältä. Haastattelussa halutaan antaa haastateltavalle mahdollisuus tuoda esille itseään mahdollisimman vapaasti (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35). Kun tutkittava pyrkii säilyttämään tutkittavan asian sellaisenaan kuin se on, voidaan puhua pyrkimyksestä löytää tutkittavien oma näkökulma. Tätä voidaan kutsua naturalistiseksi otteeksi. (Eskola & Suoranta 1998, 16.) Me teimme tämän mahdolliseksi menemällä haastattelemaan haastateltavia heille tuttuun ympäristöön - päiväkotiin.

Ryhmähaastattelu on haastattelutapa, jossa on samaan aikaan useita haastateltavia ja mahdollisesti haastattelijoitakin. Tavoitteena on saada aikaan kattavaa ryhmäkeskustelua tutkittavasta aiheesta. Ryhmähaastattelu on tehokasta tiedonkeruuta, koska samaan aikaan tietoja saadaan usealta henkilöltä (Hirsjärvi ym. 2009, 210.) Haastattelimme ryhmää, jossa oli viisi henkilöä. Kolme heistä oli lastentarhaopettajaa ja kaksi lastenhoitajaa. Kun haastateltavia on useita, he saavat tukea toisiltaan. Keskustelua syntyy mahdollisesti enemmän kuin yksilöhaastattelussa, sillä yhdessä haastateltavat voivat muistella, herätellä mielikuvia ja täydentää toisiaan. (Eskola & Suoranta 1998, 95.) Ryhmä voi myös auttaa väärinymmärrysten ehkäisemisessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 211). Ryhmähaastattelu on todella hyvä haastattelun muoto, kun halutaan saada selville, miten haastateltavat muodostavat yhteisen kannan ajankohtaiseen kysymykseen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61). Tutkijan tehtävänä on pitää huolta, että haastattelu pysyy aiheessa ja koossa, mutta antaa kuitenkin haastateltavien puhua vapaasti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 76).

Jotta saisimme haastatteluaineistosta mahdollisimman tarkan, päätimme nauhoittaa haastattelun. Dokumentoinnin tarkkuus ja yksityiskohtaisuus riippuvat paljolti käytettävissä olevasta tallennustekniikasta. Nauhuri on ylivoimaisesti tarkempi väline tallentamaan haastattelusta saaman tuotoksen verrattuna haastattelijan tekemiin yksityiskohtaisiin muistiinpanoihin. Nauhuri tallentaa vain verbaalisen osan tilanteesta, joten varsinkin ryhmähaastattelussa nonverbaalisen viestinnän taltioimiseen olisi hyvä olla videokamera. (Alasuutari 2011, 85.) Käytössämme oli vain nauhuri, mutta litteroimme haastattelun saman tien tilanteen jälkeen, jolloin haastattelu oli vielä tuoreessa muistissa. Litterointi tarkoittaa haastatteluaineiston muuttamista tekstiksi (Vilkkä 2005, 115).

3.3 Aineiston analyysi

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä peruspalvelukuntayhtymä Kallion kanssa. Pidimme aloituspalaverin opinnäytetyöstämme ohjaavan opettajamme kanssa syyskuussa 2014, jonka jälkeen otimme yhteyttä

työelämäohjaajaamme. Hänen kanssaan pohdimme opinnäytetyömme aihetta, rajausta ja aineistonkeruumenetelmää. Aiheemme vaihtui lasten psyykkisestä pahoinvoinnista psyykkiseen hyvinvointiin, mutta se ei hidastanut tutkimuksemme alulle panoa. Saimme tutkimusluvan Kallion varhaiskasvatuspalveluiden palvelujohtajalta lokakuussa 2014 ja silloin kirjoitimme myös opinnäytetyösopimuksen.

Esitimme tutkimussuunnitelmamme aloitusseminaarissa marraskuun alussa. Seminaarin jälkeen aloimme pohtia haastattelukysymyksiä, joilla saisimme vastauksen tutkimusongelmiimme. Varhaiskasvatuspalveluiden palvelujohtaja otti yhteyttä päiväkotiin, jonne tekisimme haastattelun ja informoi opinnäytetyöstämme päiväkodin johtajaa. Sen jälkeen otimme itse yhteyttä kyseiseen päiväkotiin ja sovimme haastatteluajankohdan. Saimme haastattelun tammikuulle 2015. Lähetimme haastattelukysymykset päiväkodin johtajalle etukäteen, jotta haastateltavat pystyivät valmistautumaan haastattelutilanteeseen.

Saimme ryhmähaastattelusta hyvän ja kattavan aineiston, jota aloimme litteroida saman tien. Nauhoitetun aineiston muuttaminen tekstimuotoon on aineiston ja tutkijan yksi lähestymisvaihe (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13). Kvalitatiivisessa haastattelututkimuksessa on hyvin yleistä, että analyysi tehdään nimenomaan litteroidusta aineistosta, koska isompien kokonaisuuksien hahmottaminen nauhoitetusta puheesta on lähes mahdotonta (Ruusuvuori 2010, 427). Litterointi helpottaa myös tutkimusaineiston analysointia eli aineiston järjestelmällistä läpikäymistä, ryhmittelyä ja luokittelua (Vilkkä 2005, 115).

Analyysin tehtävä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto niin, ettei mitään olennaista jää pois, vaan sen informaatioarvo kasvaa. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Se voi olla aineistolähtöinen, teoriasidonnainen tai teorialähtöinen riippuen analyysin suhteesta teoriaan. Analysoimme haastatteluaineiston induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jolloin teoria pyritään muodostamaan

aineistosta. (Eskola 2007, 162.) Induktiivinen aineiston analyysi voidaan jaotella kolmevaiheiseksi prosessiksi: 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi (Tuomi Sarajärvi 2009, 108).

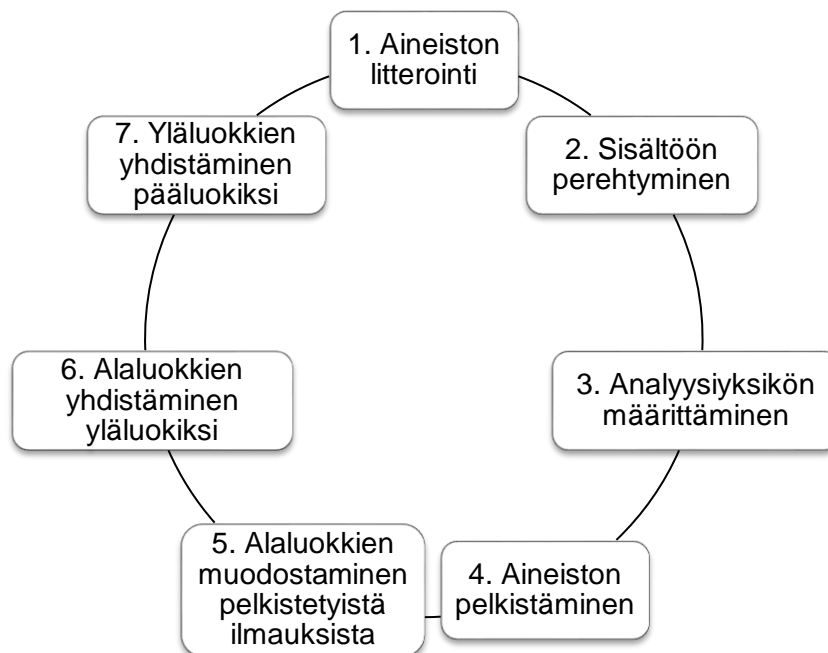
Sisällön analyysissa tulee määrittää ennen analyysia analyysiyksikkö, joka voi olla sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. Usein analyysiyksikkönä on tekstistä erotettava merkityssisältöinen ajatus tai idea. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Valitsimme analyysiyksiköksi yhden tai useamman lauseen ajatuskokonaisuuden tai lauseenpätkän, jossa haastattelijat toivat esille käsityksensä keskusteltavasta asiasta. Tämän jälkeen luimme litteroitua aineistoa läpi useampaan kertaan. Tarkoituksena oli tunnistaa oleellisia asioita tutkimusongelman kannalta. Tätä vaihetta kutsutaan pelkistämiseksi. Sen tarkoituksena on tiivistää aineisto karsimalla tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistämisen voi toteuttaa niin, että litteroidusta aineistosta etsitään tärkeimpiä kohtia, jotka voidaan merkitä esimerkiksi erivärisillä kynillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Tulostimme litteroidun aineiston, koska koimme saavamme siten aineistosta selkeämmän kokonaiskuvan. Värikynien, alleviivauksien ja marginaaleihin tehtyjen merkintöjen avulla poimimme aineistosta ajatuskokonaisuuksia, joista muodostimme pelkistettyjä ilmaisuja.

Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely eli klusterointi. Ryhmittelyssä aineisto järjestetään uudelleen johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi ja muodostuneille luokille annetaan sen sisältöä vastaava nimi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 108). Ryhmittelimme aineistosta poimitut pelkistetyt ilmaukset ja muodostimme niistä alaluokkia (TAULUKKO 1.) Alaluokkia yhdistelemällä saimme koottua yläluokkia ja yläluokista muodostui kaksi pääluokkaa tutkimusongelmien mukaisesti.

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistämisestä ja alaluokan muodostamisesta

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
"...ja sitte niitä itkettä aamulla hirveesti..."	Ero äidistä ja isästä	Sopeutuminen uuteen ympäristöön
"...ku nyt on tullu nää kotikäynnit nii varmasti on auttanu tosi paljon..."	Hoidon aloittaminen helpommaksi	
"Kyllä siihen pitää niinkö tehä töitä joka lapsen kohalla..."	Aikuiset panostavat	

Teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi on ryhmittelyä seuraava vaihe. Ryhmittelyssä muodostettuja luokkia yhdistetään niin pitkälle, kuin se on sisällön näkökulmasta mahdollista. Abstrahoimalla erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, jonka perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Etenimme analyysissä alla olevan kuvion mukaisesti (KUVIO 1.).



KUVIO 1. Analyysin eteneminen

3.4 Luotettavuus ja eettisyys

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä ja siksi yksittäisessä tutkimuksessa on arvioitava kyseisen tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Kvalitatiivista tutkimusta lukee yleensä sillä mielellä, että löytyykö siitä jotain sellaista, jonka voisi itsekkin allekirjoittaa. Lähtökohta laadulliselle tutkimukselle on tutkijan avoin subjektiviteetti ja tutkijan myöntäminen, että hän on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Kvalitatiivisen tutkimuksen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja siksi luotettavuuden arviointiin kuuluu koko tutkimusprosessi. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Puolueettomassa tutkimuksessa tutkija pyrkii ymmärtämään ja kuulemaan haastateltavaa ja tutkittavan kertomus ei erotu tutkijan oman kehysten läpi. Tutkimukseen ei siis vaikuta esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asenne, kansalaisuus tai virka-asema. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–136.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan katsoa uskottavuuden, siirrettävyyden ja vahvistuvuuden näkökulmista. Luotettavuuden kriteerinä *uskottavuudella* tarkoitetaan sitä, että tutkijan on tarkistettava vastaavatko hänen käsitteellisyytensä ja tulkintansa niitä käsityksiä, joita tutkittavilla on. Haastattelutilanteessa tutkittavat kertoivat omin sanoin, miten he ymmärtävät psyykkisen hyvinvoinnin. Näiden vastausten pohjalta saimme selville vastaavatko omat käsityksemme psyykkisestä hyvinvoinnista haastateltaviemme näkemyksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.)

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä toiseen asiansyhteyteen, toisin sanoen niiden soveltumista toiseen toimintaympäristöön. Sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuuden johdosta tutkimuksen siirrettävyys on mahdollista vain tietyin ehdoin. (Eskola & Suoranta 1998, 68, 212.) Tutkimuksemme käsittelee aihetta, joka koskee muitakin kuin päiväkotia. Siksi sitä voi hyödyntää kaikki varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa työskentelevät.

Vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tehdyt tulokset saavat vahvistusta toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola &

Suoranta 1998, 213). Tutkimuksemme aihe on hyvin ajankohtainen, mutta sitä on tutkittu todella vähän, jonka vuoksi emme löytäneet vastaavanlaisia tutkimuksia. Löysimme kuitenkin tutkimuksia, jotka käsittelivät eri näkökulmista varhaiskasvatusikäisten lasten psyykkistä hyvinvointia. Näiden tutkimusten tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin meidän tutkimuksessa.

Tutkimusta tehtäessä on pohdittava onko aineistoa riittävästi ja onko analyysi riittävän kattava. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ennalta vaikea, ellei jopa mahdotonta laskea riittävän aineiston määrää. Analyysin kattavuudella tarkoitetaan, että tulkinnat eivät pohjaudu satunnaisiin poimintoihin aineistosta. (Eskola & Suoranta 1998, 216.) Tutkimusaineistoa meillä oli käytössä runsaasti. Vaikka haastattelukertoja oli yksi, saimme kattavan kokonaisuuden aineistoa. Tähän vaikuttaa luultavasti se, että haastateltavat saivat tietää haastattelukysymykset etukäteen. Meille oli myös varattu hyvin aikaa itse haastattelutilanteeseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus siitä, miten tutkimus on toteutettu. Tarkkuus koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. Se millaisissa olosuhteissa aineisto on tuotettu, olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi haastattelututkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineisto kerätään. Lisäksi kerrotaan haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa ja myös tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

Käsi kädessä kulkevat sekä tutkimuksen uskottavuus että tutkijan eettiset ratkaisut. Uskottavuudelle perustan luo se, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvää tieteellistä käytäntöä voi loukata monella tavalla - muun muassa muiden tutkijoiden osuuden vähättelyllä julkaisussa, aikaisempiin tutkimuksiin puutteellisella viittaamisella, tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimattomalla ja siten harhaanjohtavalla raportoinnilla, tulosten puutteellisella kirjaamisella ja säilyttämisellä. Vastuu siitä, että noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja siitä, että tutkimus on rehellinen sekä vilpitön on

tutkimuksen tekijällä itsellään ja tutkimusryhmän sekä tutkimusyksikön johtajalla. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 132–133.)

Tutkimustyön lähtökohtana pitää olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisille annetaan mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tällä kunnioitetaan heidän itsemääräämisoikeutta. Perehtyneisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkittaville kerrotaan etukäteen mitä tulee tapahtumaan tai mitä saattaa tapahtua tutkimuksen aikana ja koehenkilöiden tulee ymmärtää tämä informaatio. Suostumuksella taas tarkoitetaan henkilön olevan pätevä tekemään rationaalisia ja kypsiä arviointeja ja että osallistuminen on vapaaehtoista. Hyvän tutkimuksen tekeminen eettiset näkökohdat riittävästi ja oikein huomioon ottaen, on haastava tehtävä. Siksi on tärkeää, että näihin asioihin perehdytään jo ensimmäisistä tutkimus- ja kirjoitustehtävistä lähtien. (Hirsjärvi ym. 2009, 25, 27.)

Päiväkodin henkilökunta päätti itse, keitä tutkimukseemme osallistuu. Haastateltavat valittiin myös sen mukaan, että saisimme tutkimuksellemme mahdollisimman monipuolisen ja kattavan aineiston. Haastatteluun osallistui sekä lastenhoitajia että lastentarhanopettajia. Haastateltavien ja haastattelupaikan yksityisyyden suojaamiseksi opinnäytetyössä ei tule ilmi päiväkotia ja haastateltavia. Haastattelun alussa toimme esille vielä samat asiat, jotta kenelläkään ei olisi mitään epäselvyyksiä. Haastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin. Käytimme tulosten yhteydessä suoria lainauksia aineistosta, mikä lisää luotettavuutta. Aineisto on hävitetty asianmukaisella tavalla.

4 HYVINVOINTI

4.1 Moniulotteinen hyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja-alainen ja sen määrittely yksiselitteisesti on vaikeaa. Yhteiskunta muuttuu ja ymmärrys hyvinvoinnista vaihtelee vuosikymmenittäin. Hyvinvointia on tarkasteltu 1960-luvulla toimeentulona ja tarpeina, 1970-luvulla väestöä koskevinä resursseina ja toimintoina, 1980-luku oli erilaistumiskausi, hyvinvoinnin käsite kutistui 1990-luvulla ja 2000-luvulla hyvinvointi on liitetty huono-osaisuuteen. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 228.) Yhä edelleen tutkimuksissa pohditaan, mitä hyvinvointi on. On todettu, että hyvinvointi on moniulotteista ja se kattaa kaikki inhimillisen elämän perspektiivit. Hyvinvoinnin nähdään sisältävän terveyden, taloudellisen toimeentulon, työn, koulutuksen, asumisen, turvallisuuden sekä sosiaaliset suhteet. (United Nations University 2007, 1-2.)

