

# **Hiljentymistuokio varhaiskasvatuksessa**

Pyry Seppinen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2017  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Seppinen, Pyry	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2017
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Hiljentymistuokio varhaiskasvatuksessa</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Hintikka, Timo & Lundahl, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda hiljentymistuokio varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja tutkia miten luotu hiljentymistuokio soveltuu varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön. Samalla kartoitettiin hiljentymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen roolia tämän päivän varhaiskasvatuksessa. Hiljentymistuokion ohje rakennettiin opinnäytetyöhön kerättyyn teoriaan perustuen.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka sisältämä tutkimus on toteutettu kvalitatiivisin menetelmin. Tutkimusaineiston keruussa käytettiin kyselylomaketta. Tutkimukseen osallistuneet päiväkodin työntekijät kokeilivat hiljentymistuokiota päiväkodissa. Avoimessa kyselyssä oli kaksi osiota, joista ensimmäisen osion kysymykset kartoittivat työntekijöiden ennakkotietoja opinnäytetyön teemoista ja niiden roolia varhaiskasvatuksessa. Jälkimmäisen osion kysymyksiin vastattiin hiljentymistuokion kokeilukertojen jälkeen ja niiden avulla selvitettiin hiljentymistuokion soveltuvuutta varhaiskasvatukseen.</p> <p>Tutkimukseen osallistui kolme varhaiskasvatuksen työntekijää kahdesta eri päiväkodista. Hiljentymistuokio koettiin positiivisena kokeiluna niin lasten kuin aikuisten puolelta ja sen teemat varhaiskasvatuksen kentällä tärkeinä asioina. Vastauksissa lasten hengittämiseen keskittyminen koettiin hiljentymistuokiossa haasteellisena osiona. Tutkimuksen perusteella rentoutuminen ja rauhoittuminen näkyvät varhaiskasvatuksen arjessa ja keinoja kiireen, melun ja stressin vähentämiseen löytyy. Hiljentymistuokio vaatii tutkimuksen perusteella kehittämistä menetelmänä, mutta sen käyttö hiljentymisen runkona on jo mahdollista.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) hiljentyminen, rauhoittuminen, rentoutuminen, päivähoito, varhaiskasvatus, lepo, mindfulness, meditaatio		
Muut tiedot		

Author(s) Seppinen, Pyry	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 28	Permission for web publication: x
Title of publication <b>A moment of calming down in day care</b>		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Hintikka, Timo & Lundahl, Raija		
Assigned by		
Abstract  <p>The purpose of the thesis was to create a relaxation session for the day care environment and examine if it was suitable to use it there. At the same time, the roles of relaxation, calming down and quieting down were studied in today's early childhood education. The instructions for the session were created based on the theory that was collected for the thesis.</p> <p>The thesis was a functional development work, and it had a qualitative research approach. A survey was created to collect the research material. The participating day care employees tested the created relaxation session and responded to the survey after the testing. The open survey had two separate parts. The questions of the first part focused on the respondents' knowledge of the themes of the thesis and on the role of those themes in today's early childhood education. The second part of the questions were answered after the testing, and they focused on the method's suitability for early childhood education.</p> <p>Three employees from two separate day care centres participated in the study. The relaxation session was seen as a positive experiment by both the children and the adults, and the related themes were also seen important in the field of early childhood education. The results showed that it was hard for the children to concentrate breathing during the session. Based on the results, relaxation and calming down are part of everyday life in day care, and the employees have resources to diminish the effect of rush, stress and noise. Based on this study, the relaxation session requires development, but its use as a basis for relaxation is possible.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) relaxation, calming down, quieting down, day care, early childhood education, meditation, mindfulness, rest		
Miscellaneous		

## Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Lapsen kehitys 3-5- vuotiaana.....	4
	2.1 Kehitys ja oppiminen .....	4
	2.2 Lapsen sosiaalisuus ja itsesäätely.....	6
	2.3 Leikki ja mielikuvitus.....	7
3	Levon merkitys 3-5- vuotiaana.....	9
	3.1 Uni, lepo ja rentoutuminen .....	9
	3.2 Mindfulness ja meditaatio.....	11
4	Hiljentymistuokion luomisprosessi .....	12
	4.1 Hiljentymistuokion luomisen kokonaisprosessi .....	12
	4.2 Hiljentymistuokion ohjeen sisällön laadinta .....	15
5	Tutkimuksen toteutus .....	16
	5.1 Tutkimuksen tavoite.....	16
	5.2 Tutkimusmenetelmät .....	17
	5.3 Aineiston kerääminen .....	18
	5.4 Aineiston analyysi.....	19
	5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka .....	20
6	Tutkimuksen tulokset.....	21
	6.1 Muun toiminnan ohessa.....	21
	6.2 Aikuinen luo kiireen.....	22
	6.3 Kiire, stressi ja melu haltuun pienryhmätoiminnalla .....	23
	6.4 Haasteellinen hengittäminen .....	23
	6.5 Tärkeä ja merkityksellinen aihe.....	25
	6.6 Lasten vaihtelevat kokemukset.....	25
7	Johtopäätökset ja pohdinta .....	26
	Lähteet.....	29
	Liitteet .....	31

**Kuviot**

Kuvio 1. Opinnäytetyön kokonaisprosessi .....	13
---	----

# 1 Johdanto

Hyvän päivähoidon muodostaa kokonaisuus, jossa pientä, stabiilia sekä omahoitajaperiaatteella toimivaa lapsiryhmää ohjaava osaava henkilöstö huomioi lasten tunteet ja tarpeet. Lyhyet hoitopäivät, yksilöllisyyden huomioiminen, herkkä ja ennakoitavissa oleva vuorovaikutus sekä turvallinen ympäristö taitojen harjoitteluun kuuluvat myös hyvään päivähoitoon. (Kalland 2012, 169-171) Opinnäytetyössä käsitellään päivähoidon ympäristössä hiljentymistä, rauhoittumista ja rentoutumista. Jokapäiväisessä elämässä lapsen mielenterveydelle on olennaista asianmukainen määrä unta ja lepoa (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 74).

Varhaiskasvatustalaki asettaa kaikkien lasten kokonaisvaltaisen kasvun, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen varhaiskasvatuksen yhdeksi päämääräksi (L 36/1973, 2a§). Varhaiskasvatusta toteutetaan opetushallituksen laatimien oikeudellisesti velvoittavien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta, jota noudattaen paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat tehdään mahdollisesti perusteita tarkentaen poissulkematta valtakunnallisen sisältöä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8-9) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan esille opinnäytetyön aiheen teemat kuten lepo ja rauhoittuminen.

Kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan hoidon osuudessa lepo jokapäiväisissä toistuvissa toiminnoissa. Laaja-alaisesta osaamisesta kertovassa luvussa mainitaan esimerkiksi mielikuvituksen ja luovuuden käyttäminen leikissä ja hyvinvointia edistävissä asioissa lepo ja mielen hyvinvointi sekä tunnetaitojen ja itsesäätelyn tukeminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 21-23)

Toimintakulttuurin ohjaamisen periaatteissa kerrotaan, että leikkiin keskittyminen, lepo ja rauhoittuminen on mahdollistettava. Oppimisympäristöissä tulee olla mahdollista levätä, oleilla rauhallisesti sekä kokea aisteillaan ja kehollaan maailmaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28-32)

Opinnäytetyössäni luon hiljentymistuokion, jonka tarkoituksena on edistää varhaiskasvatustilain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden linjausten toteutumista. Aiemmin aiheesta on tehty tutkimus, jossa kartoitettiin erilaisia hiljentymismenetelmiä päiväpiirissä käytettäväksi. Hanna Korhosen (2013) opinnäytetyö ”Hiljaisuuden menetelmiä päiväpiirituokioissa” keskittyy olemassa olevilla hiljentymisharjoituksilla toteutettuihin tuokioihin kohderyhmänä 5-6- vuotiaat lapset ja sen teoria on tehty lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda 3-5- vuotiaalle soveltuva yksinkertainen hiljentymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmä, jota työntekijä voi halutessaan soveltaa pidemmälle.

Opinnäytetyöni taustalla on halu tuoda lapsille päiväkotiympäristöön lisää mahdollisuuksia hiljentyä, rentoutua ja rauhoittua. Kiire, stressi ja melu vaikuttavat olevan yhä vahvemmin osana lapsen arkea yhteiskunnallisten muutosten ja kiristyvien resurssien keskellä niin kotona kuin päiväkodissa. Päätin luoda päiväkodin työntekijöille lasten kanssa hiljentymiseen sopivan menetelmän, jonka avulla pelkkä rentoutuminen, hektisen tilanteen rauhoittaminen tai keskittymisen kohdentaminen tulevaan toimintaan helpottuu. Nimesin sen hiljentymistuokioksi.

## **2 Lapsen kehitys 3-5- vuotiaana**

### **2.1 Kehitys ja oppiminen**

Tärkeä lähtökohta lapsen oppimisessa ja kehityksessä on lapsen itsensä aktiivinen toiminta. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan lapselle on myös ominaista, että pitkät selostukset ja tarpeettomat kysymykset aiheuttavat väsymystä. Konkreettisen osallistavan toiminnan, kokemisen ja näkemisen kautta lapsilla riittää kiinnostusta heille merkityksellistä tietoa tai asiaa kohtaan, jota aikuinen voi toiminnallaan auttaa ymmärtämään. Niin lapsen halu ja kyky oppia kuin myös elämyksellisyys ja leikki keskittyvät lapsilähtöisyyteen. Lapsilähtöisyys on kokonaisuus, jossa lapsi on aktiivinen, utelias sekä erityisesti sosiaalinen tekijä kehityksen ja oppimisen prosessissa,

joka perustuu lapsen omaan kulttuuriin, kokemuksiin ja toimintaan. Lapsilähtöisessä toiminnassa aikuisen rooli on tärkeä tarpeiden havainnoijana ja toiminnan mahdollistajana. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 216-223)

Kehitystä, eli kokonaisvaltaisia muutoksia ihmisessä ajan kuluessa, ja oppimista erittelevät kehitykselle lajityypilliset tiedostamattomat muutokset. Oppimisen kohdalla muutos tapahtuu kokemuksellisesti ja sille voidaan asettaa tavoitteet. Oppimista kuvaavassa lähikehityksen vyöhykkeessä olennaisinta on vuorovaikutus taitavamman ja oppijan välillä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 8; 138) Lähikehityksen vyöhykkeellä viitataan alueeseen, joka on lapsen sen hetkisen osaamistason ja seuraavan taitavamman auttajan avulla saavutettavan kehitystason välillä (Wahlman-Neuvonen & Hannonen 2015, 41).