Hyvinvointikäsitettä saatetaan pitää samana kuin onni ja onnellisuus, mutta Erik Allardtin (1980, 32) mukaan ne eroavat toisistaan: hyvinvoinnin hän määrittelee objektiivisesti tarpeentyydytyksen asteen mukaan, kun taas onni ja onnellisuus perustuvat jokaisen ihmisen subjektiivisiin kokemuksiin ja elämyksiin. Hyvinvointi on pysyvämpää kuin onni, johon kytkeytyy hetkellisyys ja katoavaisuus. Hyvinvointi määräytyy historiallisesti, joten määrittelyä pitää tehdä aina uudelleen, kun historialliset olosuhteet muuttuvat. (Allardt 1980, 17, 33.) Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnista, objektiivisella elämän laatua kuvaavia tekijöitä, kuten terveyttä, asumista, koulutusta, tuloja ja varallisuutta (Törrönen 2012, 33).

Hyvinvoinnin ymmärtämisessä lähtökohtanamme on Allardtin (1980) kehittämä pohjoismaisesti tunnetuin teoreettinen hyvinvointimalli, jonka perustana ovat inhimilliset perustarpeet. Allardt määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen saa tyydytettyä elämänsä keskeisimmät tarpeet. Hän näkee hyvinvoinnin muodostuvan kolmesta eri ulottuvuudesta, jotka ihminen kohtaa joka päivä:

elintasosta (having), yhteisyyssuhteista (loving) ja itsensä toteuttamisesta (being). (Allardt 1980, 21, 38.)

Elintaso (having) viittaa Allardtın määrittelyn mukaan sellaisiin asioihin, joita jokainen ihminen tarvitsee elääkseen, kuten asuntoon, työllisyyteen ja tuloihin. Lähtökohtana elintason määrittelyssä ovat yleensä ihmisen fysiologiset tarpeet. (Allardt 1980, 32, 39.)

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa välitetään toisista. Allardtın kolmijakoisen jaottelun yhteisyyssuhteet (loving) ilmaisevat tätä hyvinvoinnin aluetta. Hyvinvoinnin kokemisen kannalta on tärkeää, että ihminen saa kokea olevansa rakastettu ja hän saa huolenpitoa. Näin hän saa puolestaan osoittaa rakkauttaan ja huolehtia muista. Tällaista sosiaalisten suhteiden symmetrisyyttä kutsutaan yhteisyydeksi. (Allardt 1980, 43.)

Allardtın kolmijakoisen tarpeiden luokituksen kolmas osa-alue on itsensä toteuttaminen (being). Tämän kautta yksilön hyvinvointia voidaan kuvata sen mukaan, miten yksilöllisenä häntä pidetään ja miten häntä arvostetaan. Tähän hyvinvoinnin osa-alueeseen sisältyy myös se, minkälaista mielekkään tekemisen mahdollisuuksia yksilölle tarjotaan. Kun yksilö kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, itsensä toteuttaminen onnistuu. (Allardt 1980, 47, 49.)

Hyvinvointi voidaan jakaa myös yksilölliseen ja yhteisölliseen hyvinvointiin. Yksilöllisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan tilaa, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada tyydyttää keskeiset tarpeensa. Yksilötason hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön fyysisten tarpeiden tyydytystä sekä mahdollisimman suurta terveyden tai mahdollisimman vähäistä sairauksien määrää. Sosiaalisesti hyvinvoivalla ihmisellä on luontainen tarve olla osana yhteisöä tai ryhmää – kuulua johonkin. Erilaisia yhteisöjä ovat esimerkiksi perhe, työyhteisö, ystäväpiiri ja asuinyhteisö. Ihminen elää erilaisissa yhteisöissä ja niiden vaihtelu on osa arkea. (Suontausta & Tyni 2005, 29–30.)

Yksilön itsemääräämisoikeus ja loukkaamattomuus, ymmärrys, henkinen tasapaino, mielenterveys, sosiaalistuminen, itsensä toteuttaminen sekä mielekkään toiminnan antama tyydytys ovat avain asioita psyykkisen hyvinvoinnin tavoittelussa. Psykkiseen hyvinvointiin katsotaan kuuluvan myös elämänhallintaan liittyvät asiat. Yksilön on kyettävä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään keskeisimmät tarpeensa, muuttamaan ympäristöään tai tultava toimeen sen kanssa, jotta hänen olisi mahdollista saavuttaa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. (Suontausta & Tyni 2005, 29–30.)

Lapsen psyykinen ja fyysinen hyvinvointi sekä tarpeiden tyydytys ovat riippuvaisia perheestä ja lähiympäristöstä. Psykkistä hyvinvointia määrittävät lapsen omat sekä perheen kehitykselliset tarpeet ja tehtävät. Aikuisilla psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys ymmärretään kokonaisuutena, johon kuuluvat toimivat ihmissuhteet, työkyky ja kyky saada tyydytystä elämästä. Lasten mielenterveys tai mielenterveyden häiriöt ovat käsite, joka on vaikeampi määrittää tai mitata. (Väänänen 2013, 26–27.)

Mielenterveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle, mutta sen määrittelemisen on vaikeaa, sillä se on käsitteenä hyvin monimuotoinen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a; Toivio & Nordling 2009, 84). Maailman terveysjärjestö World Health Organisation (WHO 2014) määrittelee mielenterveyden seuraavasti: ”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalitilassa, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä.” Mielenterveys ei ole pelkästään yksilön vaan koko yhteisön asia ja se kuuluu erottamattomasti väestön hyvinvointiin. Se on olennainen osa kansanterveyttä ja vaikuttaa elämänlaatuun sekä taloudelliseen suorituskäyttöön. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 31–32.)

Mielen hyvinvointi, -tasapaino ja -terveys ovat positiivisia ja tarkoittavat hyvin pitkälle samaa asiaa. Nykyään mielenterveyteen katsotaan kuuluvaksi niin psyykinen, fyysinen, sosiaalinen kuin henkinen ulottuvuus. Kun ihminen on mieleltään terve, hän kykenee pitämään yllä ihmissuhteita, ilmaisemaan

tunteitaan, valvomaan etuaan, hänellä on realistinen kuva itsestään ja hän kykenee erottamaan toisistaan oman ajatusmaailman ja ulkoisen todellisuuden. Mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmisiä selviämään elämän solmukohdista. (Tunnemieli 2015.)

Halusimme selvittää, miten päiväkodin työntekijät itse määrittelevät psyykkisen hyvinvoinnin. Heidän mielestään se on mielenterveyttä ja – hyvinvointia, johon vaikuttavat monet erilaiset asiat. Psyykkisesti hyvinvoivasta lapsesta huokuu elämänilo ja hän sietää ajoittaisia pettymyksiä sekä ahdistuksen tunteita. Kun lapsi saa arvostusta, hyväksyntää ja huomiota aikuisilta sekä muilta lapsilta, hän pystyy arvostamaan itseään ja sen myötä hänen itsetuntonsa ja minäkuvansa saavat vahvistusta. Hyvä itsetunto ja minäkuva ovat tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia.

Haastateltavamme näkevät psyykkisen hyvinvoinnin olevan kokonaisvaltainen tasapainotila, jossa kaikki elämän osatekijät ovat suhteellisessa tasapainossa: jos joku osa-alue ontuu, jokin toinen alue korvaa ja tukee sitä niin, että psyykinen hyvinvointi säilyy. Päiväkodin työntekijät pohtivat, että täydellistä psyykkistä hyvinvointia ei ole tarkoituskaan saavuttaa tai ehkä se ei ole edes mahdollista.

”Kaikki elämän osatekijät suhteellisessa tasapainossa, että jos joku nilkuttaa niin joku toinen korvaa sitä.”

Myös Vornanen (2001, 28) toteaa, että täydellistä ja lopullista hyvinvoinnin tilaa, turvallisuutta, tyytyväisyyttä ja onnellisuutta, ei ole. Lapsilla on kuitenkin tarve saada kokea näitä tunteita sekä oppia elämän pettymysten ja vastoinkäymisten kohtaamista yhdessä turvallisten aikuisten kanssa.

4.2 Lasten hyvinvoinnin perusta ja sen turvaaminen

Yhtenä lasten hyvinvoinnin perustana on lapsen oikeuksien sopimus. Se hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa vuonna 1989 ja Suomessa se tuli voimaan vuonna 1991. Sopimus sisältää yleisesti hyväksytyt käsitykset siitä, mitä ja

millaisia oikeuksia lapsilla tulisi olla ihonväriin, sukupuoleen, kieleen, uskontoon, poliittisiin mielipiteisiin, kansallisuuteen, etniseen tai sosiaaliseen alkuperään, varallisuuteen, vammaisuuteen tai syntyperään katsomatta. (Lastensuojelun keskusliitto 2015a.) Lasten oikeuksia edistämällä lapsille annetaan mahdollisuus kokea turvallisuutta, tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Sopimuksen noudattamista ja sen toteutumista valvoo lapsen oikeuksien komitea. (Araneva 2001, 28, 104.)

Lapsen oikeuksien sopimuksen yleiset periaatteet ovat syrjimättömyys, lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemysten kunnioittaminen (Araneva 2001, 101). Yleiset periaatteet ovat konkretisoitu ja tiivistetty kolmeen ydinkäsitteeseen, jotta sopimuksen toteutumisen arvioiminen lasten elämässä olisi mahdollista: *protection* (suojaus ja huolenpito), *provision* (osuus yhteiskunnan voimavaroista) ja *participation* (osallisuus): ”kolmen P:n” lasten hyvinvoinnin kriteerit (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015b).

Protection (suojaus ja huolenpito) korostaa lapsista huolehtimista ja heidän suojelemistaan. Siihen kuuluu muun muassa terveyden, turvallisuuden, läheisyyden, hyväksynnän ja lähiverkostojen huomioiminen. (Kiili 1998, 23.)

Provision (voimavarat) kuvaa lasten osuutta yhteiskunnallisista voimavaroista. Se tarkoittaa, että lasten taloudelliset, sosiaaliset ja sivistykselliset oikeudet ovat heidän käytössään mahdollisimman täysimääräisesti. (Lastensuojelusta kohti lapsipolitiikkaa 1995.) Käytännössä tämä tarkoittaa vanhempien ja lähiyhteisön saavutettavuuden, pääsyn koulutuksen ja kulutuksen piiriin, oman talouden ja rahan sekä pääsyn erilaisiin tiloihin. Sosiaaliset suhteet ovat lapselle suuri voimavara ja niiden saavutettavuus ja laatu ovat merkittävässä asemassa hyvinvoinnin kokonaisuudessa. (Kiili 1998, 18.)

Participation (osallisuus) liittyy lapsen kuulemiseen, puhevaltaan ja päätöksentekoon (Mahkonen 2003, 147). Lapsilla on oikeus osallistumiseen ja osallisuuteen, sillä lapset ovat oman elämänsä subjekteja. Lapsen oikeuksien sopimuksessa edellytetään, että lapsille on turvattava mahdollisuus osallistua

omaan elämään ja elämänpiiriinsä vaikuttaviin päätöksiin ottaen huomioon lapsen kypsyystason ja iän. (Lastensuojelusta kohti lapsipolitiikkaa 1995.)

YK:n lapsen parasta tavoitteleva lapsen oikeuksien yleissopimus seisoo myös lapsivaikutusten arvioinnin taustalla. Lapsivaikutusten arviointi on kansallisesti ja kansainvälisesti vielä melko uusi ja tuntematon työväline tarkastella lasten ja perheiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kokonaisuutena, osallistaen ja kuunnellen lapsia ja heidän vanhempiaan. Lapsiin kohdistuvien vaikutusten arvioinnissa tarkastellaan, miten yhteiskunnallisissa toimenpiteissä ja päätöksissä lapsi otetaan huomioon ja millainen tieto lapsista ja päätösten vaikutuksista lapsiin on päätöksenteon taustalla. Tällä hetkellä lapsivaikutusten arviointia kehitetään Suomessa monitahoisesti valtionhallinnossa, kuntatasolla, seurakunnissa sekä kolmannella sektorilla, tavoitteena saada siitä yksi menetelmä yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. (Alila 2011.)

Lapsen etua määriteltäessä pyritään mahdollisimman laajaan arvioon tilanteesta, jolloin lapsen oma mielipide on välttämätön tekijä. Lapsen mielipiteestä on otettava selvää hänen etuaan määriteltäessä, vaikka lapsen edun mukainen päätös tai ratkaisu voi poiketa siitä. Lapsen etua arvioitaessa ollaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa hänen näkökulmaansa arvostaen. Edun valvominen vaatii aikuiselta vastuun ja velvollisuuksien muistamista, parhaan mahdollisen asiantuntemuksen hyödyntämistä sekä tinkimätöntä lapsen ihmisoikeuksiin sitoutumista. (Aula 2011.)

Myös lastensuojelulaki (13.4.2007/417) ja sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301) ovat osaltaan turvaamassa ja edistämässä lasten hyvinvointia. Lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Vaikka vanhemmilla on ensisijainen vastuu turvata lapsensa tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, lastensuojelulain 2§:n mukaan lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten on tuettava vanhempia heidän kasvatustehtävässään. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.)

Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 9§:ssä määritellään, että viranomaisten on yhteistyössä seurattava ja edistettävä lasten hyvinvointia sekä poistettava ja ehkäistävä epäkohtia kasvuoloissa.

Lasten hyvinvoinnin seuraamista voidaan toteuttaa monenlaisen tiedon ja tutkimuksen avulla. Hyvinvoinnin tarkasteluun tarvitaan sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Lapsiasia valtuutetun toimiston julkaisun 2014:4 mukaan suomalaislasten hyvinvoinnin kokonaiskuva näyttää valoisalta: kartoituksen perusteella noin 90 % lapsista voi hyvin ja myös kansainvälisesti verraten Suomessa on hyväosaisia ja hyvinvoivia lapsia. Hyvinvointikatsauksia tekemällä neljän ja viiden vuoden välein varmistettaisiin, että lasten hyvinvoinnissa tapahtuneet muutokset havaittaisiin, jolloin niihin olisi myös mahdollista reagoida. (Aira ym. 2014, 127, 132, 135.)

5 PIENI LAPSI PÄIVÄHOIDOSSA

5.1 Varhaiskasvatuslaki ja asetus lasten päivähoidosta

Varhaiskasvatuslaissa (8.5.2015/580) säädetään lasten oikeudesta varhaiskasvatukseen. Lakia sovelletaan kunnan, kuntayhtymän sekä muun palvelun tuottajan järjestämään varhaiskasvatukseen. Sitä annetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena. Kaikki alle kouluikäiset lapset ovat oikeutettuja saamaan päivähoitoa. Erityisten olosuhteiden vaatiessa hoitoa voi saada myös vanhemmat lapset, jos hoitoa ei ole muuten pystytty toteuttamaan. Varhaiskasvatus tulee järjestää niin, että hoitopaikka tarjoaa lapselle hoidon ja kasvatuksen, ja hoito on jatkuvaa sinä vuorokaudenaikana, jolloin sitä tarvitaan. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.)

Varhaiskasvatuslain (8.5.2015/580) tavoitteet ovat moninaiset. Sen tarkoituksena on esimerkiksi edistää kaikkien lasten iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi sen tavoitteena on mahdollistaa pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvattajien välillä sekä antaa kaikille samanvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuslain tarkoituksena on tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea, kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimintaa vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan sekä toisten ihmisten kunnioittaminen. Tavoitteena on myös varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Varhaiskasvatuksessa tulee toimia yhdessä lasten vanhempien kanssa niin, että lapsella olisi mahdollisimman hyvät edellytykset tasapainoiseen kehitykseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä tukea lapsen vanhempaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.)

Päivähoidossa olevien lasten määrästä sekä hoito- ja kasvatustehtäviin osallistuvasta henkilöstöstä säädetään lasten päivähoidon asetuksessa (Asetus

lasten päivähoidosta 16.3.1973/239). Asetuksessa on määritelty, että päiväkodissa tulee olla vähintään yksi henkilö, jolla on ammatillinen kelpoisuus tehtävänsä. Asetuksella on myös osoitettu, kuinka monta lasta yhtä aikuista kohden saa olla: enintään neljä alle kolmevuotiasta lasta tai enintään seitsemän yli kolmevuotiasta lasta.

5.2 Varhaiskasvatus

Lain mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580). Suomalaiselle varhaiskasvatukselle perustan luo lapsen oikeuksien julistus. Siinä sopimusvaltiot tunnustavat sen 31. artiklassa lapsen oikeuden lepoon ja vapaa-aikaan, hänen iän mukaiseen leikkimiseen ja virkistystoimintaan sekä vapaaseen osallistumiseen kulttuurielämään ja taiteisiin. (Ruokonen 2011, 122.)

Varhaiskasvatus koostuu kolmesta eri osatekijästä: hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, ja sen tavoitteena on edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista sekä terveyttä ja hyvinvointia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015c.) Jotta lasten hyvinvointia edistettäisiin, tulee lasten terveyttä ja toimintakykyä vaalia ja lapsen perustarpeisiin vastata. Tällöin lapsi kokee itsensä arvostetuksi, hyväksytyksi omana itsenään, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi ja saa vahvistusta terveelle itsetunnolle. Samalla lapsi uskaltaa myös yrittää ja oppii sosiaalisia taitoja. Lapsi kohdataan niin, että hänen yksilölliset tarpeet, persoonallisuus ja perhekulttuuri otetaan huomioon ja hän voi kokea olevansa tasa-arvoinen riippumatta sukupuolestaan, sosiaalisesta tai kulttuurisesta taustastaan tai etnisestä alkuperästään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.)

Varhaiskasvatuksessa keskeistä on painottaa lapsuuden itseisarvoista luonnetta, vaalia lapsuutta ja ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa. Tavoitteena on edistää lapsen henkilökohtaista hyvinvointia, toiset huomioonottavia

käyttäytymismuotoja ja vahvistaa näitä toimintatapoja sekä lisätä lapsen itsenäisyyttä asteittain. Henkilökohtaisessa hyvinvoinnin edistämisessä on keskeistä, että jokaista lasta kunnioitetaan yksilönä. Tällä luodaan perusta sille, että jokainen lapsi voi toimia ja kehittyä omana ainutlaatuisena persoonana. Toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistamisella tarkoitetaan, että lapset oppivat ottamaan muita huomioon ja välittämään muista. Lapsi myös suhtautuu myönteisesti itseensä, muihin ihmisiin sekä erilaisiin kulttuureihin ja ympäristöihin. Varhaiskasvatus on luomassa omalta osaltaan hyvää yhteiskuntaa ja yhteistä maailmaa. Lapsen itsenäisyyden asteittainen lisääminen auttaa lasta oppimaan huolehtimaan itsestään ja läheisistään sekä tekemään elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja kykyjensä mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 13.)

Jokaiselle päivähoidossa olevalle lapselle on laadittava henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jolla toteutetaan lapsen kasvatus, opetus ja hoito. Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan tavoitteet siitä, miten tuetaan lapsen kehitys, oppiminen ja hyvinvointi sekä toimenpiteet tavoitteiden toteuttamiseksi. Suunnitelmaan kirjataan myös lapsen tarvitseman tuen tarve, tukitoimenpiteet ja niiden toteuttaminen. Päiväkodissa sen laatimisesta vastaa henkilö, jolla on lastentarhanopettajan kelpoisuus. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma tulee tarkastaa ja arvioida vähintään kerran vuodessa ja useammin, jos lapsen tarpeet edellyttävät sitä. Suunnitelma tehdään henkilöstön ja vanhempien yhteistyössä lapsen oma mielipide huomioon ottaen. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.)

5.3 Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa on vanhempien ja päiväkodin henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukena. Sen edellytyksenä on keskinäinen luottamus, tasavertaisuus ja toisten kunnioittaminen. Vanhemmilla on ensisijainen

kasvatusoikeus ja vastuu sekä tuntemus omasta lapsesta, kun taas päiväkodin työntekijöillä on ammatillinen tieto ja osaaminen sekä vastuu kasvatuskumppanuudesta ja tasavertaisesta yhteistyöstä. Kasvatuskumppanuuden perustana ovat lapsen tarpeet. Tällöin varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa se, että lapsen edut ja oikeudet toteutuvat. Parhaan edellytyksen lapsen hyvinvoinnin turvaamiselle luovat vanhempien sekä varhaiskasvattajien tiedot lapsesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31.)

Kasvatuskumppanuutta ohjaa sen neljä periaatetta: kuuleminen, kunnioitus, luottamus ja dialogisuus. Vuorovaikutuksessa keskeistä on kuuntelu ja kuuleminen. Kun suhde on kuuleva, siinä asetetaan kuulemaan toisen ihmisen asiaa, ajatuksia ja puhetta. Se näkyy aitona kiinnostuksena, empaattisuutena ja rehellisyytenä. Jotta kuunteleminen onnistuu, täytyy kuuntelijan kyetä luomaan turvallinen ja myönteinen ilmapiiri. Kuuntelijan tulee haluta ja uskaltaa ottaa vastaan se, mitä toinen viestittää. Kuulluksi tuleminen on eheyttävä kokemus ja siksi keskeinen periaate kasvatuskumppanuudessa. (Kaskela & Kekkonen 2007, 32, 38.)

Kumppanuus alkaa aina siitä, että tutustutaan. Luontevin paikka tutustumiselle on usein perheen oma koti, jossa tapahtuu tutustumiskäynti ennen lapsen päivähoiton aloitusta. Käynnillä käydään läpi keskustelu, joka liittyy lapsen päivähoiton aloitukseen sekä perheen odotuksiin ja toiveisiin. Kun kasvattaja on käynyt kotikäynnillä ja luonut ensikontaktin lapseen, auttaa se lasta uuteen paikkaan ja tilaan tulemisessa. (Kaskela & Kekkonen 2007, 41–42.)

Yhteinen keskustelu vanhemman, kasvattajan ja lapsen välillä tapahtuu päivittäisissä kohtaamisissa, kun vanhempi tuo tai hakee lastaan päivähoidosta. Tähän tilanteeseen on tärkeä ottaa lapsi mukaan ja kuunnella lapsen kertomuksia päivästä, ajatuksista ja tunteista. Vanhemmille on hyvin tärkeää jakaa ajatuksia juuri heidän omasta lapsestaan. Kasvattajan positiivinen puhe ja muistelu lapsen päivän touhuista auttavat vanhempaa ymmärtämään lasta sekä tallentamaan arvokkaita lapsuusmuistoja. Kasvattajan ollessa myönteinen ja

suhtautumisen perheeseen ollessa avoin, vanhempien puheet ja erilaiset tunteet saavat tilaa. (Kaskela & Kekkonen 2007, 45.)

Yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on huomata herkästi ja mahdollisimman aikaisin lapsen jollakin kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella mahdollinen tuen tarve ja suunnitella lapsen vanhempien kanssa yhteinen toimintastrategia lapsen tukemiseksi. Ongelmatilanteitakin käsiteltäessä tulee lapsen vanhempien ja henkilöstön väliselle yhteistyösuhteelle luoda kasvatuskumppanuuden ilmapiiri. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32.) Luottamuksellinen ja vahvistuva vuorovaikutus vanhemman ja kasvattajan välillä koituu aina lapsen parhaaksi (Kaskela & Kekkonen 2007, 45).

5.4 Ihmissuhteiden ja ympäristön pysyvyys

Kun lapsi aloittaa päivähoiton, hän vie sinne mukanaan siihenastiset kokemuksensa ihmissuhteistaan. Monet uudet kasvot ja uusi ympäristö, joista lapsella ei ole aikaisempia kokemuksia tai muistikuvia, hämmentävät ja aiheuttavat stressiä. Stressiä ja hämmennystä vähentääkseen päiväkodin tavoitteena olisi hyvä panostaa pysyvyyteen ja jatkuvuuteen. Pysyvyys ja jatkuvuus tarkoittavat aikuisten ja lapsiryhmien mahdollisimman vähäistä vaihtuvuutta. (Räihä 2004, 132–133.) Niiden myötä lapset saavat arkeensa hallinnan ja turvallisuuden tunnetta. Pienet elävät hetkessä eivätkä he osaa ennakoida tulevaa. Selkeän päivärytmin tärkeys korostuu, mitä pienimmistä lapsista on kysymys. (Siren-Tiusanen 2001, 22.)

Laadukas kasvu- ja oppimisympäristö antavat mahdollisuuden lapsen kasvua ja kehitystä tukevalle toiminnalle (Karila 2001, 284). Pienryhmä antaa tilaa vuorovaikutukselle ja myönteiselle ilmapiirille, joita lapsi tarvitsee kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Kun ryhmä on pieni, varhaiskasvattajat pystyvät antamaan enemmän aikaa yhdelle lapselle, kuulemaan jokaisen lapsen tarpeita paremmin ja vastaamaan niihin oikeanmukaisella tavalla. Pienryhmässä mahdollistuu kasvattajien ja lasten välisten sekä lasten keskinäisten hyvien

vuorovaikutussuhteiden rakentaminen rauhassa lapsen ehdoilla. (Opas 2013, 159.)

Kun päivähoitossa vallitsee vuorovaikutukseen perustuva ja sitä edellyttävä lapsilähtöinen ajattelu, jokainen lapsi voidaan nähdä ainutkertaisena, erityisenä, ajattelevana, tuntevana ja tahtovana yksilönä. (Opas 2013, 159.) Laadukkaan ympäristön ja hyvien toimintaedellytysten lisäksi läsnä olevilla aikuisilla on merkittävä rooli: aito kiinnostus ja rakkaus lapsiin sekä ammatillinen osaaminen lapsen kasvussa ja kehityksessä (Karila 2001, 284).

Lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välisen suhteen perusta on turvallisuuden tunne. Hyvässä hoivasuhteessa lapsi kokee perusturvallisuuden tunnetta ja häntä hoitava aikuinen kykenee tunnistamaan ja säätelemään lapsen erilaisia tunteita riittävän hyvin. Olennaista on, että aikuinen ymmärtää lapsen yksilöllisen tavan kokea asioita, oivaltaa lapsen ydintunteet reagoinnin alta sekä pystyy seuraamaan lapsen mielentiloja niin hoidon aikana kuin pidemmälläkin aikavälillä kehityksen ja kasvun aikana. Näin lapsi saa kokea, että hoitaja on häntä varten: tunneperäisesti saatavilla, auttamassa ja ymmärtämässä sekä antamassa tarvittaessa lohtua. (Kanninen & Sigfrids 2012, 80.)

Toiminnan, jolla kasvattaja tukee lasta, nähdään koostuvan kolmesta perustekijästä: stimulaatiosta, sensitiivisyydestä ja autonomiasta. Nämä kolme tekijää vaikuttavat toinen toisiinsa. Jos yksikin tekijä on epätasapainossa, se horjuttaa myös muita. Lapsen tasapainoisen kehityksen tukemiseksi on merkittävää, että kaikki tekijät ovat tasapainossa. (Kalliala 2008, 68.)

Stimulaatio merkitsee sitä, että kasvattaja antaa tukea lapsen mielikuville tai uusien tietojen ja taitojen oppimiseen, ja näin tuottaa uutta ainesta lapsen ajatteluun ja toimintaan. Sensitiivisellä kasvattajalla on herkkyys ymmärtää ja tunnistaa lapsen tarpeita ja vastata niihin tarkoituksenmukaisella tavalla: hän ei ole lapsen yläpuolella, vaan kohtaa lapsen tasa-arvoisesti, vastaa lapsen tunteisiin, turvallisuuden, huomion, emotionaalisen tuen, vahvistamisen sekä selkeyden tarpeeseen. Kasvattajan kykyä antaa tilanteen mukaan tilaa lapsen omaehtoiselle toiminnalle ja kiinnostuksenkohteiden tutkimiselle kutsutaan

autonomiaksi. (Kalliala 2008, 68.) Lapsen autonomian tukeminen ei tarkoita kuitenkaan lapsen jättämistä yksin, vaan tukeminen tapahtuu aktiivisesti aikuisen ollessa läsnä (Kanninen & Sigfrids 2012, 107).

Lapsen turvallisuuden tunnetta rakentavat monet tekijät. Sisäinen turvallisuus rakentuu päiväkodissa, kun lapsi saa kokea turvallista vuorovaikutusta ja jakaa tunteita sekä ajatuksiaan omana itsenään. Tasavertaisuus, välittäminen, muistuttaminen oikeudesta olemassaoloon sekä oppimiseen luovat lapselle luottamusta aikuisen huolenpitoon ja turvaan. Kasvattajan ei ole tarkoitus muuttaa lapsen persoonaa vaan vahvistaa sitä arvostaen ja tarvittaessa puolustaen. Tunne, että kelpaa muille ihmisille sellaisena kuin on, on keskeinen osa turvallisuuden tunteen syntymisessä ja se antaa voimaa ja rohkeutta myös tuleviin ihmissuhteisiin. (Mattila 2011, 25, 73.)

5.5 Tärkeääkin tärkeämmät ystävät ja leikki

Monille lapsille päiväkotiki on lapsuuden yksi merkittävimmistä yhteisöistä. Lasten väliset tunnesiteet ja erityisesti ystävyys näyttävät olevan heille tärkeitä. (Alasuutari, Hänninen, Karila & Nummenmaa 2006, 149.)

Useimmiten leikkikaverit ovat lapsista tärkeintä päiväkodissa. Koko vuosi voi mennä pilalle, jos leikki ei suju. Vastaavasti kun leikki sujuu, koko vuodesta tulee ihana. (Kalliala 2012, 165.)

Jo vuoden vanha lapsi alkaa luoda ystävyysuhteita (Munter 2001, 107). Ennen ystävyysuhteiden solmimista lapsen on kuitenkin löydettävä oma paikka ja rooli ryhmässä (Neitola 2012, 105). Joillekin lapsille ystävyysuhteiden luominen ja niiden ylläpitäminen on luontevaa, kun taas toisille lapsille ne tuottavat vaikeuksia. Päiväkodissa luodut ystävyysuhteet voivat olla hyvin monenlaisia: joku voi pitää ystävänänsä kaikkia leikkikavereita, jolloin ystäväverkosto on hyvin laaja, kun taas jollakin lapsella on yksi hyvä ystävä ja se ystävyys ulottuu myös lapsen vapaa-aikaan. (Alasuutari ym. 2006, 149, 153.) Jos lapsilla on mahdollisuus olla yhdessä, päiväkodissa luodut ystävyysuhteet

voivat kestää, mutta valitettavan usein ystävyys päättyy päiväkodin ryhmien suuren sisäisen vaihtuvuuden vuoksi (Munter 2001, 107).

Lapsilla on luontainen kiinnostus toisiaan kohtaan, mikä tekee yhteisen toiminnan käynnistymisen helpoksi. Sen vuoksi myös toisilleen täysin tuntemattomat lapset hakeutuvat saman tien toistensa seuraan. (Kalliala 2012, 165.) Leikki on lapsen työtä. Se on tärkeä osa lapsen kehitystä, ja sillä on selkeä paikka päivähoiton arjessa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 184.) Kasvattajan rooli leikin ohjaajana vaihtelee lasten iän, leikkitaitojen ja leikin mukaan: se voi olla osallistumista tai sivusta havainnoimista. Kasvattajan on hyvä ymmärtää vertaisryhmän tärkeys lasten itsenäisen leikin mahdollistajana ja antaa tilaa lasten omille ideoille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 21–22.) Tarvittaessa kasvattaja voi suunnittelulla, pienillä muutoksilla ja ympäristöä muokkaamalla lisätä lasten välistä vuorovaikutusta (Kanninen & Sigfrids 2012, 184–185).

Vuorovaikutuksessa ystäviensä ja muiden lasten kanssa lapset oppivat tärkeitä taitoja, kuten ystävällisyyttä, yhteistyötä, vuorovaikutustaitoja ja itsensä ilmaisua. (Alasuutari ym. 2006, 149, 153). Auttaminen, läheisyys, uskollisuus, jakaminen ja samanlaisuus ovat pienten lasten ystävyyden tunnusmerkkejä (Munter 2001, 107). Hyvät ystävyysuhteet vahvistavat lapsen itsearvostusta ja vaikuttavat positiivisesti emotionaaliseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. On tärkeää, että aikuinen on läsnä lasten vertaisuhteissa ja tuntee ystävyyden laadun, sillä ystävyysuhteet, joihin liittyy esimerkiksi alistamista, vaikuttavat negatiivisesti lapsen kehitykseen. (Repo 2013, 118.)

5.6 Kiusaamisen ehkäisy

Kiusaamisesta puhuttaessa on tärkeää, että kaikilla lasten kanssa toimivilla aikuisilla on samanlainen käsitys, mitä se oikeasti on. On todennäköistä, että aikuiset puuttuvat kiusaamisessa eri asioihin, jos heillä on asiasta kovin poikkeavat näkemykset. Silloin kiusaamisen ehkäisystä ei tule systemaattista ja

johdonmukaista. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että kaikki lasten väliset riidat ja yhteenotot eivät ole kiusaamista. (Repo 2013, 34.) Vastuu kiusaamistilanteista, niihin puuttumisesta ja ennaltaehkäisystä ovat aikuisen tehtävänä päiväkodin arjessa (Cacciatore 2008, 43).