Lapsi alkaa kokeilla kolmen vuoden iässä sellaisten asioiden tekemistä, joissa voi myös epäonnistua. Samalla lapsi testaa myös sääntöjen kanssa toimimista ja niiden rajoja niin hoitajien kuin itsensä kohdalla. (Kronqvist ym. 2007, 103-104) Tarinoiden keksiminen ja kertominen on keskeistä kolmannen ja neljännen ikävuoden aikana. Niiden avulla lapsi muodostaa mielikuvaa itsestään. Mielikuvitus, uteliaisuus ja leikki ovat keskiössä neljännen ja viidennen ikävuoden aikana. Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, niin toisen ja kuudennen ikävuoden välissä hän kokee elottomat asiat elävinä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 139; 147-156)

Kielen kehittyminen on hyvin eri tasoilla kolmen ja viiden vuoden iässä. Lapsi on 3- vuotiaana vasta alkamassa taivuttaa verbejä lauseissa, joissa on 3-5 sanaa ja omaksuu ymmärryksen sanojen suhteesta tavaroihin ja tapahtumiin. Lapsi taivuttaa jo viiden vuoden iässä luontevasti sanoja ja tarinan kerronta on jäsentynyttä. (Karling ym. 2008, 134-137) Lausemuotoinen puhe ja kaksiosaisien kehotusten totteleminen sujuvat 3- vuotiaana, jos kehitys on edennyt normaalisti (Haataja 2014, 24).



## 2.2 Lapsen sosiaalisuus ja itsesäätely

Sosiaalinen kehitys, eli vuorovaikutustaidot ja kyky menetellä toisten kanssa, koostuvat lapsella roolien ja arvojen mallioppimisesta perheeltä ja vertaisilta. Vertaisryhmät koostuvat erilaisista kavereista ja ystävistä eli muun muassa päiväkodin ikätovereista. Niissä harjoitellaan kotoa opittuja rooleja ja taitoja, jolloin opitaan mikä on ryhmässä sopivaa ja arvostettavaa. Toimiessa oikein vertaisryhmässä lapsi kokee hyväksynnän tunteen. Hyväksynnän ilmapiirin vaarantuessa vaaditaan aikuisen ohjausta ristiriitojen ratkaisuun. Jokainen vertaisryhmä on useiden erilaisten lasten myötä erilainen ja päiväkodissa ne toimivat pitkään yhtenäisinä. Ikätoverit alkavat kiinnostaa lasta kolmen vuoden iässä ja leikkiä sekä sen sääntöjä harjoitellaan jopa voimakkaasti testaten. Kavereiden sekä roolileikkien merkitys kasvaa 4- vuotiaana. Tultaessa viiden vuoden ikään kaverit ovat merkityksellisiä, leikit pitkäkestoisia ja silloin lapsi osaa olla ryhmässä aikuisen ohjatessa. (Vilén ym. 2011, 156-160; 217-218)

Sosiaaliset taidot koostuvat lapsen valmiuksista selviytyä empatiakykyä ja tunneilmaisutaitoja hyödyntäen arjen ongelmanratkaisusta ja päämäärien saavuttamisesta sellaisin tavoin, jotka johtavat sosiaalisissa tilanteissa hyvin lopputuloksiin. 3-6- vuoden iässä sosiaaliset taidot kehittyvät vauhdilla yhdessä kielitaidon kanssa, joka mahdollistaa rooli- ja mielikuvitusleikit. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 61-62) Olennaista vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ovat katsekontakti, ilmeet, kehon eleet ja sopivuus sekä ajankohta kielelliselle vuorovaikutukselle (Haataja 2014, 25).

Mielen teoria on ymmärrystä toisten erillisistä ajatuksista ja siitä mitä kyseessä olevat ajatukset saattaisivat olla. Mielen teorian kehittyminen on olennaista vuorovaikutuksessa, sillä se auttaa tulkitsemaan toisia ihmisiä kokonaisvaltaisemmin. (Nurmi ym. 2014, 40) Esimerkiksi minäkuva ja itsetunto muodostuvat osittain hiljalleen lapsuuden aikana niiden henkilöiden palautteen kautta, joiden kanssa lapsi on vuorovaikutuksessa (Wahlman-Neuvonen ym. 2015, 40).

Lapsen kokonaisvaltaiseen sosiaalisuuteen sisältyy alataitoja, kuten itsesäätely ja tunnetaidot (Nurmi ym. 2014, 61). Lapset vaativat aikuisen tukea

toiminnanohjauksessa ja tunteiden säätelyssä, sillä edellä mainittuja asioita hallitsevan ihmisen etuotsalohkon kehittyminen lapsen kokemusten kautta jatkuu aina nuoreen aikuisikään asti (Pihko & Vanhatalo 2014, 19). Toiminnanohjauksen alle sisältyy impulssien hallinta sekä asioiden prosessoinnin, suunnitelmallisuuden, joustavuuden ja tavoitteellisuuden taidot. Odottamisen ja toiminnan hallitsemisen taidot kehittyvät ensimmäisenä. Leikki-ikäen tultaessa ymmärrys menneestä ja tulevasta auttaa tapahtumien ennakoinnissa, muistelussa, suunnittelussa ja oppimisessa. Lapsen tarkkaavaisuuden kehittyminen taas tapahtuu aikuisen ohjauksen avulla nimeämisen, kehityksen ja keskustelun kautta sekä tarvittaessa kuvin tai elein tukien. (Wahlman-Neuvonen ym. 2015, 30-31)

Tunteiden hallinnasta puhuttaessa odottamisen lisäksi yli 3- vuotiaat kykenevät myös pienten pettymysten kestämiseen ja jaetun huomion kohteena olemiseen (Svartsjö & Hellsten 2004, 23-24). Ihmisen jokapäiväisessä elämässä tunteilla on monia tehtäviä kuten laittaa hyvinvoinnin näkökulmasta arkiset asiat tärkeysjärjestykseen ja auttaa huomaamaan riskit ympäristössä. Tunteet ovat yhteydessä myös ajatteluun ja havaitsemiseen niin että myönteiset tunnekokemukset kasvattavat voimavaroja, auttavat ongelmanratkaisussa, päätöksenteossa, keskittymisessä sekä oppimisessa. Myös muistin suhteen helpottaa, kun muistettavaan asiaan yhdistyy tunne. Tunteita säätelämällä ihminen pyrkii tasapainoiseen tilaan ja se tapahtuu hallitsemalla tuntemaansa, tunteen kesto ja voimakkuutta. (Kokkonen 2010, 11-12) Varhaiskasvatuksessa emotionaalinen kehitys keskittyy tunteiden nimien opetteluun ja tunteiden tunnistamiseen (Pihlaja 2004, 218).

### 2.3 Leikki ja mielikuivitus

Leikki on luottamukseen, hyväksyntään ja rentoutumiseen perustuva jaettu tila ja siirtymätila, joka yhdistää sisäistä ja ulkoista todellisuutta ja tuo esiin lapsen mielentilan ja kokemukset. Leikkiä kuvaa turvallisuus, mahdollisuus kaikkeen tekemiseen, mahdollisuus vapaaseen luovuuteen ja mahdollisuus itsen löytämiseen. Leikin kautta lapsi käsittelee myös ahdistusta ja mielettöminkin

leikki on päämäärällinen esimerkiksi aggression käsittelyn välineenä. (Lintu 2015, 104-106).

Leikin keskeisiä elementtejä ovat ympäristöön perehtyminen ja uuden oppiminen sekä näistä kokemuksista muille kertominen. Kolmannesta ikävuodesta ylöspäin lapset pitävät rakentamisleikeistä ja jo mielikuva rakentelun kohteesta riittää leikkiin. Kolmannen ikävuoden aikana alkavat roolileikit ovat päiväkotikäisenä vielä suunnittelemattomia ja lyhytkestoisia ja vaativat aikuisen apua. Leikkitilanteiden keskustelut ovat arjen keskusteluja pidempiä ja aikuisen puhe on suotuisinta sen kohdistuessa kyseisen hetken läheisyydessä oleviin asioihin tai sen hetkiseen toimintaan ja siihen mistä lapsi keskustelee. Leikki voi auttaa ujoa lasta vapautumaan ja muutoinkin leikin kautta on luontevaa tuottaa toimintaa myötäilevää keskustelua lapsen kanssa. Fyysisillä leikeillä on yhteys neurologiseen kehitykseen, lihasten toiminnan ohjaamiseen ja niiden kautta ilmaistaan myös tunteita, mielialoja tai kiintymystä. (Nurmi ym. 2014, 65;69-70; 75)

Leikin kautta lapsi voi päästä flow-tilaan, jossa keskittymisen myötä aika ja ympäristö unohtuu. Flow-tilan voi tuottaa lapselle muulloinkin, jolloin toiminnalta vaaditaan lapsilähtöisyyttä ja mielenkiintoisuutta sekä lapselta aktiivista osanottoa toiminnan suunnitteluun ja etenemiseen. Mielenkiinnon heräämisessä lasta auttaa konkreettinen materiaali, aikuisen läsnäolo, dramatisointi, fantasiointi ja kertomuksellisuus. Toiminnassa olisi hyödynnettävä monipuolisesti aisteja sekä luovia menetelmiä, niin että lapsi tiedostaa oman toiminnan merkityksen. (Vilén ym. 2011, 219)

Beaney (2010, 11; 14) määrittelee mielikuvituksen ytimen jonkin asian ajattelemisena, joka ei ole aistittavissa sillä hetkellä, ei ole totta, ei ole olemassa tai ei ole ikinä tapahtunut. Lapsi alkaa vasta kouluiässä hahmottaa paremmin todellisuuden ja mielikuvituksen eroa. Mielikuvitus antaa pohjaa luovuudelle, omalle ajattelulle ja luomiselle. (Kronqvist ym. 2007, 136) Ihmisen keho toimii tienä ihmisen mieleen ja mielen kehitys tapahtuu kehon avulla esimerkiksi aistikokemusten kautta. Lapsi ilmaisee myös tuntemuksiaan suoraan kehon välityksellä. (Tolsa-Saloheimo 2015, 75; 86)

Lapsi leikkii kuvitteluleikkejä, kun on oppinut leikkimään ensin esineillä tarkoituksenmukaisesti ja kuvitteluleikkien onnistuminen näkyykin lapsen käyttäessä jotakin esinettä toisena asiana. Kuvitteluleikeissä aikuisen tuki on tärkeää esimerkiksi elävöittämällä leluja liikuttamalla niitä. Symbolinen leikki on leikin pääasiallinen muoto 3-5- vuotiaana. (Vilén ym. 2011, 162) Mielikuvat korvaavat myös puuttuvia asioita leikissä ja mielikuvia jaetaan kielitaitoa hyödyntäen muille leikkijöille, jolloin lapset jakavat uusia toimintatapoja toinen toisilleen (Karling ym. 2008, 202). Kokemusten kautta saadun tiedon prosessointi tapahtuu ajattelun työkalun eli symboleiden avulla ja sen kautta kasvaa tietämys, mutta myös lapsen käsitys kausaalisuudesta. Ajattelu symbolien avulla mahdollistaa myös mahdolltomien tilanteiden kuvittelun. (Bandura 2016, 19) Symbolisuuden kautta lapsi saa työstettyä esimerkiksi ahdistavaa tai ristiriitaista olotilaa samalla eheytyen ja kyseisiä kokemuksia eläen. Symbolisuus auttaa yhdistämään tietoisien, tiedostamattoman sekä sisäisen ja ulkoisen maailman, jonka myötä mahdollistuu monipuolinen kokemusten käsittely viiveettömästi. (Siltala 2015, 192)