Kiusaamisen määrittely ei ole yksiselitteistä, mutta sillä on sellaisia piirteitä, jotka esimerkiksi eroavat riitelystä: toistuvuus, tietoisuus, vallankäyttö ja ryhmäilmiö. Tekojen kautta kiusaamisen määrittely on kuitenkin vaikeaa, sillä ihmiset kokevat teot eri tavalla ja lasten kyky sietää erilaisia asioita on vaihtelevaa. On olemassa vaara, että kiusaamisen määritelmää aletaan pohtia liian syvällisesti ja pian ajaudutaan tilanteeseen, jossa ensin odotetaan kiusaamisen syntymistä ja puututaan siihen vasta sitten. Silloin kiusaamisen ehkäiseminen on jo liian myöhäistä. (Repo 2013, 38–39.)

Myös vaihteleva kiusaamis-sanon käyttö vaikeuttaa kiusaamisen määrittelyä ja sen tunnistamista pienten lasten parissa. Jos lapsen omaa kokemusta pidetään kiusaamisen määrittelyn perustana, tulee ottaa huomioon, että lapsi ei osaa välttämättä kertoa kokemuksistaan tai hän voi kutsua kiusaamiseksi mitä tahansa tekoa. Esimerkiksi joku voi pitää kiusaamisena hampaiden pesua. Aikuisen täytyy olla tuntosarvet koholla sekä ymmärtää ja tunnistaa kiusaamisilmiö, jonka jälkeen hän pystyy auttamaan lasta. Tulkkina oleminen ei tarkoita selostusta siitä, mikä pitää paikkaansa ja mikä ei, vaan se tarkoittaa lapsen sensitiivistä kuuntelemista. (Repo 2013, 36–37.)

Kiusaajan tarkoituksena on aina satuttaa, loukata tai aiheuttaa uhrille harmia, haittaa tai paha mieltä. Lasten teoista tietoisuuden ja tahallisuuden mittaaminen ei ole yksinkertaista, ja aina ei voi saada selville, mikä teon tarkoitus on ollut ja ymmärtääkö lapsi, mitä on tehnyt. Kiusaamisen ehkäisemiseksi on tärkeää ohjata lapsen moraalien ja empatian kehitystä oikeaan suuntaan, sillä tietoisuus ja teot kulkevat käsi kädessä. Joskus kiusaamisella tavoitellaan valtaa ryhmässä. Siitä voidaan käyttää nimitystä ryhmäilmiö, mikä tarkoittaa, että ryhmän muutamat jäsenet osallistuvat kiusaamiseen muiden antaessa hyväksynnän kiusaamiselle sanallisesti tai nauraen. Myös ne lapset, jotka eivät hakeudu paikalle, antavat hyväksyntänsä

kiusaamiselle, jos he eivät puutu tilanteeseen. Lapset tietävät kiusaamisen olevan väärin, mutta silti siihen puuttuminen on vaikeaa. Usein taustalla on pelko, että joutuu itse kiusatun paikalle. On helpompaa sulautua ryhmään ja kulkea sen mukana. (Repo 2013, 40–43.)

Lapsen oikeuksien sopimuksessa todetaan, että kaikilla lapsilla tulee olla samat oikeudet, he ovat samanarvoisia eikä ketään saa syrjiä. Sopimuksessa todetaan myös, että kaikilla lapsilla on oikeus saada suojaa fyysistä ja psyykkistä väkivaltaa vastaan. (Unisef 2015.) Pitkään jatkunut kiusaaminen rikkoo lapsen oikeuksia ja pahimmillaan se loukkaa lapsen ihmisarvoa ja saattaa johtaa ihmisarvon murenemiseen tai menettämiseen. Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohja perustuu lapsen oikeuksien yleissopimukseen. (Repo 2013, 31.)

Perusopetuslaki (21.8.1998/628) edellyttää, että opetuksen järjestäjän on laadittava kirjallinen suunnitelma, kuinka oppilaita tulee suojata kiusaamiselta, häirinnältä ja väkivallalta. Tällaista vaatimusta laissa ei ole varhaiskasvatuksen osalta. Lastensuojelun keskusliiton kokoama Suojele-Tue-Toimi – yhteistuumin lapsen asiassa – materiaali tukee varhaiskasvattajien ehkäisevää työtä. Materiaali sisältää esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Folkhälsanin yhteistyössä toteutetusta hankkeesta syntyneet oppaat Kiusaavatko pienetkin lapset sekä Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. (Lastensuojelun keskusliitto 2015b.) Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Folkhälsan ovat laatineet suosituksen, jonka mukaan olisi suotavaa, että myös varhaiskasvatuksessa laadittaisiin oma kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelma. Jotta kiusaamista ehkäisevä työ olisi tehokasta ja tuloksellista, tulee sen olla myös suunnitelmallista ja johdonmukaista. (Kirves & Stoor-Grenner 2010.) Varhainen puuttuminen edistää lasten psykologista, sosiaalista ja fyysistä turvallisuutta. Ympäristöllä on merkittävä vaikutus lasten kasvussa ja kehityksessä, sillä vain turvallisessa ympäristössä lapsi voi kokea oppimisen iloa sekä osallisuutta. Se on edellytys laadukkaalle ja onnistuneelle varhaiskasvatukselle. (Repo 2013, 15.)

6 SYLISSÄ SYDÄMEEN PAINETTU

6.1 Kiintymyssuhde

Yksi kehityspsykologian tärkeimmistä teorioista on kiintymyssuhdeteoria (Keltikangas-Järvinen 2004, 183). Se on teoria lapsen pyrkimyksestä käyttää ensisijaista hoitajaansa ja muita tärkeitä läheisiään turvallisuuden perustana ja ylläpitää läheisyyttä heihin. Tällä tarkoitetaan sisäistä säätelyjärjestelmää ja sen avulla lapsi tasapainoilee läheisyyden hankkimisen ja ympäristön tutkimisen välillä. Kun lapsi kokee, että hänen lähellään on turvallinen aikuinen, hän uskaltaa tutustua ympäristöönsä vapaasti. (Schmitt 2003, 317–318.) Kiintymyssuhde selittää ensisijaisen hoitajan ja lapsen välisen suhteen kehittymistä, ja sitä, miten tämä ensimmäinen ihmissuhde vaikuttaa lapsen myöhempään kehitykseen. Ensimmäinen kiintymyssuhde vaikuttaa sekä emotionaaliseen, kielelliseen että sosiaaliseen kehittymiseen. Se on myös paljon muutakin kuin luottamusta toisiin ihmisiin – se on lapsen luottamusta itseensä. Kiintymyssuhteet ovat lisäksi väline ymmärtää ja selittää lapsen sopeutumista ja psyykkistä tasapainoa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 183–186.)

Kiintymyssuhdeteorian kehittäjänä pidetään John Bowlbya. Teoria on kehittynyt ja täsmentynyt sitten 1950-luvun tieteellisten tutkimusten myötä. Bowlbyta kiinnosti eläintutkimukset. Hän havaitsi, että poikasten elämässä on vaihe, joka on kriittinen emoon kiinnittymisen kannalta. Jos sitoutuminen tässä vaiheessa ei onnistu ja kiintymistä poikasen ja emon välillä ei tapahdu, ovat seuraukset tuhoisia eläimen myöhemmän kehityksen kannalta. Kiintymyssuhdeteorian tärkein ajatus on, että varhaisessa kehitysvaiheessa tapahtuva emotionaalisen siteen muodostuminen vauvan ja hänen ensisijaisen hoitajan välillä on merkittävää lapsen myöhemmälle kehitykselle. (Keltikangas-Järvinen 2004, 183–184.)

Kiintymyssuhteiden luokittelu pohjautuu Mary Ainsworthin havaintoihin ja niiden mukaan kehitettyyn vierastilannemenetelmään. Ainsworth esitteli yhdessä

tutkijakavereidensa kanssa kolme kiintymyssuhdekategoriaa, joista yksi arvioitiin turvalliseksi ja kaksi turvattomiksi. (Hautamäki 2011, 34–35.) Vierastilannemenetelmä koostuu seitsemästä muutaman minuutin mittaisesta jaksosta. Niiden aikana lapsi on vapaassa leikkiatilanteessa vuoronperään tutun ja vieraan aikuisen kanssa. Tilanne videoidaan ja sen jälkeen arvioidaan, miten lapsi käyttäytyy ja millaisia tunnetiloja hänessä esiintyy liittyen tutun aikuisen läheisyyteen tai poistumiseen tilanteesta. (Salo 2003, 63.)

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy ensisijaisen hoitajan, useimmiten äidin, ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa silloin, kun hoitaja havaitsee riittävän herkästi lapsen tarpeet ja kykenee vastaamaan niihin (Keltikangas-Järvinen 2004, 184–185.). Tällöin lapselle kehittyy terve itsetunto, tunne siitä, että hän on arvokas ja hänestä on toisille iloa. Lapsi oppii myös luottamaan toisiin ihmisiin. (Välivaara 2010, 3.) Edellytys turvalliselle kiintymyssuhteelle on lapsen viesteille herkistynyt aikuinen. Kun aikuinen on sensitiivinen, hän näkee ja kuulee lapsen viestit, tulkitsee ne oikein ja vastaa niihin oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Vanhemman reagoidessa oikein lapsen viesteihin, tämä oppii pikkuhiljaa myös itse tunnistamaan tunnetilojaan ja ymmärtämään niihin vaikuttavia syitä. Näin lapsessa vahvistuu perusluottamus siihen, että hän saa tarvittaessa turvaa, lohtua ja hoitoa. Maailmasta muotoutuu positiivinen kuva. (Kinnunen 2013, 45.)

Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kehitystä monella osa-alueella. Näitä ovat fysiologinen ja emotionaalinen säätely, lannistumattomuus, sosiaaliset taidot suhteessa oman ikäisiin, empatiakyky, symboliset leikit, ongelmanratkaisutaidot, älyllinen kehitys, viestinnälliset ja kielelliset taidot sekä oman minuuden eheytyminen ja omanarvontunne. (Hughes 2011, 20.) Turvallisen kiintymyssuhteen syntyminen ensisijaisen hoitajan ja lapsen välille ei ole itsestäänselvyys. Se vaatii herkkyyttä oppia tuntemaan lapsen signaalit ja yksilöllisen avun tarpeen. Lisäksi se vaatii myös riittävästi yhteistä aikaa lapsen kanssa. Suhteen syntyminen ei silti vaadi mitään erityisiä taitoja eikä laatuaikaa – pelkästään normaalia elämää lapsen kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 186–187.)

Kiintymyssuhteesta muodostuu turvaton sellaisissa tilanteissa, joissa ensisijainen hoitaja ei jostain syystä pysty vastaamaan lapsen tarpeisiin tarkoituksenmukaisesti (Välivaara 2010, 3). Turvattomasti kiinnittyneiden lasten kiintymyssuhde on joko välttelevä tai ristiriitainen. Välttelevä kiintymyssuhde syntyy silloin, kun vanhempi ei ymmärrä lapsensa tarpeita. Vanhempi ei myöskään vastaa lapsen tarpeisiin riittävän eläytyvästi ja lapsi joutuu odottamaan liian pitkään. Tässä kiintymyssuhdetyypissä myönteiset vuorovaikutustilanteet ovat kestoiltaan lyhyitä. Lapsi oppii jo hyvin aikaisin, ettei muihin ihmisiin voi luottaa, eikä omilla tunteilla ole merkitystä. Tunteita ja tarpeita ei kannata ilmaista, sillä kukaan ei ole niistä kiinnostunut eikä ymmärrä niitä. Näin lapsi ei opi käsittelemään eikä jakamaan omia tunteitaan. Lapsi kokee, ettei muihin ihmisiin kannata turvautua, vaan pitää oppia pärjäämään itsenäisesti. Tällaisista lapsista kasvaa usein selviytyjiä, muista huolta pitäviä ja ongelmatilanteissa älyllisesti toimivia. (Kinnunen 2013, 51–52.)

Kiintymyssuhteesta muodostuu ristiriitainen, kun ensisijainen hoitaja ei osaa tulkita lapsensa tarpeita. Vanhempi vastaa omien tarpeidensa ja oman tunnetilansa perusteella lapsen antamiin viesteihin. Välillä lapsen saama hoiva on ylihuolehtivaa ja joskus taas huolenpito laiminlyödään kokonaan. Välillä vanhempi antaa helposti periksi ja toisinaan taas hän on kovin ankara. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapselle maailma näyttäytyy turvattomana ja ristiriitaisena. Hän ei luota siihen, että pärjää itsenäisesti, vaan tarvitsee paljon muiden apua ja huomiota. Lapsi ei luota muihin ihmisiin, vaikka hän tarvitseekin paljon heidän apuaan. (Kinnunen 2013, 52–53.)

Kun ensisijaisen kiintymyssuhteen kohde puuttuu tai vanhemman käytös on pelottavaa, häilyvää tai hän on kyvytön vastaamaan lapsen tarpeisiin, se voi johtaa jäsentymättömään kiintymyssuhteeseen. Tällöin edellytykset normaaliin kehitykseen, itsetuntemuksen kehittymiseen sekä vuorovaikutussuhteissa toimimiseen vaikeutuvat oleellisesti. Näin kiinnittyneen lapsen maailma on kaoottinen ja hänen käyttäytymisensä on säätelemätöntä ja impulsiivista. Lapsi saattaa suhtautua valikoimattomasti aikuisiin ja olla tuttavallinen täysin tuntemattomille ihmisille. Hänen kokemus itsestään on: ”Olen huono”. (Välivaara 2010, 4.)

Kiintymyssuhteen turvallisuudella on paljon merkitystä ihmisen myöhemmälle kehitykselle. Merkitys ulottuu useille elämän alueille. Tärkein ero turvallisesti ja turvattomasti kiintyneiden ihmisten välillä on siinä, miten ihminen käsittelee vaikeita kehityksellisiä tehtäviä, kuten siirtymistä lapsuudesta murrosikään ja murrosiästä aikuisuuteen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 186.) Nämä mallit ilmaisevat käyttäytymistämme myöhemmin elämässämme, ja aktivoituvat, kun olemme stressaantuneita, turhautuneita tai vihaisia. Nämä kokemukset aktivoivat meidät käyttäytymään kiintymyssuhdetyyppiämme vastaavalla tavalla. (Ecke 2007, 2.) Lisäksi kiintymyssuhteen turvallisuus näkyy siinä miten ihminen selviää eri elämän kriiseistä myöhemmin. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa myös siihen, millaisia havaintoja ihminen tekee ympäristöstään, miten hän tulkitsee niitä, miten tulkitsee muiden käyttäytymistä, millaisia päättelyketjuja rakentaa ja millaisia syy-seuraussuhteita näkee asioiden välillä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 186.)

6.2 Lapsen perustarpeiden tyydyttäminen

Jokaisella ihmisellä on tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenä. Hyvien hoito- ja kasvatussuunnitelmien laatimisen lähtökohtana on lapsen perustarpeiden tunnistaminen ja kohtaaminen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 20.) Lapset saavat toimintaansa voimaa ja energiaa, sisäinen luottamuksen tunne ja uteliaisuus ympäristöä kohtaan vahvistuvat, kun heidän perustarpeisiinsa vastataan oikein (Siren-Tiusanen 2001, 18).

Fyysisten tarpeiden toteutuminen on edellytys hengissä säilymiselle. Ihminen tarvitsee elääkseen ruokaa, ilmaa, puhtautta, vaatteita ja suojaa. Fyysisiin tarpeisiin kuuluu myös terveydestä huolehtiminen. Suomessa nämä perustarpeet toteutuvat pääsääntöisesti hyvin, sillä jos oma perhe ei pysty pitämään näistä huolta, hyvinvointivaltiolla on velvollisuus auttaa. (Kinnunen 2013, 13–14.) Päivähoidossa hygieenisiin toimenpiteisiin, ruokailuun ja uneen kannattaa panostaa, sillä lapsen mielialat, aktiivisuus ja asioiden vastaanottokyky ovat yhteydessä siihen, ovatko he saaneet ajallaan ruokaa, nukkuneet hyvin ja olleet ulkona liikkumassa. Ulkoilu on merkittävä vastapaino

rajoituksille, jotka koskevat lapsia sisällä ollessa. Ulkona lapset saavat enemmän tilaa, heidän fyysiset voimat vahvistuvat ja he voivat käyttää ääntään vapaasti. (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2001, 69, 74, 79.)

Päiväunien määrä ja valveillaolojaksojen pituudet riippuvat lapsen iästä. Niin lapsiperheissä kuin päiväkodissa lasten unta tulisi arvostaa, koska se on suuri osa kasvua, terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Siksi aikuisten ei tulisi päättää lasten unista oman mielensä mukaan. Päiväkotipäivät ovat osa perheen vuorokausirytmiiä ja kokoviikkoista elämää, joten unirytmien ja – aikataulujen tasapainon saavuttaminen edellyttävät riittävää keskustelua varhaiskasvattajien ja vanhempien välillä. Päiväkodin tehtävänä on huolehtia, että päiväuniaikataulut ovat säännöllisiä, ja jokainen lapsi saa mahdollisuuden riittävälle ja yhtenäiselle unelle. Mahdollisuuksien mukaan lapsen annetaan nukkua niin kauan, kunnes hän itse herää. Hyvässä ympäristössä lapsi voi alkaa levollisin mielin nukkumaan ilman kiirettä ja melua. (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2001, 80, 84.)

Turvallisuus ja selviytyminen ovat lapsen henkisistä perustarpeista tärkeimpiä. Kun lapsi kokee olonsa turvalliseksi, hän voi luottaa siihen, että hänen fyysiset ja psyykkiset tarpeensa tyydytetään ennustettavasti. Rakkaus on perustarve, joka sisältää huolenpidon, yhteenkuuluvuuden ja rakastetuksi tulemisen tarpeet. Päivähoidossa omahoitajan rooli on suuri, kun lapsi astuu uuteen, kodin ulkopuoliseen ympäristöön. Kun lapsi saa kokea päiväkodissa uusien aikuisten ja kavereiden pitävän hänestä, hänen sosiaaliset taidot, itsetunto ja tunnepääoma saavat vahvistusta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 21.) Lapsi saa luottaa, että hän on riittävän hyvä, kelpaa omana itsenään ja maailma on hyvä (Kinnunen 2013, 15).

Kasvavassa lapsessa itsenäisyyden ja autonomian perustarpeet ovat esillä korostuneesti. Jokaisen lapsen päivähoiton arjessa tavoitteena on tukea ja antaa lapselle mahdollisuuksia toteuttaa itseään ottamalla huomioon lapsen iän ja kyvyt. (Kanninen & Sigfrids 2012, 21.) Lapsi saa tuoda esille omaa potentiaalia, kykyjä, lahjoja ja ominaisuuksia, joita hänessä on (Kinnunen 2013, 16). Turvalliset ja selkeät rajat, jotka nähdään päiväkodin arjessa erittäin

tärkeinä perustarpeina, asettavat käyttäytymiselle sääntöjä ja odotuksia sekä lapsille sopivia toimintatapoja, jotka tukevat heidän käyttäytymistään (Kanninen & Sigfrids 2012, 22).

Lapsella on tarve saada kokea olevansa arvostettu, ja hän tarvitsee myös kannustusta. Hän on pienestä pitäen tietoinen saamastaan arvostuksesta, jota odottaa saavansa muilta lapsilta ja aikuisilta. Lapsen kasvaessa ikätovereiden merkitys kasvaa ja ryhmän ulkopuolelle jääminen pelottaa; jokainen ihminen haluaa saada arvostusta omana itsenään, ei suoritusten kautta. Tuomalla esiin lapsen ainutlaatuiset taidot, kyvyt, vahvuudet sekä mielenkiinnon kohteet, ja kannustamalla lasta niissä, aikuinen voi antaa lapselle tunteet siitä, että hän osaa ja on tärkeä. Jos lapsi tarvitsee joissakin asioissa harjoittelua, empaattinen aikuinen pystyy luomaan luottamusta ja arvostuksen tunnetta, jonka avulla lapsi ymmärtää ja pystyy sietämään opetteluun vaativaa ponnistelua. (Kanninen & Sigfrids 2012, 21–22.)

Oikeudenmukaisuus ja oikeus pitää hauskaa ovat myös lapselle tärkeitä perustarpeita. Suosiminen ja epäoikeudenmukaisuus herättävät lapsessa välittömästi iloa tai pettymyksen tunnetta. Yksi lapsen antama hymy, nauru, onnistuminen ja kasvoilta paistava innostus muistuttavat lapsen kanssa työskentelevää aikuista siitä, miksi varhaiskasvatustyö on tärkeää. Tarkasteltaessa lapsen hyvinvointia päiväkodissa, lasta tulee ymmärtää eri vuorovaikutussuhteiden kautta; jokaisella on tarve siihen, että joku hyväksyy tunteet ja tarpeet juuri sellaisena kuin ne itse kokee. (Kanninen & Sigfrids 2012, 22–23.)

6.3 Temperamentti

Temperamentti on yksilön tavaramerkki ja se tapa, jolla hän reagoi. Se kertoo paljon ihmisen vauhdista ja tavasta toimia. (Viljamaa 2010, 18.) Tämä ilmenee jo hyvin aikaisessa vaiheessa ja se on melko pysyvä. Jotkut piirteet säilyvät

sellaisinaan, jotkut muuttuvat iän myötä. Toiset piirteet taas häviävät iän ja kasvatuksen vaikutuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2004, 10.)

Temperamentti ilmenee esimerkiksi tavassa, jolla ihminen ilmaisee omia tunteitaan, miten pitkään hän keskittyy samaan asiaan tai miten helposti häntä voi häiritä ja kuinka aktiivinen hän on. Temperamentti on siis ne ihmiselle tavanomaiset käyttäytymispiirteet, jotka erottavat hänet muista ihmisistä. Temperamentti selittää sen, miksi toiset ihmiset ovat helposti innostuvia ja toiset taas innostuvat kaikesta uudesta hitaasti. Se selittää myös sen, miksi jotkut meistä kiinnostuvat uusista ihmisistä enemmän ja solmivat helpommin uusia suhteita, kun taas toisille riittää koko elämän ajaksi lapsuudessa saatu yksi paras ystävä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 10, 37, 39.)

Eri temperamenttityyppejä ovat helppo, hitaasti lämpenevä ja vaikea temperamentti. Helposta temperamentista kertovat esimerkiksi ihmisen biologisten toimintojen, kuten nälän ja unirytmien säännöllisyys, positiivinen asenne uusia asioita kohtaan ja halu lähestyä uusia ihmisiä, tapahtumia ja esineitä. Lisäksi kyky sopeutua muutoksiin, positiivinen mieliala, korkea ärsytyssynnys ja vähemmän kiihkeä tapa osoittaa tunteita kertovat helposta temperamentista. (Keltikangas-Järvinen 2004, 62.)

Hitaasti lämpenevää temperamenttia kuvaavia piirteitä ovat esimerkiksi melko vaisu ja negatiivinen reaktio uuteen sekä hidas sopeutuminen uusiin asioihin toistuvista mahdollisuuksista huolimatta. Tällaisten lasten tunteet eivät ole negatiivisia eivätkä positiivisia. Heidän tunteensa eivät ole myrskyisiä ja heidän biologinen rytmensä on suhteellisen säännöllinen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 63.)

Vaikeaan temperamenttiin kuuluu lapsen sopeutumisvaikeudet, jolloin lapsen suhtautuminen kaikkeen hänelle ennestään tuntemattomaan on negatiivinen ja hän reagoi ja protestoi vahvasti esimerkiksi itkulla ja pahantuulisuudella. Kaikkea uutta kohtaan reagoidaan vetäytymisellä, varautuneisuudella ja tilanteiden välttämällä, kuten esimerkiksi uusiin ihmisiin tutustuttaessa. Lapsi itkee herkästi, usein ja pitkään. Tämä temperamenttityyppi ei ole pysyvä aivan pienillä lapsilla vaan se saavuttaa pysyvyyden noin kolmen ja viiden ikävuoden

välillä. Vaikea temperamentti ei tarkoita sitä, että tällaisille lapsille kehittyy myöhemmin vaikeuksia, eikä helppo temperamentti tarkoita sitä, että lapsi olisi suojassa kaikilta ongelmilta. (Keltikangas-Järvinen 2004, 65–66, 181.)

Temperamenttiominaisuuksista mikään ei ole hyvä tai huono. Merkitystä on sillä, millaisia selviytymiskeinoja erilaisia temperamenttiominaisuuksia omaaville lapsille kehittyy vuorovaikutuksen kautta. Temperamenttierot näkyvät siinä, miten lapset suhtautuvat uuteen, yllättävään ja ennakoimattomaan. Osa lapsista on lähestyjiä, osa taas turvallisuushaluisia välttäjiä, jotka lämpenevät hitaasti ja tarvitsevat tutustumisaikaa. Lapsilla temperamenttierot näkyvät myös motoriikassa, kuten liikkeiden nopeudessa ja voimassa, biologisten rytmien, kuten syömis- ja unirytmien säännöllisyydessä, aktiivisuudessa, keskittymiskyvyssä eli siinä, paljonko lapsi kestää samaan aikaan erilaisia ärsykeitä, sopeutumisessa, emotionaalisuudessa sekä taipumuksessa optimismiin tai pessimismiin. (Siren-Tiusanen 2001, 20–21.)

Lasten tulisi saada hyväksyntää ja arvostusta omana itsenään, ja heidän tulisi saada apua elämässä selviytymisen keinojen löytämiseen oman temperamenttinsa pohjalta. Tällöin ujoista ja vetäytyvistä lapsista voi kasvaa ympäristöön luottavaisesti suuntautuvia. Kun vuorovaikutus on hyvä ja lasta ymmärretään yksilönä, estävät ne osaltaan persoonallisuussyrjintää ja edistävät hyvän itsetunnon syntymistä varhaiskasvatuksessa. (Siren-Tiusanen 2001, 21.)

6.4 Itsetunto ja minäkuva

Lapsi alkaa luoda kuvaa itsestään hyvin varhain. Tällä kuvalla viitataan lapsen minäkuvaan ja se perustuu yleensä tapaan, miten lapselle häntä merkittävät ihmiset ovat lasta kohdelleet. (Gelrad & Gelrad 2008, 245.) Minäkuva tarkoittaa käsitystä siitä, millaisena lapsi näkee itsensä, millaisena hän pitää itseään ja miten hän kuvaa tavoitteitaan ja arvomaailmaansa (Gelrad & Gelrad 2008, 245; Keltikangas-Järvinen 1994, 16). Itsetunto on taas osoitus siitä, miten lapsi arvostaa itseään (Gelrad & Gelrad 2008, 245). Se on ihmisen sisällä oleva

tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. Itsetuntoa on ihmisen kyky luottaa itseensä, pitää itsestään, olla itsenäinen, arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta sekä nähdä elämä ainutlaatuisen tärkeänä. Vaikka itsetunto on tärkeä osa ihmistä ja hänen persoonaan, sillä ei voida mitata ihmisen arvoa tai onnistuneisuutta. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko tai huono itsetunto ei ole ylitsepääsemätön este. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16, 20.)

Itsetunnon käsite jää silti aika epämääräiseksi, ja sellainenhan se ihmisen kokemus itsestään, omasta arvostaan, hyvyydestään tai huonoudestaan aina onkin – tai ellei se nyt ole suorastaa epämääräinen niin vaihteleva kumminkin. Itse asiassa vaihtelu on hyvän itsetunnon perusominaisuus. Se ei ole sama eilen, tänään ja huomenna. (Sinkkonen 2008, 172.)

Ihmisen itsetunto on hyvä silloin, kun hänen minäkäsityksessä voitolla ovat positiiviset ominaisuudet. Kun minäkäsityksessä negatiivisia ominaisuuksia on enemmän kuin positiivisia, itsetunto on huono. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on totuuden mukainen hyvissä ja heikoissa ominaisuuksissaan. Itseään kuvatessaan hän kuitenkin näkee ja kokee hyvät ominaisuudet huonoja tärkeämpinä ja hänen itsetuntonsa ei horju, vaikka hän myöntää heikkoutensa ja puutteensa. Hyvään itsetuntoon kuuluu, että ihminen ei anna muiden loukata itseään vaan osaa puolustautua ja pitää kiinni oikeuksistaan. Hän on tyytyväinen, hänen mielialansa on hyvä, hänellä on tunne siitä, että hallitsee elämäänsä, hänellä on hyvät sosiaaliset taidot ja hän osaa arvostaa myös muita ihmisiä. Itsetunnon ollessa hyvä, ihminen kykenee asettamaan vaatimustasonsa korkealle, ottamaan vastaan haasteita ja hänen on helppo kulkea kohti omia tavoitteita. Vaikka korkea vaatimustaso ja onnistuminen suorituksissa ovat osittain hyvän itseluottamuksen ansiota, eivät itsetunto ja suoritukset kuitenkaan kulje käsi kädessä. (Gelrad & Gelrad 2008, 246; Keltikangas-Järvinen 1994, 16–18, 35–38.)

Hyvä itsetunto pohjautuu lapsen kokemukseen siitä, että hän kokee olevansa tärkeä, iloksi vanhemmille ja vanhemmat viihtyvät hänen kanssaan (Arajärvi 1988, 65). Lapsena saatu hoiva, perusluottamuksen synty ja varhainen vuorovaikutus ovat myös suuressa osassa itsetunnon kehityksessä. Kun lapsesta huolehditaan, hänen tarpeisiinsa vastataan oikealla tavalla, häntä rakastetaan ja ymmärretään ja hänet hyväksytään pienestä pitäen omana

itsenään, itsetunto kehittyy ja antaa suuntaa tulevaisuuteen. Itsetunnon kehittymisen varhaisvaihe kiteytyy lapsen ajatukseen: olen tärkeä, sillä minua hoidetaan ja minusta huolehditaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 125, 127–128.) Olipa lapsi luonteeltaan ja synnynnäisiltä ominaisuuksiltaan millainen tahansa, hän tarvitsee läheistensä hyväksyntää, sillä lapsi pitää itseään juuri niin hyvänä kuin läheiset hänet näkevät (Cacciatore 2008, 54).

Lapsen tulisi saada kokea varhain, että toisiin ihmisiin voi luottaa ja vuorovaikutus muiden kanssa tuottaa hyvää mieltä. Sillä on suuri merkitys lapsen emotionaalisen kehittymisen kannalta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 127.) Itsetunnon kehittyminen aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa antaa heille molemmille henkistä rikkautta (Arajärvi 1988, 71). Vaikka varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden merkitystä itsetunnon kehittämisessä painotetaan, se vaihe ei kuitenkaan ratkaise lopullisesti mitään. Itsetunnon kehittyminen sisältää useita erilaisia vaiheita eikä se tapahdu hetkessä. Mitään vaihetta ei tulisi pitää niin ratkaisevana, etteivätkö siinä tapahtuneet vauriot olisi korjattavissa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 125, 130.)

6.5 Tunteesta tunteeseen

Yhtenä lapsen kasvun perusedellytyksenä on tunteiden jakamisen tarve. Lapsi tarvitsee vierelleen aikuisen, jonka kanssa hän voi turvallisesti näyttää tunteensa ja joka auttaa lasta ymmärtämään, säätämään ja hallitsemaan niitä. (Tamminen 2004, 87.) Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteisiin liittyvää sisäistä kokemusta, tunteiden ilmaisutapaa ja voimakkuutta sekä tunteisiin kuuluvaa käyttäytymistä (Repo 2013, 19). Kuten kaikille ihmisille, myös lapsille tunteiden jakaminen tuottaa suurta mielihyvää, kun ilot voi kaksinkertaistaa ja surut puolittaa. Tunteiden jakaminen ei ole helppo taito, mutta mitä enemmän kaksi ihmistä jakaa erilaisia tunteita keskenään, sitä läheisemmäksi he tulevat ja sen paremmin oppivat toisensa tuntemaan. (Tamminen 2004, 87.)

Alkuun pieni lapsi on tunteiden osoittamisessa täysin avoin ja avuton eikä hän osaa teeskennellä tai peittää tunteitaan (Cacciatore 2008, 33). Hän oppii tunnistamaan, löytämään ja ymmärtämään tunteita vain siten, että aikuinen on jakamassa niitä hänen kanssaan. Aikuinen antaa tunteille merkityksiä ja voi nimetä niitä: kun hymyilet, olet iloinen ja se on hyvä asia. Hän on myös apuna, kun lapsi alkaa ottaa tunteet haltuunsa niin sisäisenä kokemuksena kuin käyttäytymisessäkin. Positiivisten tunteiden jakaminen vahvistaa vanhempi-lapsisuhdetta, mutta erityisesti negatiivisten tunteiden ymmärtämisessä, säätelyssä ja hallitsemisessa lapsi tarvitsee aikuisen turvallista läsnäoloa. (Tamminen 2004, 88.)

Lasta ei saa kieltää näyttämästä tunteita eikä aikuinen saa vähätellä mitään lapsen kokemia tunteita (Cacciatore 2008, 11). Lapsen on saatava opetella tunteiden ilmaisemista ja niiden säätelyä aikuisen kanssa, joka voi uskottavasti kertoa tunnetasolla, että vastoinkäymisistä huolimatta elämää ei tarvitse pelätä ja vaikeat tilanteet ovat ratkaistavissa. (Tamminen 2004, 88). Lapsen tehdessä jotain väärää, asia täytyy aina selvittää ilman nöyryytystä, loukkauksia tai syytöksiä. Lapselle pitää kertoa, että hän ei ole koskaan huono, ainoastaan hänen tekonsa oli väärin. Asiat on hyvä selvittää kunnolla ja kun ne ovat selvitetty ja sovittu, niistä ei enää puhuta. Syyllisyyden ja häpeän tunne eivät auta lasta toimimaan jatkossa paremmin. Pieni lapsi tekee virheitä, mutta positiivisen ja rakentavan palautteen kautta hän oppii, mikä on oikein ja mikä väärin. (Cacciatore 2008, 61.)