### **3 Levon merkitys 3-5- vuotiaana**

#### **3.1 Uni, lepo ja rentoutuminen**

Unen saanti vaikuttaa lapsen mielialaan sekä jaksamiseen ja myös lapsen unirytmien on tärkeää olla säännöllinen myös päiväunen kohdalla (Marjamäki ym. 2015, 73). Unta, joka on aivojen vireystilan toinen ääripää, säätelee keskushermosto ja se tarjoaa aivoille levon. Uni edesauttaa luovuutta, joustavaa toimintaa, oppimiskykyisyyttä ja näin myös kehitystä. Unessa aivot keräävät energiaa ja muistitoiminnot jäsentyvät. Uni ja rentoutuminen ovat eri asioita ja rentoutumisen kautta päästään esimerkiksi viemään eteenpäin mielikuva- ja visualisointiharjoitusten tarkoituksia. (Kataja 2003, 29-33)

Hyvä rento hengittäminen ja lepotilan aikaansaanti mielessä ja lihaksistossa on lapsille luontaista. Levon kautta aivot kehittyvät. Lepo ja rauhoittuminen auttavat lasta tunteiden hallinnassa, kehittymään ja keskittymään sekä irtaantumaan metelistä, kiireestä ja sosiaalisesta rasituksesta, jotka

aiheuttavat myös stressiä. Tärkeää stressin hallitsemisessa on aikuisten näyttämä esimerkki läsnäolosta ja turvallisuudesta. (Marjamäki ym. 2015, 97-98)

Rentoutuminen on tila, jossa muun muassa kasvanut keskittyneisyys lisää tietoisuutta sekä energiatasoa ja parantaa aistihavaintoja sekä kykyä nauttia. Rentoutuminen onnistuu, kun ylimääräinen häly poistuu mielestä ja tietoisuuden kontrollointi kohdentuu muuhun kuten esimerkiksi musiikkiin. Rentoutuminen on tärkeää oppimisen suhteen, sillä ajatukset, tunteet, mielikuvat ja fysiologiset prosessit toimivat yhteydessä toisiinsa ja kaikki fysiologisiin toimintoihin liittyvä vaikuttaa oppimiseen. (Lindh 1998, 81-82)

Rentoutuessa eli levollisuuden tilassa on keskeistä hengitys ja sen hallinnan kautta vaikutetaan yleisesti mieleen vapauttamalla sen murheesta sekä pelosta ja kehoon rauhoittamalla elimistön toimintaa ja vähentämällä lihasjännitystä. Rentoutuminen tuottaa positiivisia muutoksia kuten muun muassa verenpaineen alenemista, liikesujuvuutta, voimavarojen lisääntymistä ja keräämistä tuleviin tehtäviin, parempaa keskittymistä sekä jännitystilojen poistumista. Lihasjännitys kertoo ahdistuksesta ja levottomuudesta ja sen purkaminen mahdollistaa psyykkisen puolen rentoutumisen. Rentoutunut tila muodostuu lihasten, suurten elinten ja hermoston vuorovaikutuksen tuloksena. (Kataja 2003, 22-28; Payne & Donaghy 2010, 5)

Rentoutuminen edellyttää toteutuakseen tiettyjä seikkoja riippuen siitä kuinka kokenut rentoutuja on. Keskittyminen on tärkein niistä ja sen voi saavuttaa esimerkiksi havainnoimalla hengittämistä. Rentoutuessa asento on merkityksellinen ja makuuasento voi olla eri istuma-asentoja helpompi etenkin aloittelevilla rentoutujilla. Istuessa lihasten on tärkeää levätä ja pään tukeminen voi auttaa rentoutumaan. Rentoutumistilannetta voi kontrolloida sopivammaksi hallitsemalla ympäröiviä ääniä tai tilan valoisuutta, muokkaamalla lämpötilaa vetoisuutta estäen ja peittoja käyttäen sekä vaikuttamalla rentoutujan motivaatioon esimerkiksi hyvällä ohjeistuksella tai ohjaajan läsnä olevalla ja rauhallisella käytöksellä. Rentoutumisen tavoitteena on lisätä luovuutta, stressinhallintaa, keskittymiskykyä ja voimavaroja. Rentoutuminen mahdollistaa väsymyksestä palautumisen,

mielikuvaoppimisen ja auttaa ymmärtämään sisäistä minää. (Kataja 2003, 22-45)

Rauhoittuminen voi tapahtua joutenolon kautta, niin että aikuiset auttavat lasta tuottamaan rauhallisen tunteen tuovia mielikuvia. Rentoutuminen voi tapahtua myös leikin tai liikunnan kautta. Rentoutumisharjoituksissa suositellaan otettavan huomioon esimerkiksi silmien suljettuna pitämisen saattavan olla jännittävää lapselle. Tämän lisäksi asioiden avaaminen keskustelemalla ja rentoutumisen tunteen sanoittaminen kehoon on merkityksellistä rentoutumisharjoituksissa. On otettava huomioon myös tilavalinta, aika, lapsimäärä, lämmön takaaminen rentoutuessa ja taattava turvallinen tilanne. (Marjamäki ym. 2015, 97-98).

### 3.2 Mindfulness ja meditaatio

Mindfulnessissa eli tietoisessa läsnäolossa korostuu lasten kanssa toimiessa mallioppiminen sekä aikuisen oma tietoinen läsnäolo vuorovaikutuksessa. Lyhytkestoisuus, eli noin minuutti pituutta harjoituksessa per ikävuosi, iän huomioiminen sekä turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri, ovat ydinasioita harjoituksen toteutuksessa leikin kautta. Olennainen osa lasten harjoituksia on hengitykseen virittyminen, jonka voi tehdä kiinnittämällä lapsen huomion mahan päällä oleviin käsiin tai hengityksen voimasta liikkuvaan pehmoleluun. Tämä saa lapsen käsittämään hengittämisen konkreettisesti. Lapsen on myös mahdollista leikin keinoin virittyä keskittymään aisteihin ja kehoon, mutta taas ajatuksiin ja tunteisiin keskittyminen on vanhemmillekin ihmisille haasteellista. (Silverton 2013, 6;132-139)

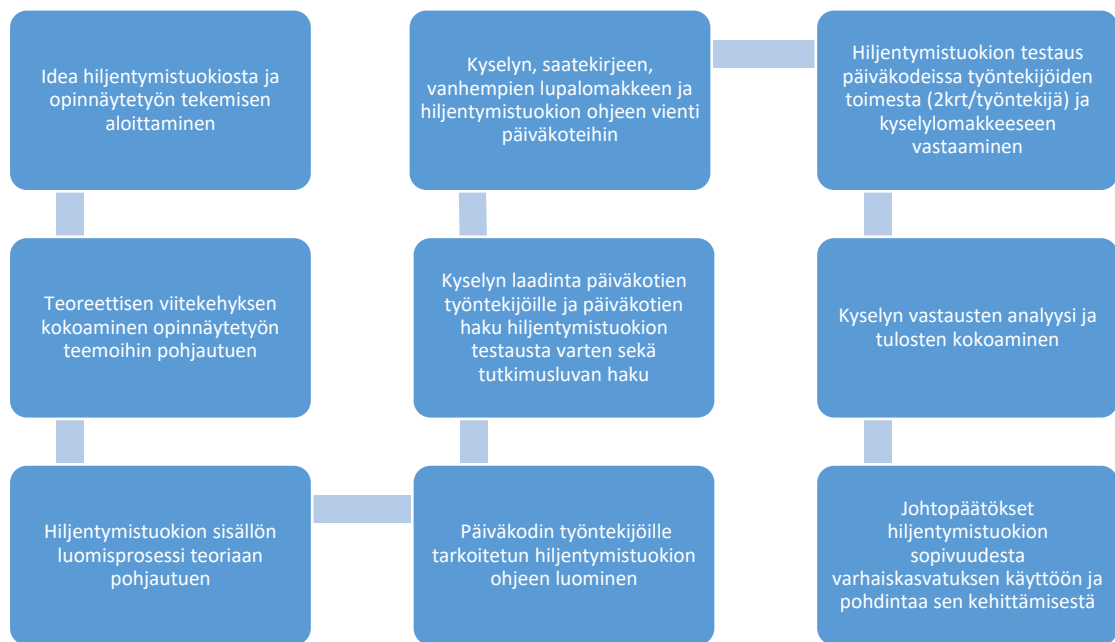
Meditaatio tapahtuu jonkin menetelmän tai toiminnan kautta tavoitteena saada yhteys omaan todelliseen minään tyhjentämällä mieli kaikesta. Silti samalla on syytä olla keskittyneesti nykyhetkessä ja viedä mielen huomion yksittäiseen objektiin. Sanan meditoiminen latinan kielinen vastine viittaa pohdintaan ja harkintaan. Esimerkki meditoinnista voisi olla tietoisesta hengittämisen kautta tapahtuva meditointi, jonka aikana erotellaan tunteita ja ajatuksia liittyen asunnonvaihtoon. (Norberg 2004, 23-24) Meditaatio, eli sisäisen tyyneyden tilojen, avulla pyritään muun muassa rentoutumaan. Ihmiset hakevat

meditaatiosta esimerkiksi rauhaa, tietoisuutta, valaistumista ja itsen löytämistä. (Payne ym. 2010, 177)

## **4 Hiljentymistuokion luomisprosessi**

### **4.1 Hiljentymistuokion luomisen kokonaisprosessi**

Sain idean hiljentymistuokiosta oman harjoitteluni kokemuksien pohjalta. Keskustelin entisen varhaiskasvatuksen työntekijän kanssa siitä, kuinka uskonto oli aiemmin vahvemmin osana varhaiskasvatusta ja päiväkodeissa saatettiin pitää aamuisin esimerkiksi hartauksia. Peilasin tätä keskustelua harjoitteluuni ja ymmärsin, että näiden hartauksien tilalle ei ole tullut varhaiskasvatukseen korvaavaa arkista tapaa hiljentyä. Kartoitin aiempia opinnäytetöitä hiljentymisestä ja rentoutumisesta. Näitä tuli vastaan vain yksi ja koin siksi teeman esiin nostamiselle olevan tarvetta. Ymmärsin myös, että hiljentymistuokion tulisi soveltua nykypäivän varhaiskasvatuksen tarpeisiin eikä se voinut siksi olla enää uskonnolliseen taustaan pohjautuva asia. Hiljentymistuokion reunaehtona tulisi myös olla, että se täytyy pystyä ottamaan arjessa vaivattomasti käyttöön. Seuraavassa kuviossa esitetään hiljentymistuokion luomisen ja opinnäytetyön kokonaisprosessi.



Kuvio 1. Opinnäytetyön kokonaisprosessi

Lähdin kokoamaan opinnäytetyön teoriaa hiljenty mistuokion teemojen ja siihen liittyvien tärkeiden käsitteiden kautta. Sain koottua teorian, joka antoi minulle kokonaiskuvan siitä, millaisia elementtejä hiljenty mistuokioon vaaditaan. Kerron teorian ja hiljenty mistuokion sisällön muodostumisesta 4.2 luvussa. Teoriaan pohjautuvan sisällön lisäksi hiljenty mistuokion ohjeen rakenne piti miettiä tarkkaan.