Ennen kaikkea tunteet kuuluvat perheen sisäisiin ihmissuhteisiin, mutta olisi tärkeää, että lapsi saisi jakaa tunteita myös muualla muiden ihmisten kanssa. Lapsi tarvitsee aikuisen tunteita olemistaan, käyttäytymistään ja oppimistaan säätelevänä ja jäsentävänä kasvuvälineenä myös päivähoidossa. Jotta lapsi oppisi hallitsemaan itseään ja tunteitaan erilaisissa tilanteissa, hänellä tulisi olla mahdollisuus tunteiden jakamiseen erilaisten ja eri rooleissa olevien aikuisen kanssa. Jaetut tunteet niin onnistumisen kuin epäonnistumisenkin hetkinä ovat tärkeä osa kehityksen tukemisesta. (Tamminen 2004, 89.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksessamme halusimme saada selville päiväkodin työntekijöiden oman näkemyksen lasten psyykkisestä hyvinvoinnista, miten psyykinen hyvinvointi näkyy heidän päiväkotinsa arjessa ja miten päiväkotitukee ja edistää lasten psyykkistä hyvinvointia. Haastattelimme viittä saman päiväkodin työntekijää, joista kaksi oli lastentarhanopettajia ja kolme lastenhoitajia. Haastatteliollamme oli hyvin paljon samanlaisia näkemyksiä; eroja tuli vain sellaisissa asioissa, joihin liittyy vahvasti lapsen ikä ja kehitys.

7.1 Psyykkisen hyvinvoinnin näkyvyys päiväkodin arjessa

Psyykinen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa monin tavoin. Haastateltaviemme mukaan lapsen psyykinen hyvinvointi esiintyy heidän päiväkodissaan turvallisuutena, kokonaisvaltaisena hyvänä olona ja hyväntuulisuutena. Kun lapsi voi hyvin, hän pystyy luottamaan aikuisiin ja turvautumaan heidän läsnäolonsa. Turvallisuus ja luottamus luovat lapsiin levollisuutta ja hyvää mieltä. Perusturva helpottaa päiväkodin arkea.

”On semmonen perusturva eli jää hyvin hoitoon ja lähtee myös hoidosta ja lapsi on luottavainen ja helposti nukahtaa esimerkiksi päiväunille, että se ei niinkö tarvi siihen mitään erityiskonsteja.”

Kun lapsi aloittaa hoidon, hän saattaa kokea eroahdistusta. Haastateltavillamme syntyi paljon keskustelua siitä, onko lapsi psyykkisesti hyvinvoiva, jos hän jää mielellään hoitoon ja lähtee sieltä mielellään pois, hän pystyy olemaan pitkän päivän ilman vanhempia ja pääsee pian eroon eroahdistuksesta. Kaikki lapset reagoivat erilailla edellä mainittuihin asioihin, eikä lapsia voi jakaa hyvin- tai pahoinvoivaksi niiden perusteella. Lapsi, joka ikävöi ja itkee usein vanhempiensa perään, ei välttämättä voi psyykkisesti pahoin. Kyse voi olla esimerkiksi vanhemman ja lapsen välisestä vahvasta kiintymyssuhteesta tai lapsen temperamentista. Haastattelussa tuli ilmi, että kiintymyssuhteen laadulla on suuri merkitys lapsen psyykkiseen hyvinvointiin.

Eräs haastateltavistamme kertoi, että jokaisen lapsen kohdalla saa tehdä töitä ja varata aikaa siihen, että lapsi sopeutuu uuteen ympäristöön ja uusiin ihmisiin. Joidenkin lasten kanssa se on helpompaa ja nopeampaa, ja vastaavasti toisten kanssa se on vähän vaikeampaa ja vie enemmän aikaa.

”...niin hyvinvoiva tämä side äidin kanssa--, että se on vaan niin ahdistavaa se-- eroaminen.”

”...sehän vie varmasti tosi paljon [aikaa], kun tulee muutosta lapsen elämään.”

”Meillä ainakin semmosia uhmaikäisiä--, että se ikäkin voi olla. Niin siihen liittyy niin monta eri osa-aluetta. Niin joutuu miettimään, että mikä se kelläkin on. Ei voi niinku sanoa, että se on mustavalkoinen asia.”

Päiväkodin työntekijät pohtivat, että myös kaverisuhteet kertovat lapsen psyykkisestä hyvinvoinnista. Hyvinvoiva lapsi pystyy ottamaan kontaktin niin aikuisiin kuin lapsiinkin, luomaan kaverisuhteita, pitämään niitä yllä ja hän osaa kohdella toisia kunnioittavasti. Pienempien lasten kanssa toimivat työntekijät näkevät, että ihan pienillä lapsilla ei ole tarvetta ystävien kanssa olemiseen samalla tavalla kuin isommilla lapsilla. Lapsen kasvaessa ystävien merkitys kasvaa.

”...sekin kertoo, että onko se hyvä se psyykinen hyvinvointi, että jos sillä lapsella on kavereita ja pystyy kohtelemaan kunnioittavasti niitä...”

7.2 Päiväkoti lapsen psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä

Päiväkodin työntekijät näkevät lapsen psyykkisen hyvinvoinnin tukijalkana perustarpeiden tyydyttämisen, mikä korostuu heidän mielestään etenkin pienten lasten kohdalla. Aikuisen on oltava aina saatavilla, kun lapsi tarvitsee häntä, ja hänellä täytyy olla herkkyys huomata lapsen tarpeet. Riittävä lepo, ruoka ja turvallinen ympäristö tukevat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

”...lapsi voi aina lähestyä aikuista, jos on niinku pahamieli tai haluaa syliä tai huomiota ja voi turvallisesti nukahtaa päiväunille...”

Päiväunet ovat tärkeä osa pienen lapsen päivärytmiä. Haastateltavamme keskustelivat päiväunien tärkeydestä ja siitä, saako lasta herättää kesken päiväunien. On ristiriitaista, kun lapsen pitäisi saada nukkua rauhassa päiväunet, joilta hän saa herätä omassa tahdissa, mutta vanhemmilla olisi toive, että lapsen annetaan nukkua vain tietyn aikaa. Niin päiväunista kuin muistakin lapsen asioista keskusteleminen yhdessä vanhempien kanssa edistävät lapsen hyvinvointia. Kun lapsen tarpeisiin vastataan oikein ja tarkoituksenmukaisella tavalla, lapsi kokee tulevansa ymmärretyksi, hyväksytyksi ja tärkeäksi, jolloin hän pystyy luottamaan aikuiseen ja turvaamaan hänen läsnäoloonsa.

”Sitähän tosi paljon mietitään ja puhutaan, että saako lasta herättää kesken päiväunien... Ja mää oon kuullu semmosenkin, että ennen kolmea nukutut päiväunet eivät pitäisi vaikuttaa lapsen yöuniin.”

Ennen päiväkodin aloittamista lapsen oma aikuinen tekee kotikäynnin lapsen kotiin, jotta lapsella olisi yksi tuttu aikuinen, kun hän aloittaa hoidon. Kotikäynneillä aikuisen ja lapsen välille luotu suhde auttaa lasta sopeutumaan päiväkodin uuteen ympäristöön ja uusiin ihmisiin sekä tukee lasta selviytymään eroahdistuksesta. Jotkut lapset ovat hoidossa pitkiäkin päiviä, joten on tärkeää, että lapselle luodaan turvallisuuden tunnetta ja hän saa kokea olevansa hyväksytty. Haastateltavamme kertovat, että myös ympäristön pysyvyydellä on merkitystä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Lapsi voi luottaa, että äiti ja isä löytävät hänet, sillä hän on joka päivä siellä samassa tutussa paikassa, jonne hänet on aamulla viety.

Päiväkodissa pyritään pienryhmiin, jotka olisivat mahdollisimman pysyviä niin aikuisten kuin lastenkin osalta. Haastateltavamme ovat kokeneet, että pienryhmät lisäävät lasten psyykkistä hyvinvointia. Pienryhmässä lapsi saa turvata yhteen aikuiseen, jolla on aikaa ottaa syliin, pitää lähellä ja silittää. Pienten lasten puolella oma aikuinen on suuressa roolissa, kun taas isommilla lapsilla ystävien tärkeys korostuu. Päiväkodissa aikuisen tehtävänä on myös tukea lasten ystävyysuhteita ja varmistaa, että kenenkään ei tarvitse olla yksin. Kun aikuinen on arjen tilanteissa läsnä, hän pystyy puuttumaan epäkohtiin ja voi vaikuttaa siihen, että jokainen lapsi löytää paikkansa leikeissä.

”...sitä ei muista, kuinka tärkeä sitä voi olla.”

Haastateltavamme kertoivat, että kiireinen arki päiväkodissa horjuttaa lapsen psyykkistä tasapainoa. He ovat huomanneet, että joihinkin lapsiin kiireinen ympäristö vaikuttaa negatiivisesti, kun taas jotkut lapset reagoivat siihen vähemmän tai ei lainkaan. Päiväkodissa pyritään välttämään kiirettä, sillä kiireinen tunnelma aiheuttaa lapsissa levottomuutta. Rauha siirtyä toiminnasta toiseen edistää levollisuutta lapsiryhmässä.

Aina leikit eivät suju hyvin ja lasten keskuudessa voi tulla esille kiusaamista ja riitoja. Riitojen, huonon käytöksen ja kiusaamisen läpikäyminen pitää osata hoitaa oikein. Päiväkodin työntekijät korostivat haastattelussamme, että lasta täytyy ohjata oikein ja muistaa, että lapsi itse ei ole huono vaan hänen teoissaan tai käytöksessään oli jotain väärää. Haastateltavamme kokevat, että isommille lapsille on helpompaa viestittää huonosta käytöksestä, kun taas pieniä lapsia joutuu lähestymään erillä tavalla, jotta he ymmärtävät, miksi ja mistä asiasta häntä torutaan.

”Aina pitäis muistaa se, että lapsi ei oo se huono, vaan se teko oli onneton väärin.”

Lapsille tarjotaan päiväkodissa paljon mielekästä toimintaa ja virikkeitä, joissa he saavat olla mukana aktiivisina toimijoina. Yksi haastateltavistamme kertoi, että joskus lapset saavat päättää, mitä he tekevät jumpassa tai mitä askarreltasiin. Myös liikunnalla nähdään olevan vaikutusta lapsen psyykkiseen hyvinvointiin, ja haastateltavamme pohtivat, että lasten liikkumista voisi tukea päiväkodissa vieläkin enemmän. Mukavalla toiminnalla voidaan ehkäistä lasten häiriökäyttäytymistä. Jos häiriökäyttäytymistä esiintyy, on tärkeää, että aikuinen osaa puuttua tilanteeseen oikein lasta rakentavalla tavalla ja ohjata häntä johonkin mieluisaan tekemiseen. Lastentarhanopettajat ja –hoitajat ovat huomanneet, että lapsi pysyy positiivisempana, jos häntä ei tarvitse kieltää usein.

”...lapsi pysyy positiivisempana, että mä oonki ihan hyvä ja mä en olekaan mikään räyhäroope...”

Haastateltavamme kertoivat, että heidän päiväkodissaan on otettu käytäntöön kiusaamisen ehkäisyn suunnitelma, joka löytyy peruspalvelukuntayhtymä Kallion varhaiskasvatussuunnitelmaan liittyvästä arjen käytäntöjen oppaasta

(2015). Oppaan mukaan olennaisimmat keinot kiusaamisen ehkäisyssä ovat lasten vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen opettaminen, empatiakyvyn vahvistaminen ja ryhmässä toimimisen taitojen tukeminen. Suunnitelmaa laadittaessa päivähoitopaikan pitää itse ratkaista, mitkä keinot kiusaamisen puuttumiseen ja ehkäisyyn heidän mielestään sopivat juuri sen lapsiryhmän kanssa. Suunnitelma tulisi laatia osana yksikön varhaiskasvatussuunnitelmaa. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallion varhaiskasvatussuunnitelmaan liittyvä arjen käytäntöjen opas 2015, 41, 43.)

Yksi tärkeimmistä lapsen psyykkisen hyvinvointia edistävästä tekijöistä on lapsen yksilöllinen tukeminen. Lapsi nähdään päiväkodissa ainutlaatuisena, hänet hyväksytään omana itsenään ja mahdolliset haasteet hänen kehityksessään otetaan huomioon tarkasti. Lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat tukevat lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa. Haastateltavamme kertoivat, että on erittäin tärkeää ottaa huomioon lapsen temperamentti: Osa lapsista on hitaasti lämpeneviä, osa vaikeita ja jotkut hyvin helppoja. Kun lapsen temperamenttityypin tunnistaa, hänen käytöstään on helpompi ymmärtää ja häntä voi tukea oikein.

”...ollaanhan me erilaisia, että eihän meistä kukaan oo samasta muotista.”

Tunteet ovat tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia. Päiväkodissa lapselle annetaan tilaa näyttää tunteita ja häntä autetaan tunteiden käsittelyssä. Haastateltavamme kertoivat, että lapsille opetetaan tunteiden ilmaisua erilaisin keinoin, ja päiväkodissa pyritään siihen, ettei lapsen tarvitsisi koskaan padota tunteitaan. Yksi haastateltavamme lastentarhanopettaja esitteli tunnetaito kirjan ”Hyvällä mielellä vai pahalla päällä”, jonka avulla he ovat lasten kanssa opetelleet erilaisia tunteita ja niiden ilmaisemista.

Päiväkoti pyrkii yhdessä lasten vanhempien kanssa tukemaan lapsen suotuisaa kasvua ja kehitystä. Haastateltavamme pitävät vanhempien kanssa käytyjä keskusteluja erittäin tärkeinä. Usein keskusteluiden kautta he ymmärtävät lasta paremmin ja saavat vastauksia mieltä askarruttaviin asioihin.

...”jos vanhemmat kertoo sen, niin mehän pystytään sitten taas auttamaan, että se on niinku semmonen tukikeino...”

Lastentarhanopettajat ja – hoitajat kertovat mielellään lapsen vanhemmille jokaisen päivän kulusta ja kuinka lapsella on päivä sujunut ilman vanhempia. Vastaavasti he toivovat vanhemmilta luottamusta ja vastavuoroisuutta, jotta he pystyisivät tukemaan ja edistämään lapsen kasvua ja psyykkistä hyvinvointia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada selville, miten lasten psyykinen hyvinvointi näkyy tutkimuskohteenamme olevassa päiväkodissa ja miten sitä siellä tuetaan ja edistetään. Saimme selville, että lasten psyykinen hyvinvointi kyseisessä päiväkodissa näkyy muun muassa turvallisuutena, luottamuksena, kokonaisvaltaisena hyvinvointina ja onnistuneina kaverisuhteina. Lasten psyykkistä hyvinvointia päiväkodissa voidaan tukea lasten perustarpeet tyydyttämällä, päiväunilla, mielekkäällä toiminnalla ja virikkeillä. Myös kiireettömyys, pienryhmissä toimiminen, lapsen yksilöllinen tukeminen, kiusaamisen ehkäisy, tunteiden käsittely sekä kotikäynti ennen päivähoiton aloitusta vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin.

Lasten psyykinen hyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus ja sen merkitys on hyvin keskeinen päiväkodin arjessa. Sen toteutuminen on kiinni monista seikoista, mutta toisaalta lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan hyvin tavallisia ja arkisia asioita, kuten päivittäisiä rutiineita ja rytmiä, kaverisuhteita, turvallisia aikuisia ja huolenpitoa. Tutkimustulostemme perusteella varhaiskasvattajien mielestä lasten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on olennaista, että yhteistyö vanhempien ja kasvattajien välillä on sujuvaa, sillä varhaiskasvatus on kasvatuskumppanuutta vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välillä. Jotta lasten psyykinen hyvinvointi toteutuu mahdollisimman hyvin, tulisi kaikkien osapuolten kyetä vetämään samaa köyttä.

Erik Allardt (1980, 32, 43,49) näkee hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen saa elämänsä keskeisimmät tarpeet tyydytetyksi. Hän jakaa hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen: elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Näistä ulottuvuuksista muun muassa yhteisyysuhteet ja itsensä toteuttaminen näkyvät myös meidän tutkimuksemme tuloksissa: Ihmisellä on luontainen tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon ja hyvinvoinnin kannalta ihmisen on tärkeää saada rakkautta ja huolenpitoa. Myös mielekäs tekeminen ja omaan elämään vaikuttaminen ovat hyvinvoinnin

kannalta tärkeitä asioita niin Allardtin kuin haastattelemiemme varhaiskasvattajienkin mielestä. Allardtin määrittelemät ulottuvuudet tulevat näkyville myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Paananen 2006; Salmi & Lipponen 2013; Suvanto 2013), jotka olemme tuoneet esille opinnäytetyössämme.