Ensimmäisen luonnos hiljenty mistuokion ohjeesta oli kaksisivuinen. Nykyään on olemassa erilaisia rentoutumisharjoituksia, jotka voidaan etsiä käyttöön internetistä tai kirjallisuudesta. Jotta ohje olisi helppokäyttöinen sekä varhaiskasvatuksen arjessa nopeasti käyttöön otettava, tuli se saada tiivistettyä yhden A4- koon sivun mittaan. Tiivistäminen johti tarkkaan pohdintaan jokaisen sanavalinnan kohdalla ja sen myötä ohjeesta tuli napakka ja onnistunut.

Ohjeen tiivistämisessä oli riskinä jo sinne muodostetun tiedon sisällöllinen muuttuminen ja ohjeen kattavuuden vaarantuminen. Lopulta tiivistämisen kautta toteutui ohjeen sisällön rajautuminen vain kaikkein oleellisempaan. Tämä tuntui ristiriitaiselta, sillä alun perin halusin tehdä myös yksityiskohtaisia



keinoja tarjoavan, mutta samalla helppokäyttöisen menetelmän. Kompaktimpaa hiljentymistuokion versiota arvioidessani tulin kuitenkin siihen tulokseen, että hiljentymistuokion käyttäjät ovat ammattilaisia, joilla on taitoa soveltaa tietoa ja menetelmiä. Pohdin myös hiljentymistuokion luomisen lähtökohtia, joita perustelin nykypäivän kiireisyydellä. Hiljentymistuokio ei itsessään poista kiirettä, joten hiljentymistuokion ohjeen tulee olla arjen keskellä helposti sisäistettävässä muodossa. Tämän kautta annoin itselleni luvan tehdä hiljentymistuokiosta kompaktimman muutamaan ydinajatuksen perustuvan kokonaisuuden. Tästä eteenpäin ajatuksena oli, että omaksuttuaan hiljentymistuokion käyttäjä voi lisätä itse sisältöä rungon ympärille. Tässä vaiheessa sisäistyksen myötä ohjeen voisi jättää pois käytöstä, sillä se on suorittanut tehtävänsä eli auttanut käyttäjää omaksumaan hiljentymistuokion.

Jaoin ohjeen sisällöllisesti neljään osaan. Ne ovat ohjeeseen orientoiva osuus, ohje ensimmäisen hiljentymistuokion pitämiseen, ohje hiljentymistuokion perusmallille ja ohje aistien stimulointiin tai teemaan orientointiin osana hiljentymistuokiota. Käytin ohjeessa lihavoitua korostamaan otsikoita ja erotin ohjeeseen orientoivan osuuden muusta ohjeesta selkeästi viivalla. Ohje on kirjoitettu pääosin mustalla fontilla, jotta ohjeessa voisi satunnaisilla väreillä korostaa tiettyjä kohtia ja parantaa tekstin luettavuutta. Värejä onkin käytetty harkiten korostamaan hiljentymistuokion eri osuuksia ja joitakin erityishuomioita. Kaikki esimerkkiosuudet ovat eroteltu punaisen värisellä esimerkki- sanalla. Koin tärkeäksi, että jokaista ohjeellista tekstiä tarkennettiin esimerkin kautta, joiden käytön vapaavalintaisuudesta mainitaan ohjeen orientoivassa osuudessa.

Ohjeen luominen vaati jatkuvaa arviointia ohjeen mallin soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen käyttöön. Jotta ohje otettaisiin käyttöön varhaiskasvatuksessa, sen pitäisi sisällön lisäksi olla käytettävyydeltään niin yksinkertainen oppia ja hallita, että se valittaisiin käyttöön satunnaisen rentoutumismenetelmän sijaan. Ennen päiväkodin työntekijöiden kokeilujaksoa koin valmistuneessa ohjeessa riskinä liian pienen fontin sekä liian suuren määrän tekstiä. Tämän koin vaikuttavan todennäköisesti

työntekijöiden kokemukseen hiljenty mistuokion käyttöönoton helppoudesta. En kokenut myöskään mahdolliseksi rajata enempää tietoa pois ohjeesta.

## 4.2 Hiljenty mistuokion ohjeen sisällön laadinta

Hiljenty mistuokion ohjeen rakennetta tehdessä on keskitytty helppokäyttöisyyteen ja selkeään ulkoasuun. Tämä johti tiiviiseen sisältöön ohjeistuksissa. Ohjeistuksen tärkeimmät kohdat pohjautuvat opinnäytetyöhön koottuun teoriaan ohjeen sisällöllisen laadun varmistamiseksi. Seuraavaksi avaan sisällöllisiä ratkaisuja hiljenty mistuokiota laatiessa valmiin ohjeen mukaisessa sisällöllisessä järjestyksessä.

Mainitsen ohjeen orientoivassa osassa, että ohjeen tavoitteena on hiljenty mistuokion sisäistäminen. Tällä pyrin antamaan hiljenty mistuokion käyttäjälle luvan tehdä hiljenty misen hetkestä juuri omanlaisensa, sillä hiljenty mistuokio ei ole opinnäytetyössä itseisarvona. Tärkeämpää on tuoda esille lasten mahdollisuutta hiljentyä ja rentoutua. On myös tärkeää tarjota lapsille kyseinen hetki heidän tuntemansa ihmisen omalla tyylillä pidettynä. Kun säilyttää hiljenty mistuokion peruselementit, voi vapaasti varioida oman ammattitaidon mukaan ohjeen esimerkki- osioita.

Hiljenty mistuokion tilavalinnan jätin ohjeessa avoimeksi, sillä keräämäni teorian pohjalta tilaan voidaan vaikuttaa esimerkiksi valoa tai lämpötilaa säätämällä, josta mainitsin ohjeessa (kts. luku 3.1). Koin tärkeäksi mainita heti orientoivassa osuudessa ohjaajan rauhoittavasta roolista, jota korostettiin useammassa lähteessä (kts. luku 3.1). Halusin myös heti ohjeistuksen alussa varoittaa lapsen mahdollisesta yllättävästä reaktiosta, sillä symbolisuuden ja mielikuvien kautta lapsi käsittelee myös vaikeita asioita (kts. luku 2.3).

Kehotan ohjeessa pitämään hiljenty mistuokion hahmon välityksellä, jonka ajatuksena on jo tässä vaiheessa orientoida lasta symbolien ja mielikuvien maailmaan tekemällä elottomasta hahmosta elävä (kts luku 2.3). Monet hiljenty mistuokion ohjeen osat pyrkivät ennakoivaan ja tarkkasanaiseen selostukseen tuokion etenemisestä lapsille, jotta lapsi ei jännittäisi tulevaa (kts. luku 3.1). Ohjeessa näkyy myös ajoittain lapsen toiminnan rajaaminen hahmon avulla, joka perustuu osallistuvien lasten ikään. 3-5- vuoden lapset

saattavat kokeilla sääntöjen rajoja ja tarvitsevat uudessa opittavassa asiassa osaavamman apua. (kts. luku 2.1)

Korostan hiljentymistuokiossa sisällöllisesti kahta asiaa, jotka ovat hengittäminen sekä lihaksiston rentouttaminen. Tämä näkyy alkuasennon valinnan kohdalla, lapsen ohjaamisessa rentouttavaan asentoon ja koko perustuokion ytimen keskittyessä hengittämiseen. (Kts. luku 3.1) Aistien stimulointi näkyy myös perustuokion aikana esimerkiksi kosketukseen kehottamisena, sillä aistit ovat kehon tie mieleen. Keskustelevan otteen niin hiljentymistuokion aikana kuin myös sen päätteeksi koen ehdottoman tärkeänä, sillä vertaisten kanssa mielikuvien jakaminen niitä puheen avulla jäsentäen on oppimiselle olennaista. (Kts. luku 2.3)

## **5 Tutkimuksen toteutus**

Tutkimus toteutettiin kahdessa päiväkodissa syyskuussa 2017. Tutkimuksen aineiston analyysi tehtiin lokakuussa 2017. Tässä luvussa kuvaan tutkimuksen tavoitteita, tutkimuksen luotettavuutta, tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksen aineiston keruu- ja analyysitapoja.

### **5.1 Tutkimuksen tavoite**

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda nykypäivän varhaiskasvatukseen soveltuva hiljentymistuokio tukemaan lasten mahdollisuutta hiljentyä, rauhoittua ja rentoutua päivähoidon aikana. Hiljentymistuokio luodaan ohjemuodossa varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön. Hiljentymistuokion keskeinen tavoite on lapsen hiljentymisen, rauhoittumisen sekä rentoutumisen mahdollistaminen arjessa. Hiljentymistuokio tarjoaa työntekijälle myös mahdollisuuden aktivoida lapsen mielikuvitusta sekä tuottaa lapselle aistikokemuksia, joiden avulla voidaan orientoida lasta tulevaan toimintaan.

Hiljentymistuokion luomisesta seurasi toinen tavoite eli selvittää luomani hiljentymistuokion soveltuminen varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön. Koin tärkeäksi kartoittaa samalla hiljentymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen roolia varhaiskasvatuksessa.

Asetin kehittämistyölleni kolme tutkimuskysymystä:

1. Millainen on toiminnallisen menetelmän luomisprosessi?
2. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät kokevat hiljentymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen roolin varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä?
3. Miten menetelmää tulisi kehittää?

## 5.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa luon hiljentymistuokion varhaiskasvatuksen kentälle aiheeseen liittyvän teorian tiedon pohjalta. Kehittäminen on laaja käsite, joka on yleensä kuitenkin tarkan tavoitteellista konkreettista toimintaa. Muutos, näky tulevast ja edistyneemmän ratkaisun tavoittelu kuvailevat kehittämistoimintaa. Kehitystyössä korostuvat käytännölliset vaikuttavat toimenpiteet eli uuden tai edistyneemmän tuotteen tai palvelun tai niiden tekoon liittyvien välineiden tai metodien luominen tai kohentaminen. Sosiaalityön saralla käytännön kautta tulee ilmi tapauksittaista vaihtelevaa tietoa, jolloin kehitystyö tuo leveyttä tiedontuotantoon. (Toikko & Rantanen 2009 14-16; 20-21)

Opinnäytetyön tutkimus on toteutettu laadullisin menetelmin. Laadullinen tutkimus keskittyy faktojen löytämiseen, olemassa olevan elämän ja monia yhteyksiä omaavien suhteiden kuvailuun sekä kokonaisvaltaiseen tutkimiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston määrä ei ole oleellinen vaan laatu ja aineiston analyysin kautta pyritään saamaan käsitys tutkimuksen kohteesta (Vilkkä 2015, 150).

Valitsin laadullisen menetelmän, jotta varhaiskasvatuksen työntekijöiden kokemukset hiljentymistuokiosta saadaan mahdollisimman tarkasti kuvattua. Näin hiljentymistuokion soveltuvuudesta saadaan kuvaus suoraan sen tulevilta käyttäjiltä. Laadullinen tutkimus mahdollistaa myös yksityiskohtaisten vastausten antamisen, joiden avulla voidaan saada viitettä, kuinka hiljentymistuokiota voi kehittää.