Paanasen (2006) pro gradu – tutkielman mukaan vanhemmille tärkein lasten hyvinvointiin vaikuttava tekijä oli turvallisuus. Merkityksellistä ovat myös vanhempien odotukset kasvattajille, lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen, lapsen yksilöllinen huomioiminen, päiväkodissa tarjottu toiminta ja tekeminen sekä sosiaalinen ympäristö.

Paanasen (2006) tutkimuksen tuloksissa 90 % lapsista kokivat, että heidän hyvinvointiaan päiväkodissa eniten edistää päiväkodin toiminta ja tekeminen. Tärkeitä ovat myös kaverisuhteet. Suvanto (2013) tuo opinnäytetyössään esille, että lapset kokevat vertaissuhteiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa ja onnellisuuteensa päiväkodissa. Paanasen (2006) mukaan lasten hyvinvointi näyttää liittyvän voimakkaasti lapsen omaan osallisuuteen toimijana, jolloin tekemisen puute tunnetaan hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Sanna Lahtinen (2007) on tehnyt pro-gradu tutkielman Päivähoidon laatu lasten subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta – Jyväskyläläiset lapset palautteen antajina. Tutkimuksen mukaan merkittävimmät hyvän mielen, hyvän olon tai viihtymisen aikaansaajiksi lasten vastausten perusteella nousi kiva tekeminen, kaverit, leikkiminen, hyvä mieli ja hyvä ruoka.

Opinnäytetyössämme varhaiskasvattajat toivat esille hyvin paljon samoja asioita, kuin lapset ja vanhemmat Paanasen (2006) ja Suvannon (2013) tutkimuksissa, mutta kukin ryhmä toi asiat eri tärkeysjärjestyksessä esille. Tutkimuksista nousee esille, että sekä vanhempien, lasten että päiväkodin henkilökunnan mielestä kaverisuhteilla on iso rooli lasten psyykkiselle hyvinvoinnille. Toiminnan ja tekemisen merkitys korostui myös meidän tutkimuksessamme. Opinnäytetyömme mukaan ne ehkäisevät häiriökäyttäytymistä, vaikuttavat lasten positiivisuuteen myönteisesti ja edistävät kaverisuhteita.

Opinnäytetyössämme nousi esille, kuinka päiväunet vaikuttavat lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Varhaiskasvattajat kokivat lepo hetken vaikuttavan positiivisesti lasten kokonaisvaltaiseen hyvään oloon. Reija Hakoluodon ja Krista Kuittisen (2011) opinnäytetyön Lapsen lepo päivähoitossa – ”Tädit puhuvat hiljaa nukkarissa, silloin on helppo nukahtaa” tutkimustulosten mukaan riittävän unen ja päivälevon ansiosta lapset ovat levollisia ja hyväntuulisia. Vanhempien mielestä ilta ja yö sujuvat lapsen kanssa hyvin, kun hän on saanut nukkua hyvät unet päiväkodissa. Silloin lapsi oli rauhallinen ja jaksoi paremmin keskittyä iltarutiineihin, eikä yö ollut katkonainen. Väsyneet lapset voivat olla levottomia, energiattomia, pahantuulisia ja vaikeahoitoisia. Lapsen ei välttämättä tarvitse nukkua päivällä saadakseen riittävästi lepoa, vaan joskus pelkkä lepääminen riittää. Kun lapsi herätetään kesken päiväunien tai unet ovat liian vähäiset, vaikuttaa se toimintaan niin, ettei mikään onnistu kotona tai päivähoitossa.

Verratessamme tutkimustuloksiamme aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin voimme todeta, että tuloksemme ovat hyvin paljon samankaltaisia. Tämä lisää myös tutkimuksemme luotettavuutta. On kuitenkin muistettava, että tutkimusaineistomme koskee vain yhtä päiväkotia ja siksi tuloksia ei voida yleistää. Etsimme opinnäytetyössämme vastausta myös siihen, miten psyykinen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa työntekijöiden silmin, mutta emme löytäneet tutkimuksia, jossa olisi tutkittu vastaavaa.

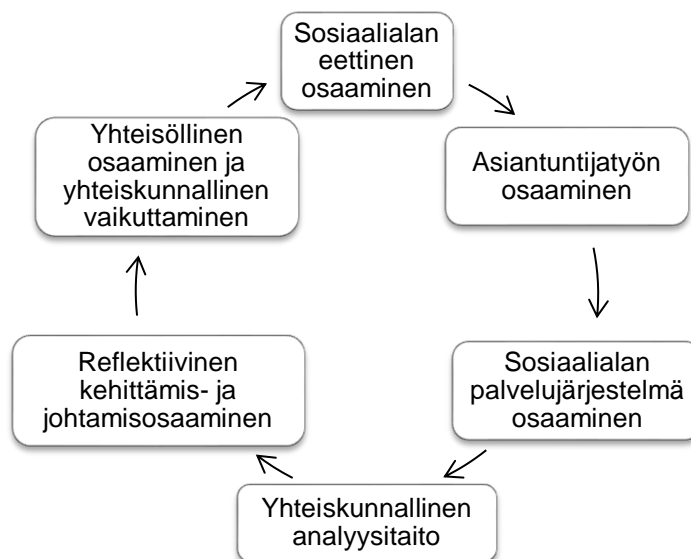
Huomasimme, että useimmissa tutkimuksissa lapset olivat haastatteluihin vastaajia. On erittäin tärkeää, että lapset saavat tuoda esille subjektiivisen näkemyksensä omasta hyvinvoinnistaan, mutta on myös tärkeää, että päiväkodin aikuiset tiedostavat miten lasten hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa ja miten sitä voidaan tukea. Näin hyvinvointiin voidaan panostaa enemmän ja ongelmiin voidaan puuttua ajoissa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten lapsen psyykkinen hyvinvointi näkyy päiväkodissa ja miten sitä voidaan tukea ja edistää. Tässä luvussa pohdimme, kuinka opinnäytetyön tekeminen on sujunut, mitä haasteita olemme kohdanneet ja miten olemme kokeneet tutkimuksen työstämisen eri vaiheita. Lisäksi tarkastelemme opinnäytetyömme kokonaisuutta ja omaa osaamistamme sosionomeille (AMK) asetettujen kompetenssien avulla.

9.1 Sosionomin kompetenssit

Sosionomin koulutus antaa valmiuksia monipuolisiin sosiaalialan ja yhteiskunnallisiin tehtäviin. Näillä tehtävillä on tarkoituksena edistää yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta ja sosiaalista osallisuutta sekä asiakkaan sosiaalista toimintakykyä. (Kananoja 2007, 22.) Sosionomin valmiuksia, kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia suoriutua tietyistä tehtävistä kutsutaan kompetensseiksi. Sosionomin kompetensseja on kuusi (KUVIO 2). (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 17–19.)



KUVIO 2. Sosionomin kompetenssit

Sosiaalialan eettisellä osaamisella tarkoitetaan, että sosionomi on sisäistänyt sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet ja sitoutuu noudattamaan niitä. Sosionomin tavoitteena on työllään edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta ja pyrkiä huono-osaisuuden ehkäisemiseen yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön näkökulmista. (Mäkinen ym. 2011, 18.) Lapsuus on ainutlaatuinen ja jokainen elää sen vain kerran. Tällä tutkimuksella haluamme ottaa osaa hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen sekä tuoda esille asioita, jotka vaikuttavat merkittävästi lapsen psyykkiseen hyvinvointiin.

Asiakastyön osaaminen ilmenee sosionomin taitoina luoda osallistavaa vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteita asiakkaiden kanssa. Sosionomi ymmärtää asiakkaan tarpeet ja voimavarat tilannekohtaisesti, osaa tukea ja ohjata asiakkaita kasvun ja kehityksen eri vaiheissa sekä erilaisissa elämäntilanteissa. (Mäkinen ym. 2011, 18.) Työssämme painottuu lapsen ainutlaatuisuus ja yksilöllisyys. Olemme koonneet teoriaosuuden sellaiseksi, että se pätee kaiken ikäisiin lapsiin. Opinnäytetyöllämme osoitamme, kuinka tärkeä osa varhaiskasvattajilla on lapsen psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä tuomalla esille heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Lisäksi sosionomi osaa soveltaa erilaisia teoreettisia lähestymistapoja ja työmenetelmiä sekä arvioida niitä. (Mäkinen ym. 2011, 18).

Opinnäytetyöprojektin aikana olemme syventäneet tietämystämme varhaiskasvatukseen ja hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen liittyvistä laeista sekä olemme tutustuneet valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan (2005) perusteellisesti. Näiden myötä ymmärrämme varhaiskasvatuksen palvelujärjestelmän paremmin. Yksi sosionomin osaamisen alue onkin *sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen*, johon liittyy hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta tukevien palvelujärjestelmien ja lainsäädännön tuntemus. Lisäksi Sosionomi kykenee palveluiden kehittämiseen ja moniammatilliseen yhteistyöhön asiakkaan eri verkostojen kanssa. (Mäkinen ym. 2011, 18–19.)

Sosionomin *yhteiskunnallinen analyysitaito* sisältää ymmärryksen yksilön ja yhteiskunnan välisestä suhteesta ja valmiuden sen jäsentämisessä ja

analysoinnissa. Kompetenssin mukaan sosionomi ymmärtää ihmisten sosiaalisen toimintakyvyn rakentumisen ja yhteiskunnallisen päätöksenteon välisen yhteyden. (Mäkinen ym. 2011, 19.) Tutkimuksen teon aikana olemme usein päätyneet pohtimaan yhteiskunnan vaikutusta lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Puhetta herättävät mahdolliset uudistukset varhaiskasvatukseen, jolloin suhdeluku lasten ja aikuisten välillä kasvaisi 1:7:stä 1:8:n. (Lastentarhanopettajaliitto 2015). Aihetta ei kuitenkaan voi tarkastella pelkästään yhteiskunnan kannalta, vaan se edellyttää kriittistä tarkastelua myös varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Yhteiskunnallisen analyysitaidon kompetenssin mukaan onkin tärkeä osata jäsentää sosiaalisia ongelmia myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta (Mäkinen ym. 2011, 19).

Reflektiivinen kehittämis- ja johtamisosaaminen edellyttää sosionomilta reflektiivisen ja tutkivan työotteen sisäistämistä (Mäkinen ym. 2011, 19). Tutkimuksen tekeminen kahdestaan avartaa omaa näkemystä ja lisää osaamista, kun työskentely on jatkuvaa reflektointia toisen kanssa. Ei riitä, että tuo omat ajatuksensa esille, vaan täytyy osata ottaa huomioon myös toisen mielipiteet ja ajatukset. Sosionomi osaa toimia työyhteisön esimiehenä ja aktiivisena jäsenenä, osaa kehittää ja johtaa osaamista sosiaalialalla, työyhteisöjä ja palveluita moniammatillisesti. Hän pystyy arvioimaan oman toimintansa teoreettisia lähtökohtia ja ottamaan huomioon erilaisia vaihtoehtoja ja hän osaa tuottaa uutta tietoa tutkimuksen avulla. (Mäkinen ym. 2011, 19.) Opinnäytetyön teon aikana olemme oppineet suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan tutkimusprosessia, josta on mahdollisesti hyötyä työelämässä.

Kun sosionomi osaa vahvistaa ja luoda yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, ymmärtää yhteisöjen periaatteita ja erilaisia kulttuureja, puhutaan *yhteisöllisestä osaamisesta ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta*. Se edellyttää sosionomilta myös kykyä luoda erilaisia kansalais- ja viranomaisverkostoja ja toimia niissä. Yhteiskunnallinen näkökulmamme on laajentunut, kun olemme perehtyneet ajankohtaisiin keskusteluihin ja monipuoliseen lähdekirjallisuuteen. Muun muassa jo aikaisemmin mainitsemamme mahdolliset lakiuudistukset ovat yksi asia, jotka ovat olleet yksi kuuma puheenaiheemme, kun olemme työstäneet tutkimustamme. Lisäksi sosionomi pystyy osallistumaan yhteiskunnalliseen

arvokeskusteluun, vaikuttaa päätöksentekoon, tunnistaa epätasa-arvon ja ehkäisee sitä toiminnallaan. (Mäkinen ym. 2011, 19.)

9.2 Haasteita ja onnistumisen tunteita

Opinnäytetyötä suunnitellessamme oli selvää, että työmme aihe koskee varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvointia, mutta näkökulman valinta koitui haasteeksemme. Saimme apua aihevalintaan työelämäohjaajaltamme ja viimein aiheeksemme muodostui lasten psyykinen hyvinvointi päiväkodissa. Jouduimme vetämään selkeän rajan siihen, että käsitteisimme vain psyykkistä hyvinvointia, emmekä laajentaisi työtämme asioihin, jotka liittyvät pahoinvointiin. Olemme kiitollisia siitä, että saimme tehdä tutkimuksen positiivisesta näkökulmasta, sillä se antoi motivaatiota jatkaa suurista haasteista huolimatta.

Tutkimuksen tekeminen on ollut hyvin mielenkiintoista, mutta samalla myös vaativaa ja raskasta. Arjen sovittaminen pienten lasten ja opinnäytetyön kanssa on ollut välillä haastavaa. Yhteisen ajan löytäminen on ollut usein vaikeaa ja siksi olemmekin joutuneet tekemään tutkimusta paljon itsekseen. Työskentely yhdessä on ollut kuitenkin mielekästä, sillä olemme sopineet, mitä kumpikin tekee ja olemme asettaneet aikatauluja, joita molemmat ovat noudattaneet. Tarpeen tullen olemme joustaneet puolin ja toisin. Olemme kokeneet opinnäytetyön tekemisen omanlaisena pakoreittinä ja vastapainona arjen pyörykselle. Yhdessä reflektoimalla aihetta pystyimme ymmärtämään opinnäytetyötä laajemmin ja löytämään siitä monia eri ulottuvuuksia. Haasteista huolimatta koemme yhteistyömme onnistuneen hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyömme keskeisimmän käsitteen, psyykkisen hyvinvoinnin, määrittely tuotti kuitenkin eniten harmaita hiuksia, sillä psyykinen hyvinvointi kuuluu osittain mielenterveyden ja psyykkisen kehityksen piiriin. Tutkijat käyttävät tutkimuksissaan psyykinen hyvinvointi – käsitettä melko kirjavasti: osa pitää psyykkistä hyvinvointia, psyykkistä terveyttä, mielenterveyttä, mielen

hyvinvointia ja henkistä hyvinvointia samana asiana. Vaikka ne ovat sidoksissa toisiinsa ja jokainen käsite pitää sisällään samankaltaisia asioita, niiden määrittelyssä on hienoisia eroja. Opinnäytetyön toteuttaminen olisi ollut helpompaa, jos psyykkisen hyvinvoinnin käsite olisi korvattu mielenterveyskäsitteellä.

Tuloksia analysoitaessa keskeisimmän teorian löytäminen laajasta aineistosta tuntui alkuun hankalalta. Perehtymällä litterointiin aina vain uudelleen aineisto selkeytyi ja teorioiden kokoaminen helpottui. Koimme analyysivaiheen muutenkin melko vaikeana ja aikaa vievänä, sillä aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli meille kummallekin uusi analyysimenetelmä. Aineiston läpikäyminen ja oleellisten tietojen luokittelu tuli pikkuhiljaa tutuksi ja alkuhankaluuksien jälkeen onnistuimme analysoimaan aineiston niin, että varhaiskasvattajien antama tieto tulee esille sellaisena kuin he ovat sen ilmaisseet. Tutkimuksen tekoa hankaloitti myös se, että haastattelussa erottui selkeästi alle 3-vuotiaiden ja sitä vanhempien lasten ryhmät. Näiden ikäryhmien välillä on niin iso ero kehitysvaiheissa. Jos aloittaisimme tutkimuksemme teon nyt, rajaisimme sen joko pieniin tai isoihin varhaiskasvatusikäisiin lapsiin.