### 5.3 Aineiston kerääminen

Aineiston hankkiminen toteutettiin kyselylomaketta käyttämällä avoimena kyselynä. Kyselyn pääasiallinen ero haastatteluun on, että kyselyssä tietoa ei tuoteta suoraan suullisesti tiedonsaajalle (Tuomi ym. 2009, 72-73). Kyselylle tärkeää on huolellinen laatiminen, sillä kysymysasettelun tarkkuus, selkeys ja johdattelematon tyyli auttavat vääristymättömien tulosten saannissa (Valli 2010, 103-104). Kyselylomaketta luodessa avoimet kysymykset jättävät vastaukselle tyhjän alueen, joka mahdollistaa omien sanojen käytön. Avointen kysymysten kautta saadaan viitteitä vastaajan tietotasosta, ajattelusta, viitekehuksesta, motivaatiosta ja tunteista aiheeseen liittyen. Kyselylomakkeen on tärkeää olla selkeä, ytimekäs ja tarkka kysymyksiltään, sanavalinnoiltaan harkittu ja kysymysten määrää ja sijoittelua pitää pohtia. (Hirsjärvi ym. 2009, 198-203)

Aineiston keräämistä varten lähetin hiljentymistuokion ohjeen (Liite 1.), kyselylomakkeen (Liite 2.), saatekirjeen osallistujalle (Liite 3.) ja vanhempien lupalomakkeen (Liite 4.) tutkimukseen osallistuviin päiväkodeihin. Kyselylomake on koostettu kuudesta avoimesta kysymyksestä, joihin tutkimukseen osallistuvat työntekijät saivat vastata omin sanoin. Kolmeen ensimmäiseen kysymykseen vastattiin ennen hiljentymistuokion testausta ja niiden tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka tuttuja opinnäytetyön teemat olivat työntekijöille ja millä tavoin ne näkyvät kyseisissä päiväkodeissa. Kolmeen jälkimmäiseen kysymykseen vastattiin hiljentymistuokion testauksen jälkeen ja niiden avulla pyrittiin saamaan selville työntekijöiden ja lasten kokemusta hiljentymistuokiosta ja miten sitä olisi mahdollista kehittää eteenpäin. Erittelin kyselylomakkeen kaksi osiota kirjaimin A ja B.

Avoimet kysymykset mahdollistivat lasten näkökulman tuomisen esiin työntekijöiden havaintojen kautta. Tutkimuksen suppean osallistujamäärän vuoksi halusin myös jättää paljon tilaa kyselylomakkeeseen vastauksille. Muotoilin kysymykset mahdollisimman avoimiksi, niin ettei kyllä- tai ei-vastauksille jäänyt mahdollisuutta. Käytin kysymyssanoja ”miten” ja ”millainen” tarkoituksenmukaisesti lähes jokaisessa kysymyksessä.

Saatekirjeen kautta tutkimukseen osallistuvat työntekijät saivat mahdollisuuden tutustua opinnäytetyön tavoitteeseen ja saivat ohjeistuksen osallistumiseen sekä osallistumisen aikataulutukseen ja tietoon valmiin työn julkaisupaikan. Saatekirjeessä tuli myös ilmi, että vastaukset käsitellään anonyymisti ja vastauslomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Vanhemmilta pyydettiin lupa lapselle osallistua hiljentymistuokioon omalla lomakkeella. Hiljentymistuokioiden kokeilukerrat aloitettiin, kun vähintään neljän lapsen vanhemmat olivat antaneet lapselleen luvan osallistua hiljentymistuokioon.

Hiljentymistuokiota lähti kokeilemaan neljä työntekijää kahdesta eri päiväkodista ja aluksi mukana oli myös viides mahdollinen osallistuja. Osallistujamäärä oli suppea ja riskinä tutkimuksen onnistumiselle oli yhdenkin osallistujan poisjäänti tutkimuksesta ja myös annettujen avointen vastausten tuottaman tiedon jääminen vähäiseksi. Lopulta hiljentymistuokiota testasi kolme työntekijää, mutta silti kahdesta päiväkodista eli eri toimintaympäristöistä, joka oli tärkeää. Kaikki osallistuneet työntekijät olivat myös eri lapsiryhmien työntekijöitä.

Valitsin päiväkodin työntekijät pitämään kokeilukertoja, jotta tutkimustilanne olisi mahdollisimman autenttinen. Tällä tavoin omat näkemykseni vaikuttivat tuloksiin mahdollisimman vähän. Jos olisin itse ohjannut hiljentymistuokiot tai ollut niitä havainnoimassa, olisi lapset kohdanneet hiljentymistuokion lisäksi arjessaan myös toisen muutoksen. Oma havainnointini olisi voinut tuottaa spesifimpiä havaintoa tilanteen ulkopuolelta tarkkailtuna, mutta toisaalta ilman havainnointiani työntekijöiden oma näkemys tuo kaikkein aiheellisimman tiedon esiin. Minun havaintoni olisivat voineet olla hyvin epäolennaisia, sillä en olisi esimerkiksi tuntenut lapsia tai heidän taustojaan ollenkaan ja sitä kuinka kyseiset lapset reagoivat yleensä asioihin.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Laadullista aineistoa jäsennellään sisällönanalyysin kautta, jossa ensin päätetään aineiston kiinnostavat asiat ja poimitaan ne mukaan materiaalia läpikäydessä sekä karsitaan epäolennaiset asiat. Poimitut asiat eritellään ja jäsennetään valitulla tavalla, jonka jälkeen kootaan kokonaisuus tekstiksi.

Sisällönanalyysin kautta pyritään tuomaan aineisto esille sanallisesti järjesteltynä ytimekkäässä, mutta alkuperäisen tiedon sisältämässä muodossa. Sisällönanalyysi auttaa epäyhtenäisen koonnissa ja johtopäätösten muodostamisessa aineistosta. (Tuomi ym. 2009, 91-92; 108)

Vallin (2010, 126) mukaan avointen kysymysten laadullisessa käsittelyssä käytetään usein teemoittelua. Teemoittelussa korostuu teemoista eli aiheista tuotetut vastaukset. (Tuomi ym. 93). Teemoittelu tehdään tutkimusongelmaa avaavasti, se mahdollistaa vertailun ja usein tulokset näkyvät sitaattien muodossa, jotka tukevat teorian ja tutkimuksen vuoropuhelua. Sitaatit voivat toimia perusteluina tulkinnalle tai kuvailuna aineistolle. (Eskola & Suoranta 1998, 175-176)

Valitsin aineiston analysointiin teemoittelun, sillä aineisto oli määrällisesti suppea. Kyselylomake muodostui kuudesta kysymyksestä ja muodostin jokaisen kysymyksen vastauksista niitä kuvaavimman teeman. Teemoja kuvaaviksi nimiksi muodostuivat lopulta muun toiminnan ohessa, aikuinen luo kiireen, kiire, stressi ja melu haltuun pienryhmätoiminnalla, haasteellinen hengittäminen, tärkeä ja merkityksellinen aihe ja lasten vaihtelevat kokemukset. Pyrin tuomaan näkökulmien yhteneväisyydet ja eroavaisuudet esiin vastauksissa sitaattien avulla, jotka myös kuvaisivat teeman ydinajatus mahdollisimman hyvin. Valikoidun teeman ulkopuolelle selkeästi jääneen vastauksissa esiintyneen sisällön rajasin tutkimuksen tuloksista ulos.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Laadullisissa tutkimuksissa tutkijan on tärkeä tehdä tutkimukseen liittyvät päätökset ja analyysit läpinäkyvästi ja avoimesti, jolloin puhutaan tutkimuksen vakuuttavuudesta. Tarkka tutkimuksen esittely myös tutkimuksen riskien ja tulosten validiuden suhteen tuo johdonmukaisuutta ja sitä kautta luotettavuutta. (Toikko ym. 2009, 123)

Tuomi ja muut (2009, 138-139) tuovat esille luotettavuuden arvioinnissa erilaisia termejä, joista tutkimuksen uskottavuus ja tulosten siirrettävyys toiseen yhteyteen esiintyvät kolmessa tai useammassa taulukossa tarkastellussa teoksessa. Vilkan (2015, 196-197) mukaan luotettavuuden

tarkastelussa on syytä huomioida kaikki tutkijan omat tutkimukselliset valinnat sekä suhteuttaa arviota jokaiseen tutkimuksen osa-alueeseen jatkuvasti. Tutkimuksessa on syytä näkyä valintojen tausta, miten niihin on päädytty ja valintojen arviointi suhteessa tavoitteisiin (Mts. 197).

Tutkimuksen teko vaatii hyvän tieteellisen käytännön noudatusta, jonka osa-alueissa korostuvat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus, avoimuus, raportointi sekä toteutus tieteellisin tavoin ja tutkimustuloksiin ja aineiston säilytykseen liittyvien kysymysten määrittely etukäteen. Ihmisarvoa kunnioitetaan antamalla mahdollisuus valita tutkimukseen osanottamisesta selvittämällä osallistujalle tarkkaan tutkimuksen kulku ja vapaaehtoisuus. Plagointia ei saa esiintyä, raportoinnin pitää olla täsmällistä ja tulosten täytyy olla aitoja ja kriittisesti esitettyjä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-27)

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen tulokset kuuden eri teeman kautta. Nämä teemat ovat muun toiminnan ohessa, aikuinen luo kiireen, kiire, stressi ja melu haltuun pienryhmätoiminnalla, haasteellinen hengittäminen, tärkeä ja merkityksellinen aihe ja lasten vaihtelevat kokemukset. Aineistosta valitut sitaatit kuvaavat jokaisen teeman ydinsisältöä. Sitaatit on luokiteltu kirjaimin A, B ja C. Kirjaimet kertovat kuka hiljentymistuokion vastaajista on kyseessä.

### 6.1 Muun toiminnan ohessa

Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys oli "Millaisia ajatuksia sinulle tulee mieleen seuraavista termeistä varhaiskasvatukseen liittyen?" ja kyseessä olevat termit olivat hiljentyminen, rentoutuminen ja rauhoittuminen. Jokainen termi oli kaikissa vastauksissa pystytty yhdistämään päiväkodin tämän hetkiseen toimintaan. Vastauksissa korostui termien omakohtainen pohtiminen. Kaikki termit näkyivät näiden vastausten perusteella päiväkotien toiminnassa jollakin tasolla.

*"Ajattelisin, että lapsille leikkirauha tuo rentoutumista." (A)*



Rentoutuminen nähtiin useammassa vastauksessa osana liikunnallista toimintaa päiväkodissa. Samalla tavoin päiväunien kohdalla rentoutuminen koettiin osana niitä esimerkiksi mahdollistamalla vähintään rentoutumisen, jos ei nukuta tai liittämällä siihen rentoutumista edistäviä toimintoja.

*“Lasten kanssa voisi olla vaikka rauhalliset keskustelut aamu/päiväpiirillä.” (A)*

Rauhoittumista ja hiljentymistä määriteltiin molempia eri vastauksissa hajanaisemmin. Hiljentymisen liitettiin vahvimmin luonnossa olemiseen ja uskontokasvatukseen. Vastaukset rauhoittumiseen olivat erilaisten esimerkkien kautta, joita olivat ruokailuun tai ryhmähetkeen rauhoittuminen, aikuisen esimerkillä rauhoittuminen ja toisen tekemisen kautta rauhoittuminen.

## 6.2 Aikuinen luo kiireen

Toisessa kyselylomakkeen kysymyksessä kysytään miten kiire, stressi ja melu näkyvät lapsen käytöksessä päiväkodin arjessa. Kiirettä, stressiä ja melua ilmenee niin lasten kuin aikuisten tasolla molemmissa päiväkodeissa.

*“Levottomuus lisääntyy tilanteessa kuin tilanteessa, jos aikuinen luo kiireen.” (B)*

Kiire nähdään useammassa vastauksessa tulevan esille erityisesti vanhempien jättäessä lasta päiväkotiin, jolloin vanhemman kiireinen lähtö voi johtaa suruun ja lohdutuksen tarpeeseen. Kiire nähdään vastauksissa aikuisten maailman aiheuttamana asiana, joka vaikuttaa lapseen.

*“Lapsi ilmentää jollakin tavalla perusturvan puutetta, ei keskity leikkiin.” (A)*

Stressi yhdistyy vastauksissa niin meluun kuin kiireeseen. Stressi kuvataan vastauksissa ilmentyvän erilaisina reaktioina kuten itkuna, hermostumisena, levottomuutena ja tottelemattomuutena.

*“Lapsi, joka on herkkä melulle, voi vastaavasti itse tuottaa ääntä mielin määrin.”(B)*

Melua kuvataan yhtenäisesti vastauksissa ja niissä korostuvat käsien korville laittaminen sekä melun tason voimakkuus, jolloin jokainen yrittää saada

ääntään kuuluviin – myös työntekijät. Vastauksissa tulee myös ilmi, että kaikki lapset eivät välttämättä reagoi meluun.

### 6.3 Kiire, stressi ja melu haltuun pienryhmätoiminnalla

Kolmas ja viimeinen kyselylomakkeen kysymys ennen hiljentymistuokion kokeilukertoihin liittyvää osiota koski olemassaolevien kiireen, stressin ja melun ehkäisykeinojen kartoitusta. Vastauksissa tuli ilmi monenlaisia keinoja ennaltaehkäistä lapsia rasittavilta tilanteilta. Keinot olivat myös melko yhteneviä ja pienryhmätoiminnan merkitys korostui.

*“Mahdollisimman monessa tilanteessa pienempiin ryhmiin jakaminen: ulos menemiset ja sisälle tulemiset, ohjatut tuokiot, leikki. Pikku ryhmässä aikuinen pystyy olemaan enemmän läsnä lapsille.” (A)*

Vastausten perusteella pienryhmätoiminta on ehkäisevänä keinona keskiössä. Se ulottuu kaikkien tilojen käytön perusteeksi, melun hallitsemisen välineeksi ja leikkitalanteiden muodostumisen periaatteeksi. Liikennevalomenetelmää melun säätelemiseksi käytetään molemmissa päiväkodeissa. Kyseisessä menetelmässä vastuutetaan myös lapsia melutason säätelyyn.

*“Meillä on opetettu hyviä tapoja ja panostettu esim. rauhallisiin ruokailuihin. Selkeät säännöt. Läsnäolo.” (C)*

Vastauksissa tulevat esiin myös hyvät käytännöt, rutiinit, päivärytmi ja sen joustavuus. Aikuisten toiminta eli esimerkiksi läsnäolo, kiireettömyys ja rauhallisuus koetaan olennaisiksi asioiksi.

### 6.4 Haasteellinen hengittäminen

Hiljentymistuokion kokeilukertojen jälkeen työntekijät vastasivat vielä kolmeen hiljentymistuokion kokeiluun liittyvään kysymykseen. Ensimmäinen kysymys kartoitti työntekijöiden näkemyksiä hiljentymistuokion hyvistä puolista, kehittämiskohdista ja hyödyllisyydestä. Kokemukset hiljentymistuokiosta olivat vaihtelevia.

*“Pelkkään hengitykseen keskittyminen on vaikeaa, mielikuvat toki helpottavat.”  
(B)*

Selkeäksi kehittämiskohdaksi nousi vastauksissa se, että hiljentymistuokion keskittyminen hengittämiseen oli lapsille haasteellista. Kehittämisajatuksissa pohdittiin myös sitä mikä on lapselle mieluisin asento tällaisessa harjoituksessa, mutta todettiin myös ohjeen jättävän sen avoimeksi. Vastauksissa pohdittiin minkä toisen toiminnan yhteydessä olisi järkevintä pitää hiljentymistuokio. Yksi työntekijöistä myös koki, että tutkijan olisi ollut parempi olla itse paikalla havainnoimassa hiljentymistuokiota tiedonsaannin kannalta.

*“Tein harjoituksen ryhmän isoimmille (5-vuotiaille) ja ihmeesti nallen käyttäminen ‘uppoaa’ heihinkin.” (B)*

Hyvää palautetta tuli selkeästi eniten hahmon käytöstä tuokion ohjaamisen apuna. 5- vuotiaat olivat kokeneet valitun hahmon ‘oikeasti puhuvana’ ja odottaneet hahmon saapumista paikalle. Yksi työntekijöistä ei ollut kokenut hahmon käyttöä luontevana eikä hahmoa siksi oltu näissä hiljentymistuokioissa käytetty ollenkaan. Vastauksissa pidettyjä hiljentymistuokioita oli myös kuvattu rauhallisiksi sekä positiivisiksi kokemuksiksi.

Yksi vastaajista mainitsi hyvin sujuneiden asoiden alla hiljentymistuokion kestäneen 15-20 minuuttia, mutta tätä mainintaa ei avattu tässä yhteydessä tarkemmin. Mielenkiintoinen oli myös vastauksissa ollut kommentti vanhempien positiivisesta suhtautumisesta hiljentymistuokioihin.

*“Meluisat hetket suurissa lapsiryhmissä ovat jatkuvaa arkea.” (A)*

Rentoutuminen, hiljentyminen ja oman itsen kanssa olemisen sekä kehon kuuntelun harjoittelu koettiin vastauksissa hyödyllisinä asioina, joita hiljentymistuokion avulla voidaan harjoittaa. Kiire ja melu mainittiin asioina, joista tarve hiljentymistuokiolle nousee. Yhdessä vastauksessa hyötyä hiljentymistuokiosta ei koettu lähes ollenkaan, sillä vastaavat asiat ovat jo tuttuja ja toinen vastaaja rinnasti rentoutumiskykyä muiden arkitaitojen rinnalle.

## 6.5 Tärkeä ja merkityksellinen aihe

*“Menetelmä vaikutti näkemykseeni niin, että kiinnostuin enemmän tällaisista tuokioista ja kiinnitän enemmän huomiota tällaisten tuokioiden runsampaan käyttämiseen päiväkodissa.” (A)*

Seuraavan kyselylomakkeen kysymyksen oli tarkoitus selvittää rentoutumisen, rauhoittumisen ja hiljentymisen merkityksen kokemusta kokeilukertojen jälkeen. Jokainen vastaajista koki aiheen tärkeänä ja sen näkymisen arjessa. Vastauksissa tuli ilmi, että jossain määrin rentoutumista, rauhoittumista ja hiljentymistä käytetään päiväkotien arjessa jo nyt. Esimerkiksi lasten joogakirjan harjoituksia oli kokeiltu yhdessä ryhmässä. Toisaalta edellä mainittujen teemojen lisääminen toiminnassa koettiin aiheellisena.

## 6.6 Lasten vaihtelevat kokemukset

Viimeisessä kysymyksessä kartoitettiin lasten mahdollisia kommentteja hiljentymistuokiosta sekä mahdollisia työntekijöiden havaitsemia muutoksia hiljentymistuokioiden jälkeisessä käytöksessä.

*“Oli kivaa.” “Uudestaan.” (C)*

*“Toi oli tylsää.” (B)*

Näiden kommenttien lisäksi yksi lapsi oli myös todennut silmien kiinni laittamisen pelottavana asiana. Yhdessä ryhmässä lapset eivät juuri tuottaneet kommentteja ja toisessa kommentteja ei hiljentymistuokion yhteydessä saatu, sillä lapset olivat nimenomaan hiljaa. Lapset olivat kuitenkin eräässä ryhmässä osoittaneet pitävänsä hahmosta, joka näkyi lapsen omakohtaisten tassusilitysten rentouttavuutena ja tärkeytenä.

Vaikutuksia lasten käytökseen ei juurikaan saatu selville. Seuraava siirtymä oli eräässä ryhmässä tuntunut rauhallisemmalta, joka saattoi johtua myös vähemmästä määrästä ihmisiä kuin normaalisti siirtymän ympäristössä ja toisessa ryhmässä energiaa taas purkautui hiljentymistuokion jälkeen.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Kaiken kaikkiaan hiljentymistuokioiden kokeilusta saatujen vastausten perusteella voidaan sanoa hiljentymistuokion olevan aiheeltaan positiivinen ja tärkeä. Huolestuttavinta vastauksista saadussa tiedossa on hengittämisen tuomat haasteet lapsilla, jonka takia se nostettiin kehittämisajatuksia teemoitellessa koko osion teemaksi. Hiljentymistuokio tämän hetken muodossa ei tämän tutkimuksen perusteella ole vielä menetelmänä käyttövalmis, sillä se ei anna tarvittavaa tukea työntekijälle lapsen kiinnostuksen herättämiseen hengitykseen keskittymisessä.

Hiljentymistuokiota voi kuitenkin käyttää runkona, johon jokainen varhaiskasvatuksen työntekijä voi lisätä oman ammattitaidon kautta keinoja auttaa lapsia rauhoittumaan, hiljentymään ja rentoutumaan sekä tuottaa parempia keinoja lasten hengittämisen ohjaamiseen. Tutkimus ei tuonut esille kuitenkaan mitään muita selkeitä puutteita hiljentymistuokiossa tai huolenaiheita, joita ei olisi hiljentymistuokion ohjeessa huomioitu.

Tutkimuksessa saatu vastausmateriaali oli melko kattava, vaikkakin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden määrä oli hyvin suppea. Jo yhden tai kahden vastaajan lisäys olisi ollut merkittävä tutkimukselle etenkin lasten kokemusten keräämisen kannalta. Tutkimus antoi kuitenkin riittävästi viitteitä sille, että juurikin kiireisen arjen keskelle tarvitaan rentoutumis-, rauhoittumis- ja hiljentymiskeinoja. Hiljentymistuokion ajatuksena oli juurikin olla tapa tuoda näitä teemoja arkipäiväiseen käyttöön.

Tutkimuksen tulokset osoittavat myös melko yhtenevästi, että opinnäytetyön teemat ovat esillä jo nykypäivän varhaiskasvatuksen arjessa. Tutkimuksen perusteella ne näkyvät lapsen arjen aikataulullisessa ja rakenteellisessa suunnittelussa ja etenkin pienryhmätoiminnan runsaana käyttämisenä. Tämän lisäksi jokainen tutkimukseen osallistunut työntekijä oli osoittanut vastauksissa etenkin rentoutumisen ja rauhoittumisen olevan osa jo tämän hetken työkalupakkia. Melu ja kiire tunnistettiin stressiä aiheuttavina tekijöinä ja niiden selättämiseksi vastaajilla oli myös työkaluja valmiina.