Tutkimuksen toteuttaminen laadullisin eli kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin oli kokemuksemme mukaan hyvä menetelmä opinnäytetyöhömmä, sillä emme lähteneet hakemaan tilastollisia tuloksia. Myös ryhmähaastattelu on tuntunut koko opinnäytetyöprosessin aikana sopivalta tavalta kerätä aineistoa. Olisimme ehkä voineet saada lomakehaastattelulla enemmän erilaisia vastauksia, jos päiväkodin kaikki varhaiskasvattajat olisivat mahdollisesti täyttäneet lomakkeen. Koemme kuitenkin, että ryhmähaastattelu oli varmempi tapa saada hyvä ja riittävä aineisto avointen kysymysten avulla, sillä haastateltavat pystyivät täydentämään ja tarvittaessa tukemaan toisiaan (Eskola & Suoranta 1998, 95). Ryhmähaastattelu on hyvä myös silloin, kun tarkoituksena on saada selville haastateltavien yhteinen ajatus ajankohtaiseen aiheeseen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61).

Haastateltavamme ryhmä koostui viidestä varhaiskasvattajasta: kolmesta lastenhoitajasta ja kahdesta lastentarhaopettajasta. Haastattelumme

osallistuneet henkilöt valitsi päiväkodin johtaja. Pohdimme oliko tämä paras tapa haastateltavien valintaan vai olisiko heidät pitänyt valita jotenkin muuten, esimerkiksi satunnaisesti? Uskomme kuitenkin, että päiväkodin johtaja osasi valita meille sopivat haastateltavat ennakkotietojensa perusteella niin, että saisimme mahdollisimman monipuoliset ja kattavat vastaukset tutkimusongelmiimme.

Koemme opinnäytetyömme onnistuneen odotustemme mukaisesti ja tulokset vastasivat hyvin pitkälle meidän ennakko-oletuksiamme. Kiintymyssuhde oli ainoa asia, jonka olisimme odottaneet tulevan haastattelussa enemmän esille. Tiedostamme kuitenkin, että kiintymyssuhde on jokaisen haastattelussa nousseen asian perusta. Olemme saaneet tehdä tutkimuksemme aiheesta, joka on meitä molempia sydäntä lähellä ja siksi työn tekeminen on ollut innostavaa ja mielekästä. Luulemme, että se on yksi tekijä, jonka vuoksi olemme pysyneet hyvin aikataulussa.

Haastateltavamme toivat esille, että päiväkodissa tehtävä työ ei ole niin helppoa, kuin usein ajatellaan. Pohdimme, että hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen on luultavasti haasteellinen kokonaisuus varhaiskasvattajille, sillä lapsia on paljon ja jokainen pitää kohdata yksilönä. Jokaisella lapsella kun on omanlaisensa tarpeet. Ulkopuolelta tulevat vaativat odotukset voivat myös tuoda omat haasteensa ja asettaa paineita varhaiskasvattajan omaan toimintaan.

Opinnäytetyötä tehdessämme päädyimme usein pohtimaan yhteiskunnan vaikutusta varhaiskasvatukseen. Uusi hallituksemme suunnittelee lakimuutosta, jossa yli kolmevuotiaiden lasten päiväkotiryhmäkoko kasvaisi 21 lapsesta 24 ja yhtä varhaiskasvattajaa kohden olisi tulevaisuudessa seitsemän lapsen sijaan kahdeksan. (Lastentarhaopettajaliitto 2015.) Tämä aiheuttaa meissä huolta: Voiko lasten psyykinen hyvinvointi säilyä ja voidaanko sitä samalla tavalla tukea, kun aikuisilla on niin paljon vähemmän aikaa yhtä lasta kohden? Ajattelimme, että ryhmäkoon kasvaessa myös melutaso ja yleinen rauhattomuus lisääntyisivät – mitä ne aiheuttaisivat lasten psyykkiselle hyvinvoinnille? Meidän mielestämme ihmiset pitäisi laittaa resurssien edelle.

Toisaalta, tuoko ryhmäkokojen kasvattaminen oikeasti valtiolle varoja, jos lapset alkavatkin voida huonommin muutosten myötä? On myös mahdollista, että päiväkodin henkilöstö väsyvä vastuun ja työmäärän lisääntyessä. Jaksavatko aikuiset silloin vastata enää samalla tavalla lasten psyykkisestä hyvinvoinnista? Vaihtuvatko aikuiset useammin, joka taas kuormittaa lasten hyvinvointia? Nämä asiat askarruttavat, sillä olemme kohta siirtymässä työelämään.

Hyvinvointi käsitettä ymmärtääksemme nojautuimme Erik Allardtin (1980) hyvinvoinnin tarvepohjaiseen luokitteluun. Oli mielenkiintoista tehdä tutkimusta tarkastellen tuloksia myös Allardtin luokittelun näkökulmasta. Koemme tutkimuksemme onnistuneeksi, sillä saimme samankaltaisia tuloksia verraten Allardtin luokitteluun ja muihin aikaisempiin tutkimuksiin (Paananen 2006; Salmi & Lipponen 2013; Suvanto 2013), joissa myös tuli esille Allardtin näkemys hyvinvoinnista. Tämä myös osoittaa, että niin lapset, heidän vanhemmat kuin varhaiskasvattajatkin näkevät hyvinvoinnin yhtenä elämän tärkeimpänä asiana ja siihen halutaan panostaa jo lasten ollessa pieniä. Tulevina ammattilaisina haluamme olla osa sitä varhaiskasvattajien joukkoa, joka ajattelee lapsen parasta ja on valmiina tekemään työtä nähdäkseen hyvinvoivan lapsen. Mikä on sen kauniimpaa varhaiskasvattajien silmin kuin lapsen aito hymy ja heleä nauru turvallisessa ympäristössä ystävien ja huolta pitävien aikuisten keskellä.

Tutkimuksen toteuttaminen antoi meille paljon ammatillisesti, sillä se käsittää paljon isoja ja tärkeitä asioita, joilla tuetaan lasten kasvua päiväkodin arjessa. Lisäksi tutkimusprosessin läpikäyminen on tuonut perusvalmiuksia tutkimuksen tekoon ja työn kehittämiseen, joita voi soveltaa työelämässä. Matkan aikana olemme harjaantuneet etsimään luotettavia lähteitä ja oppineet tutkimuksen teon teorian ja käytänteet. Uuden tutkimuksen toteuttaminen olisi todennäköisesti nyt paljon helpompaa, kun tiedämme enemmän aineiston keruu- ja analyysitavoista ja haasteiden kautta olemme oppineet, kuinka tärkeää on aiheen tarkka rajaaminen ja aiheeseen tutustuminen etukäteen.

Haastattelemamme varhaiskasvattajat tiedostavat mitä lasten psyykinen hyvinvointi on ja kuinka se heidän päiväkodissaan näkyy. Lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi on osana varhaiskasvatussuunnitelmaa ja

tutkimuksemme mukaan sen tukeminen ja edistäminen toteutuu tässä päiväkodissa ja he kokevat sen tärkeäksi. Koska keräsimme aineistoa vain yhdestä päiväkodista, tuloksia ei voida yleistää. Kuitenkin muut päiväkodit voivat saada opinnäytetyöstämme eväitä oman päiväkotinsa arkeen. Tätä tutkimusta voisi laajentaa hankkimalla aineistoa useammasta päiväkodista tai tutkia aihetta laajemmin tekemällä yhteistyötä muiden tahojen kanssa. Näin lasten psyykkisestä hyvinvoinnista voisi saada kokonaisvaltaisemman kuvan.

Haluamme lämpimästi kiittää yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistivat opinnäytetyömme tekemisen. Erityisesti haluamme kiittää haastateltaviamme: tämä työ syntyi heidän ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Olemme kulkeneet mielenkiintoisen ja avartavan matkan tehdessämme opinnäytetyötä. Seuraavat sanat tiivistäköön matkalla syntyneet ajatuksemme: Lapsi tutkii maailmaa avoimesti, silmät selällään kuin perhosen siivet. Suu pyöreänä hämmästyksestä, kuinka ihmeellinen tämä maailma voikaan olla! Miten kalat voivat elää vedessä, miten linnut osaavat lentää? Lapsi ei ehdi saada vastausta kaikkeen, sillä hänellä on niin kiire ihmetellä jo muuta. Jalat kuljettavat pientä kulkijaa kohti tulevaisuutta, kohti erilaisia elämänvaiheita – iloja ja suruja. Onneksi lapsen ei tarvitse tehdä matkaa yksin. Hänen rinnallaan kulkee turvallinen aikuinen, joka ohjaa oikeaan, tarvittaessa ottaa syliin ja pitää tiukasti kädestä kiinni.

LÄHTEET

Ahlholm, L., Kulusjärvi, U., Rautio, M. & Westin, A. 2015. Päivähoidon ja hyvinvointineuvolan moniammatillinen yhteistyö päivähoiton henkilöstön kuvaamana. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, MK. & Harju-Kivinen, R. 2014. Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. Lapsiasia valtuutetun toimiston julkaisuja 2014:4. Www-dokumentti. Saatavissa: http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/03/lasten_hyvinvoinnin_tila.pdf. Luettu: 15.6.2015.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Alasuutari, M., Hänninen, M., Karila, K. & Nummenmaa A. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Alila, K. 2011. Lapsivaikutusten arviointi –kansallisia ja kansainvälisiä näkökulmia. Lapsiasia valtuutetun toimiston julkaisuja 2011:7. Www-dokumentti. Saatavissa: http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/lapsivaikutusten_arviointi.pdf. Luettu: 7.9.2015.

Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Arajärvi, T. 1988. Tasapainoinen lapsuus. 2., painos. Porvoo: WSOY.

Araneva, M. 2001. Lapsen oikeuksien sopimus. Teoksessa M. Törrönen (toim.) Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa lapset, 100–107.

Asetus lasten päivähoidosta 16.3.1973/239.

Aula, M.K. 2011. Lapsiasiavaltuutetun esipuhe. Teoksessa K. Alila. Lapsivaikutusten arviointi – kansallisia ja kansainvälisiä näkökulmia. Lapsiasia valtuutetun toimiston julkaisuja 2011:7. Www-dokumentti. Saatavissa: http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/lapsivaikutusten_arviointi.pdf. Luettu: 7.9.2015.

Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Ecke, Y. 2007. Attachment and Immigrants: Emotional security among Dutch and Belgian Immigrants in California, U.S.A.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Yhtä ylämäkeä? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen

teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2., painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 159–183.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Friis, L., Seppänen, S. & Mannonen, M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveys. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Gelrad, K. & Gelrad, D. 2008. Counselling Children. A practical Introduction. 3., painos. London: Sage.

Hakoluoto, R. & Kuittinen, K. 2011. Lapsen lepo päiväkodissa. ”Tädit puhuvat hiljaa nukkarissa, silloin on helppo nukahtaa”. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 29–69.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus – Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-kustannus.

Kalliolla, M. 2008. Katso mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa. Helsinki: Gaudeamus.

Kalliola, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Helsinki: Gaudeamus.

Kananoja, A. 2007. Sosiaalialan korkeakoulutuksen suunta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:43. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/tr43.pdf?lang=fi>. Luettu: 8.9.2015.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Karila, K. 2001. Moniammatillisuus ja päiväkotitoiminnan suunnittelun perusteita. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen. Pienet päivähoidossa. Alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 271-289.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2007. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta - Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kiili, J. 1998. Lapset ja nuoret hyvinvointinsa asiantuntijoina. Raportti hyvinvointi-indikaattoreiden kehittämisestä. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksen yhteiskuntapolitiikan työpapereita no.105. Jyväskylän yliopisto.

Kinnunen, S. 2013. Sovintoon elämän kanssa. Kauniainen: Perussanoma Oy.

Kirves, L. & Stoor- Grenner, M. 2011. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/0abcbd3a0f6e09ee017c201748071ae0/1443814002/application/pdf/13271105/Kiusaamisen%20ehk%C3%A4isy%20varhaiskasvatuksessa%20B5%20-%20www.pdf>. Luettu: 15.4.2015.

Lahtinen, S. 2007. Päiväkotihoidon laatu lasten subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Jyväskyläläiset lapset palauteenantajina. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopiston varhaiskasvatuksen laitos. Kasvatustieteet.

Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Lastensuojelun keskusliitto 2015a. Tärkeä YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.lskl.fi/keskusliitto/mita_teemme/lapsen_oikeudet_lastensuojelupolitiikka_ka_ka_kansainvalinen_lastensuojelu/lapsen_oikeuksien_sopimus. Luettu: 21.2.2015.

Lastensuojelun keskusliitto 2015b. Suojelen lasta. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.lskl.fi/keskusliitto/mita_teemme/ehkaiseva_ty/suojelutue-toimi/suojele. Luettu: 6.8.2015.

Lastensuojelusta kohti lapsipolitiikkaa. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. 1995. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.edilex.fi/mt/stvm19960003>. Luettu: 21.3.2015.

Lastentarhanopettajaliitto. 2015. Varhaiskasvatukseen esitetyt muutokset kaventavat lapsen oikeuksia. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Uutiset?contentID=1408911998182&page_name

[e=tiedote+28.8.2015+Varhaiskasvatukseen+esitetyt+muutokset](#). Luettu: 16.9.2015.

Mahkonen, S. 2003. Lapsen oikeudellinen asema. Normipaljous. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2., painos. Vantaa: WSOY, 136-151.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Munter, H. 2001. Pienten lasten vertaissuhteet ja ystävyys. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen. Pienet päivähoitossa. Alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 93-116.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. 1.-2., painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Neitola, M. 2013. Vertaissuhteiden merkitys ja muotoutuminen kasvuyhteisöissä. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 99–140.

Opas, M. 2013. Yhteisöllinen kasvattaja tiimi. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 141-164.

Paananen, S. 2006. Lapsen hyvinvointia edistävä arki päivähoitossa. Progradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston varhaiskasvatuksen laitos. Kasvatustieteet.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion varhaiskasvatussuunnitelmaan liittyvä arjenkäytäntöjen opas 2015. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.kalliopp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/kallio/embeds/kallio_wwstructure/14827_Arjen_kaytantojen_opas_2015.pdf. Luettu: 8.3.2015.

Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle. Työkirja. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkara_nta.pdf. Luettu: 9.2.2015.

Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruokonen, I. 2011. Lapsen musiikillinen maailma. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 122–135.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9-36.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.

Räihä, H. 2004. Perheen vuorovaikutus ja lapsen kehitys. Teoksessa S. Keskinen & H. Virjonen (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Tammi, 125–137.

Salo, S. 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Vanhemmuuden kiintymyssuoja. Teoksessa J. Sinkkonen. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2., painos. Helsinki: WSOY, 44-77.

Salmi, S. & Lipponen, L. 2013. Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä. Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoiton ja neuvolan yhteistyöllä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca. Saatavana:

http://www.socca.fi/files/3128/Lapsen_voimavarat_hyvinvoinnin_edistajina_-_raportti.pdf. Luettu: 30.6.2015.

Schmitt, F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa J. Sinkkonen. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2., painos. Helsinki: WSOY, 298–326.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Siren-Tiusanen, H. 2001. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen. Pienet päivähoitossa. Alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 15-34.

Siren-Tiusanen, H. & Tiusanen, E. 2001. Päivärytmi ja toiminnan rakentuminen. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen. Pienet päivähoitossa. Alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 65-89.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suvanto, H. 2013. ”Ja sitten vielä täällä on hirveesti lapsia ja on ahdasta ” – Lasten kokemuksia päiväkodin arjesta. Opinnäytetyö. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Mielen hyvinvointi. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>. Luettu: 3.9.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Lapsen oikeuksien sopimus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://kettu.sosiaaliportti.fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu/ehkaisevan-lastensuojelun-tavoitteet-ja-periaatteet/lapsen-oikeuksien-sopimus.html>. Luettu: 21.2.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Varhaiskasvatus. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>. Luettu: 18.2.2015.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tunnemieli. 2015. Mielen hyvinvointi. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tunnemieli.fi/mielen+hyvinvointi/>. Luettu: 3.9.2015.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Unisef. 2015. Yleissopimus lapsen oikeuksista. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>. Luettu: 26.2.2015.

United Nations University. 2007. Measuring Human Well-being: Key Findings and Policy Lessons. Policy Brief. Number 3. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://i.unu.edu/media/unu.edu/publication/753/pb03-07-measuring-human-well-being-key-findings-and-policy-lessons.pdf>. Luettu: 21.3.2015.

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Viljamaa, J. 2010. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? – Haastavan lapsen kasvatus. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Helsinki: Tammi.

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa M. Törrönen. Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. 2001. Helsinki: Pelastakaa lapset, 20-39.

Välivaara, C. 2010. Ihmeet tapahtuvat arjessa! – kiintymyssuhteissaan traumatisoituneiden lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut_lapsi_varhaiskasvatuksessa.pdf. Luettu: 25.3.2015.

Väänänen, R. 2013. Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Kuopion yliopistollinen sairaala, lastenpsykiatriin klinikka. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1271-8/urn_isbn_978-952-61-1271-8.pdf. Luettu: 8.9.2015.

WHO. 2014. Mental health: a state of well-being. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Luettu: 3.9.2015.