Hiljentymistuokion ohjeen laadinnassa osoittautui tärkeäksi teoriaan pohjautuvan tiedon käyttäminen. Teoriapohjan myötä hiljentymistuokiosta

muodostui melko monipuolinen ja jämpä menetelmä. Selkeänä puutteena teoriassa ja sen myötä hiljentymistuokiossa näkyi hengittämiseen liittyvän tiedon vähäisyys. Luomisprosessissa olisi ollut syytä ottaa huomioon hengittämisen keskeisyys hiljentymistuokiossa ja sen myötä olisi pitänyt hankkia lisätietoa etenkin siitä kuinka lapset tulee huomioida hengitysharjoituksissa. Myös yleisesti ottaen hiljentymistuokion olisi ollut hyvä sisältää tarkempaa ohjeistusta kuinka ohjata hallitsemaan omaa hengitystä.

Tulevaisuudessa kaikkein tärkeintä on läsnä oleva ja rauhallinen asenne työntekijöillä varhaiskasvatuksessa. Sen kautta taataan lapselle mahdollisuus kiireettömään ja stressittömään varhaiskasvatukseen, kun aikuiset todentavat kiireettömyyttä toiminnallaan. Tutkimus osoitti myös sen, että siirtymätilanteisiin, joissa vanhempi tuo lapsen päiväkotiin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Olisiko mahdollista luoda päiväkoteihin uusi rutiini kuten esimerkiksi loru, joka luettaisiin toinen toista kädestä kiinni pitäen vanhemman kanssa ennen kuin vanhempi jatkaa matkaa? Tässä voisi olla aihe tulevaan opinnäytetyöhön.

Hiljentymistuokio ei ole tässä muodossa oletusarvo sen teemojen esiintuojana tulevaisuuden varhaiskasvatuksessa, vaan sen sisältöjen näkyminen mahdollisimman arkisella tasolla jokapäiväisessä varhaiskasvatuksessa on tärkeintä. Hiljentymistuokiota on myös mahdollista kehittää eteenpäin etenkin tarkentamalla ohjeen hengittämistä koskevia osia. Tutkimuksen tulokset eivät juurikaan antaneet viitteitä hiljentymistuokion jälkimmäisen aistien stimulointiin keskittyvän osan toimivuudesta, joten sen toimivuuden tutkiminen tai kehittäminen kokonaan omaksi menetelmäksi on myös mahdollisuus tulevaisuutta ajatellen.

Jos hiljentymistuokiota kehitettäisiin ohjeen nykymuodossa, huomio kehittämistyössä kannattaisi keskittää hiljentymistuokion tässä tutkimuksessa osoittautuneisiin vahvuuksiin. Tutkimus osoitti hahmon kiinnostaneen lapsia, joten hahmon roolia esimerkiksi hengittämisen harjoittelussa, silmien sulkemisessa ja vaikka myös hiljentymistuokion jälkeisessä keskustelussa voisi korostaa kehittäessä. Tulokset osoittavat lasten olleen melko innokkaita hiljentymistuokion aikana, joten lasten intoon voisi myös tarttua. Hiljentymistuokioon voisi myös lisätä osuuden, jossa lapset saisivat valita

aististimulaation ennen tuokiota tai antaa lasten päättää mitä hiljentyessä pohditaan. Tämä voisi toimia etenkin jo kokeneiden hiljentymistuokion osallistujien kohdalla. Kun lapset olisivat jo tottuneita hiljentymistuokioon osallistujia, niin yhteistoiminnallista osuutta voisi myös harkita osaksi hiljentymistuokiota. Tämä voisi toteutua esimerkiksi pitämällä toisia käsistä kiinni.

Mahdollisuuksia hiljentymistuokion kehittämiseen on monia. Oleellista on kuitenkin hiljentymisen, rentoutumisen tai rauhoittumisen mahdollistaminen lapselle. Jotta hiljentymistuokio mahdollistaa tämän, tulee sen sisältää osuudet, joissa keskitytään hengitykseen ja rentoutetaan lihakset. Tämän lisäksi hiljentymistuokiota ohjaavan aikuisen läsnäolo, rauhallisuus ja ulosanti ovat hiljentymistuokion onnistumisen edellytys.

## Lähteet

- Bandura, A. 2016. Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Julkaisussa: Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Toim. R. Vasta. 19. Iso-Britannia: United Press Global.
- Beaney, M. 2010. Imagination and creativity. 2.p. Iso-Britannia: The Open University.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haataja, L. 2014. Lapsen normaali neurologinen kehitys ja tutkimus. Julkaisussa Lastenneurologia. Toim. H. Pihko, L. Haataja & H. Rantala. 24-25. Saarijärvi: Duodecim.
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki:Tammi.
- Kalland, M. 2012. Hyvän päivähoidon tunnusmerkit. Julkaisussa Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Toim. J. Sinkkonen & M. Kalland. 169-171. Helsinki: SanomaPro.
- Karling M., Ojanen T., Sivén T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: PS-kustannus.
- Korhonen, H. 2013. Hiljaisuuden menetelmiä päiväpiirituokioissa : Mahdollisuus hiljentymiseen ja rentoutumiseen päiväkodissa. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.6.2017. <https://www.theseus.fi/handle/10024/64568>
- Kronqvist, E-L & Pulkkinen M-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- L 36/1973. Varhaiskasvatuslaki. Viitattu 15.9.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. Juva: WSOY.
- Lintu, R. 2015. Lapsi rakentaa siltaa sisäisen ja ulkoisen maailman välille. Julkaisussa: Pikkulapsesta koululaiseksi : Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Toim. K. Mankinen, I. Jokinen, R. Lintu & M. Schulman. 104-106. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielenterveysseura. 2. p. JuvenesPrint – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Norberg, U. 2004. Meditaatio. Helsinki: WSOY.



- Payne, R. A. & Donaghy, M. 2010. Payne's handbook of relaxation techniques. A practical guide for the health care professional. 4. p. Elsevier Limited.
- Pihko, H. & Vanhatalo, S. 2014. Aivojen kehityksestä. Julkaisussa Lastenneurologia. Toim. H. Pihko, L. Haataja & H. Rantala. 19. Saarijärvi: Duodecim.
- Pihlaja, P. 2004. Sosiaalis-emotionaaliset vaikeudet lapsuudessa. Julkaisussa Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Toim. Pihlaja, P. & Viitala, R. 25. Helsinki: WSOY.
- Siltala, P. 2015. Tiedostomattoman ja tietoisuuden tasot ja ulottuvuudet lapsen kasvussa. Julkaisussa: Pikkulapsesta koululaiseksi : Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Toim. K. Mankinen, I. Jokinen, R. Lintu & M. Schulman. 192. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Silverton, S. 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Schildt & Söderströms.
- Svartsjö, R. & Hellsten, E. 2004. Lapsen varhaisen psyykkisen kehityksen erityispiirteet. Julkaisussa Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Toim. Pihlaja, P. & Viitala, R. 25. Helsinki: WSOY.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korj. p. Tampere: Tampere University Press.
- Tolsa-Saloheimo, R. 2015. Ruumiillisuus kasvun ytimessä. Julkaisussa: Pikkulapsesta koululaiseksi : Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Toim. K. Mankinen, I. Jokinen, R. Lintu & M. Schulman. 75;86. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. 2009. Kyselylomaketutkimus. Julkaisussa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Toim. J. Aaltola & R. Valli. 103-127. Juva: WSOY.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 20.8.2016.  
[http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Vilén, M., Vihunen R., Vartiainen J., Sivén T., Neuvonen S. & Kurvinen A. 2011. Lapsuus : erityinen elämänvaihe. 1.-4. p. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 5. uud. p. Juva: PS-kustannus.
- Wahlman-Neuvonen, K. & Hannonen, R.. 2015. Vuorovaikutuksella on väliä – lapsen kognitiivisen kehityksen näkökulmia. Julkaisussa Pikkulapsesta koululaiseksi : Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Toim. K. Mankinen, I. Jokinen, R. Lintu & M. Schulman. 30-31; 40-41. Helsinki: Therapie-säätiö.

## Liitteet

### Liite 1. Hiljentymistuokion ohje

**HILJENTYMISTUOKIO (3-5- vuotiaille) /** Tavoitekesto: 3-5- minuuttia.

#### TÄRKEÄÄ!

**Lue koko ohje läpi** ennen 1. hiljentymistuokion pitämistä. Ohjeen tavoitteena on hiljentymistuokion sisäistäminen, jonka jälkeen ohje ei ole välttämätön. Hiljentymistuokion ensisijainen tavoite on hiljentyä, rauhoittua ja rentoutua lapsiryhmän kanssa missä tahansa tilassa tai ulkona. Hiljentymistuokiota voi käyttää myös lasten mielikuvituksen stimulointiin ja siten orientoida lapsia viikon teemaan tai tulevaan tekemiseen. Ensimmäinen hiljentymistuokio vaatii poikkeavia valmisteluja, johon on ohje alussa. Ohje sisältää **esimerkkisanoitukset**. Voit aina käyttää omia sanojasi. Tärkeintä on olla läsnä ja rauhallinen. Keskeytä tuokio rauhallisesti, jos huomaat lapsen reagoivan voimakkaasti etenkin silmien ollessa suljettuina!

#### ENSIMMÄINEN HILJENTYMISTUOKIO:

Valitse hahmo; esim. pehmolelu tai käsinukke. Käytä samaa hahmoa rutiinin muodostamiseksi. Valmistele tila (**OHJE – KOHTA 1**). Kokoonnu lasten kanssa ja esitele hahmo. **ESIMERKKI:** Tässä on meidän ryhmän uusi ystävä Nalle Hyshys. Nallella on sellainen erikoistaito, että aina kun Nalle koputtaa olkapäähän, niin silloin laitetaan silmät kiinni. Sitten voidaan yhdessä miettiä, että millaisia juttuja näkee ja kuulee silloin kun pitää silmiä kiinni. Niin kauan pitää olla silmät kiinni, kunnes Nalle koputtaa olkapäälle uudelleen. Mennäänkö kokeilemaan yhdessä. (**JATKA OHJEEN KOHTAAN 3**)

#### HILJENTYMISTUOKION KULKU:

1. **TILAN ALKUALVALMISTELU:** Valitse tila. Levitä tyyntyjä, vilttejä tarvittaessa. Tila ei välttämättä vaadi valmistelua. Lattia, matto tai nurmi riittää hyvin. Valon määrää voit halutessasi säädellä esimerkiksi sulkemalla kaihtimet.
2. **ESITTELY:** Ota esiin hahmo ja kerro lapsille lyhyesti mitä tehdään. **ESIMERKKI:** Nalle Hyshys tuli moikkaamaan meitä taas. Mennään leikkihuoneeseen ja huilataan hetki Nallen kanssa. Voitte etsiä oman kivan paikan.
3. **RAUHOITTUMINEN:** Ohjaa lapset erilleen toisistaan ensisijaisesti makuuasentoon, myös istuma-asento mahdollinen tulevilla kerroilla. Ole rauhallinen puhuessa, liikkeessä ja lapsia ohjattaessa. Kulje lasten joukossa keskustellen ja aseta tarvittaessa lasten raajat rennommin. Ohjeista lapsia sulkemaan silmät esimerkiksi hahmon koskettaessa. Sanoita tarvittaessa uudelleen. **ESIMERKKI:** Nalle Hyshys käy nyt sohvalle huilaamaan ja Nallen kädet ja jalat on ihan suorina ja rentoina – ihan kuin hunajaa. Nalle huomasi lastenkin olevan ihan hyytelöä. Voidaan kaikki sulkea silmät yhtä aikaa, kun Nalle koputtaa olkapäähän/sanoo hyshys.
4. **HILJENTYMINEN:** Lapsilla on silmät kiinni. **Ulkona voidaan vain katsella taivasta ja rentoutua sitä katsellen ja siitä jutellen.** Sisällä ollessa ohjeista kiinnittämään lapsen huomio hengitykseen. Tahdita hengitystä esimerkiksi ”sisään – ulos” tai ”maha pulleaksi – litteäksi”. Voit olla välillä vain hiljaa ja välillä jutella mukavia lapsille. **ESIMERKKI:** Nallenkin silmät lupsahti kiinni ja nyt Nalle ihmettelee, miten Nallen maha on välillä ihan pyöreä, kun Nalle hengittää ilmaa sisään. Nallesta on aika hassua, miten hiljaista on ja miten hassuja juttuja tulee mieleen, kun silmät on kiinni.
5. **SILMIEN AVAAMINEN:** Ohjataan edelleen keskittymään hengittämiseen ja miettimään miten rentoina raajat ovat. Samalla ohjataan silmien avaamiseen - esimerkiksi hahmon koskettaessa kuten silmiä sulkiessa rauhoittumisvaiheessa. **ESIMERKKI:** Nalle lähtee nyt kiertämään huoneessa ja kun Nalle ”pajjaa nenänpäätä”, voit avata silmäsi. Samalla voit sanoittaa Nallen nähneen huilatessa vaikkapa hunajapurkkeja.
6. **LOPETTAMINEN:** Keskustelua lasten kanssa tuokiosta istuen tai makoillen vapaamuotoisesti. **ESIMERKKI:** Miltä tuntui, mitä ääniä kuului, mitä mielessä näkyi, millaisia ajatuksia tuli mieleen?

#### Mielikuvituksen/aistien stimuloinnin kautta orientointi teemaan tai tulevaan toiminnalliseen tuokioon:

1. Valmistele tila tarvittavin välinein. Stimulointiin voi käyttää musiikkia (cd taustalla), soittimia, tunnusteltavia materiaaleja (sulka, villa), erilaisia haju-lähteitä (kasvi) tai tarinoita teemasta (jouluksen koristelu).
2. Noudata hiljentymistuokion ohjetta seuraavin lisäyksin: Esittelyssä kerro lapsille mahdollinen teema ja stimuloitintapa, jotta lapset tietävät mitä tapahtuu. Rauhoittumisvaiheessa voit tuoda teemaa puheessa mukaan tilanteeseen tai laittaa jo musiikin soimaan. Hiljentymisvaiheessa hengittämisohjeistuksen jälkeen, aloita stimulointi tai tarina. Lopettamisvaiheessa keskustelua teemasta. **ESIMERKKI:** Hengitys sujuu kaikilla hienosti! Nalle tarvitsee tänään teidän apua. Nalle nimittäin löysi erikoisen kukan matkalla päiväkotiin. Nalle tulee kukan kanssa vuorotellen teidän luo ja voitte silmät suljettuina yrittää haistaa mikä kukka se voisi olla.

## Liite 2. Kyselylomake

### **Avoin kysely hiljentymistuokion testauksesta ja lähtökohdista testaukseen**

Tällä lomakkeella vastataan kysymyksiin hiljentymistuokiosta. Vastaukset ovat täysin vapaamuotoisia.

Vastaa **A- osion** kysymyksiin **ennen** hiljentymistuokion testausta. **B- osion** kysymyksiin vastataan, kun olet testannut hiljentymistuokiota. Kiitos vastauksista!

#### **Osion A kysymykset:**

1. Millaisia ajatuksia sinulle tulee mieleen seuraavista termeistä varhaiskasvatukseen liittyen?

a) rentoutuminen

b) rauhoittuminen

c) hiljentyminen

2. Miten seuraavat asiat näkyvät lapsen käytöksessä päiväkodin arjessa?

a) kiire

b) stressi

c) melu

JATKUU!

3. Millä tavoin päivähoitossa ehkäistään kiirettä, stressiä ja melua sekä niiden vaikutusta lapsiin?

**Osion B kysymykset:**

1. Kuvaile kokemustasi hiljentymistuokion käytöstä.
  - a) Mikä sujui hyvin?

JATKUU!

b) Missä on kehitettävää?

c) Millaista hyötyä menetelmästä voisi olla?

JATKUU!

2. Millä tavoin menetelmän käyttäminen vaikutti näkemykseesi rentoutumisen, hiljentymisen ja rauhoittumisen merkityksestä päivähoitossa?

3. Millaisia kommentteja kuultilapsilta hiljentymistuokion aikana tai sen jälkeen? Tapahtuiko lasten toiminnassa tai käytöksessä muutoksia ja jos tapahtui, niin millaisia muutoksia?

Kiitos vastauksista! Kahdelle seuraavalle sivulle voi tarvittaessa jatkaa vastauksia. Ilmoita vastauksen alussa mihin kysymykseen vastaus liittyy. Esim. "A-osio/Kysymys 2."

### Liite 3. Saatekirje osallistujalle

Saatekirje ja ohjeistus hiljentymistuokion testaamiseen

5.8.2017

**Hyvä opinnäytetyöhöni osallistuja,**

Teen opinnäytetyötäni ”Hiljentymistuokio päivähoivossa” Jyväskylän ammattikorkeakoulussa osana sosionomin tutkintoa. Tavoitteenani on selvittää kehittämäni hiljentymistuokion soveltuvuutta päivähoivossa samalla kartoittaen hiljentymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen roolia päivähoivon arjessa. Opinnäytetyöni tulokset tulevat pohjautumaan päivähoivon työntekijöiden avoimessa kyselyssä antamiin vastauksiin. Tuloksia ei ilmoiteta henkilötasolla ja lomakkeet jäävät vain opinnäytetyön tekijän käyttöön. Opinnäytetyön vastaukset käsitellään anonyymisti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua syksyn 2017 aikana. Valmiiseen opinnäytetyöhön voi tutustua theseus.fi verkkosivulla.

**Ohjeistus opinnäytetyöhön osallistumiseen**

Kirjeen ohesta löydät **kyselylomakkeen**, jonka *A-osion kysymyksiin toivon sinun vastaavan heti*. *B-osion kysymyksiin vastataan hiljentymistuokion kokeilun jälkeen*. Voit vastata lomakkeelle vapaamuotoisesti kirjoittaen. Jos vastauksesi ei mahdu vastaustilaan, on lopussa muutama tyhjä sivu, jonne voit jatkaa vastauksia tarvittaessa. Merkitsethän silloin mihin kysymykseen vastaus liittyy.

**Kirjeen ohessa on ohje hiljentymistuokion toteutukseen.** Perehdy ohjeeseen ennen kuin kokeilet hiljentymistuokiota. Ohjetta on ensimmäisillä käyttökerroilla tarkoitus pitää hiljentymistuokiassa mukana tukemassa hiljentymistuokion ohjaamista. Tavoitteena hiljentymistuokiassa on kuitenkin pitkällä aikavälillä, että ohjaaja omaksuu hiljentymistuokion eikä ohjetta enää tarvita.

**Testaus:** Opinnäytetyön tutkimuksen onnistuminen vaatii kahta kokeilukertaa työntekijää kohden. Toivon, että ohjaat siis vähintään kaksi hiljentymistuokiota, niin että ensimmäisellä kerralla hiljentymistuokio keskittyy vain rentoutumiseen ja rauhoittumiseen hengityksen avulla. Toisella kerralla hiljentymistuokion tulisi sisältää joko mielikuvituksen stimulointia tai lapsen orientointia tulevaan teemaan/tekemiseen valitsemallasi tavalla. Voit toki pitää useammankin tuokion ja ottaa hiljentymistuokion käyttöön työssäsi muutoinkin.

**Aikataulu:** Toivon, että voisit pitää hiljentymistuokiot 28.8.2017-8.9.2017 aikana ja täyttää kyselylomakkeen mahdollisimman pian testausten jälkeen. Laitatko minulle sähköpostia/tekstiviestiä, kun olet saanut kyselylomakkeen täytettyä, niin tulen hakemaan lomakkeet. Jos sinulla on kysyttävää tai jotakin epäselvää opinnäytetyöhön liittyen, ota minuun yhteyttä. Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Pyry Seppinen  
 Sosionomi- opiskelija  
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
 Puhelin: xxx xxx xxxx  
 Sähköposti: [H3117@student.jamk.fi](mailto:H3117@student.jamk.fi)

Opinnäytetyötäni ohjaavat:

Timo Hintikka ja Raija Lundahl [timo.hintikka@jamk.fi](mailto:timo.hintikka@jamk.fi) & [raija.lundahl@jamk.fi](mailto:raija.lundahl@jamk.fi) Jyväskylän ammattikorkeakoulu



## Liite 4. Lupalomake vanhemmille

Tutkimuslupapyyntö

26.8.2017

**Hyvät vanhemmat,**

Olen sosionomi-opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja opinnäytetyönäni on ”Hiljentymistuokio päivähoivossa”. Olen kehittänyt hiljentymistuokion, jota kokeillaan lastentarhanopettajien toimesta teidän lapsenne päiväkodissa 3-5- vuotiaiden ryhmissä. Tavoitteenani on selvittää kehittämäni hiljentymistuokion soveltuvuutta päivähoivossa. Hiljentymistuokion aikana lastentarhanopettaja ohjaa lapsia hengittämään rauhallisesti, sulkemaan silmät ja sen kautta rentoutumaan. Hiljentymistuokion aikana on myös mahdollista tuottaa lapselle esimerkiksi musiikin kautta aistikokemuksia ja orientoida lasta tulevaan muuhun päiväkodin toimintaan.

**Pyydän teiltä lupaa lapsellenne osallistua hiljentymistuokioon.** Hiljentymistuokiota kokeillaan päiväkodissa vähintään kahdesti. Lastentarhanopettajilla on mahdollisuus kirjata havaintoja lapsista hiljentymistuokion aikana tai sen jälkeen kyselylomakkeeseen. Opinnäytetyöni tulokset tulevat pohjautumaan lastentarhanopettajien kyselyssä antamiin vastauksiin. Tuloksia ei ilmoiteta henkilötasolla ja lomakkeet jäävät vain opinnäytetyön tekijän käyttöön. Opinnäytetyön vastaukset käsitellään **anonymisti** ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua syksyn 2017 aikana. Valmiiseen opinnäytetyöhön voi tutustua theseus.fi verkkosivulla.

**Kerrottehan lapsenne mahdollisuudesta osallistua hiljentymistuokioon rastittamalla alta teille sopivan vaihtoehdon** ja palauttamalla tämän lomakkeen **6.9.2017 mennessä** päiväkotiin. Hiljentymistuokiot pidetään 6.9.2017 jälkeen tai aiemmin tarvittavan osallistujamäärän täytyessä.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapseni saa osallistua hiljentymistuokioon. ( )

Lapseni ei saa osallistua hiljentymistuokioon. ( )

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Voit olla tarvittaessa minuun yhteydessä tutkimukseen liittyen, alla yhteystietoni. Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Pyry Seppinen  
 Sosionomi- opiskelija  
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
 Puhelin: xxx xxx xxxx  
 Sähköposti: [H3117@student.jamk.fi](mailto:H3117@student.jamk.fi)