

Doruntine Hulaj

VARHAISKASVATUKSEN PÄIVÄLEPO- JA UNIKÄYTÄNTÖJÄ KOUVOLAN KAU- PUNGIN PÄIVÄKODEISSA

Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulmat

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Doruntine Hulaj
Työn nimi	Varhaiskasvatuksen päivälepo- ja unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulmat.
Toimeksiantaja	Kouvolan varhaiskasvatustoimi
Vuosi	2022
Sivut	64 sivua, liitteitä 9 sivua
Työn ohjaaja(t)	Maija Olli

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tavoite oli tuoda Kouvolan varhaiskasvatustoimelle tietoa nykyhetken päivälepo- ja unikäytännöistä, vanhempien ja varhaiskasvattajien kanssa tehdystä yhteistyöstä ja päivälepoon ja -uniin liittyvistä uudistuksen tarpeesta.

Opinnäytetyö toteutettiin sekä laadullisella että määrällisellä tutkimusmenetelmällä ja aineistoa kerätiin teemahaastatteluilla ja verkkokyselyllä. Teemahaastattelut oli tarkoitettu varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja verkkokysely lasten vanhemmille. Tutkimus toteutettiin viidessä eri varhaiskasvatusyksikössä ympäri Kouvola. Teemahaastatteluihin vastasi yhteensä 10 varhaiskasvattajaa ja kyselyyn vastasi 44 perheen vanhemmat. Haastatteluissa kerätyn aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä ja kyselystä kerätyn aineisto analysoitiin Webropol-ohjelman peruseräraportti työkaluilla.

Tutkimustuloksista tuli ilmi, että varhaiskasvattajien ja vanhempien näkemysistä päivälepo ja -uni on tärkeä osa lapsen varhaiskasvatuspäivästä. Päivälepo ja -unikäytäntöjä oli monta, mutta tärkeimmäksi nousivat esiin kirjan ja sadun äänenlukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelu ja aikuisen lähellä oleminen. Tutkimustulosten mukaan sekä varhaiskasvattajat että lasten huoltajat olivat pääosin tyytyväisiä toistensa kanssa tehdyn yhteistyöhön. Tutkimustuloksista selvisi uudistuksen tarve päivälepo ja -unikäytäntöihin, johon toivottuimmat oli koulutuksen tarpeellisuus sekä enemmän resursseja paremman päivälepo ja -unihetken toteuttamiseen.

Tutkimuksen johtopäätöksien myötä varhaiskasvattajat pitivät sensitiivisyyttä merkityksellisenä omassa työssään, ja se korostuu päivälepo ja -uni hetkessä. Sensitiivisyydellä tarkoitetaan lasten tarpeiden tuntemista ja huomioimista sekä lasten edun ensisijaisuutta jokaisessa varhaiskasvatustilanteessa. Tutkimuksen johtopäätöksinä todetaan myös varhaiskasvattajien koulutuksen tarpeellisuus. Tämän myötä yhteistyö vanhempien kanssa olisi helpompaa, kun vanhemmille perustellaan päivälevon ja -unen merkitys lasten kehitykselle tutkittujen tietojen pohjalta. Tutkimuksen jatkotutkimusehdotuksena oli tarve kehittää vanhempien tiedottamista varhaiskasvatuksessa, sillä merkittävä osa vanhemmista ei ole saanut tietoa varhaiskasvatuksesta päivälepo ja -unikäytännöistä ja sen merkityksestä lapsen aivojen kehitykselle.

Asiasanat: päiväuni, varhaiskasvatus, vanhempi, yhteistyö

Degree	Bachelor of Social Services
Author	Doruntine Hulaj
Thesis title	Day rest and napping practices in early childhood education in the city of Kouvola. The perspective of parents and educators.
Commissioned by	Early childhood education department of Kouvola
Time	2022
Pages	64 pages, 9 pages of appendices
Supervisor	Maija Olli

ABSTRACT

The aim of this study was to provide early childhood education department of Kouvola with information on current day rest and napping practices, co-operation between parents and educators on issues related to day rest and napping, and the need for reform related to day rest and napping practices. This study was carried out using both qualitative and quantitative research methods, the material was collected through interviews and an online survey. The interviews were intended for educators and the online survey for parents. The study was conducted in 5 different kindergartens around Kouvola. A total of 10 educators responded to the interviews and parents of 44 families responded to the survey. The data collected from the interviews were analyzed with content analysis and the data collected from the survey were analyzed with basic report tools of Webropol program.

The results of the study showed that according to educators and parents, day rest and napping have an important part in a child's early childhood day. There were many day rest and napping practices, but the most important of the research were reading a book or a tale, listening to calm music, and being close to an adult. According to the results of the study, both educators and parents were mainly satisfied with the co-operation with each other. The results of the research revealed the need for a reform of day rest and napping practices. The most desirable was the need for training related to day rest and napping and more resources for a better implementation of day rest and napping.

The findings of study have showed that educators consider sensitivity relevant in their work, which is highlighted in the moment of day rest and napping. Sensitivity refers to knowing and considering the needs of children and the best interests of the child in every education situation of early childhood. The conclusion of the study is stated also in the need for training related to the daily rest and napping for educators is necessary. This would also make it easier to co-operate with parents when parents justify the importance of day rest and napping for children's development based on researched data.

The proposal for further research in the study was the need to develop information for parents on early childhood education, as a significant proportion of parents had not received information about rest and sleep practices of early childhood and their significance for brain development of the children.

Keywords: napping, early childhood education, parents, co-operation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUS.....	7
3	VARHAISKASVATUKSEN PERUSTOIMINNOT	8
4	MITÄ ON UNI	9
4.1	Univaiheet.....	9
4.2	Univaiheet lapsilla.....	10
5	LASTEN UNENTARVE.....	11
6	UNEN JA LEVON MERKITYS LASTEN HYVINVOINNILLE	12
6.1	Lasten univaje ja sen haitat	14
6.2	Päiväunien vaikutus yöuniin	15
7	PÄIVÄUNI JA PÄIVÄLEPO KÄYTÄNNÖT VARHAISKASVATUKSESSA	16
8	KASVATUSYHTEISTYÖ	18
8.1	Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma	19
8.2	Vanhempien toiveet päivälevosta ja -unista ja yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa.....	19
9	MUUT AIHEESEEN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET	20
10	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	22
10.1	Opinnäytetyöni tarkoitus, sen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	22
10.2	Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmät.....	23
10.3	Laadullinen tutkimusmenetelmä	23
10.4	Määrällinen tutkimusmenetelmä	26
10.5	Aineiston kuvaaminen.....	27
10.6	Haastatteluaineiston sisällönanalyysi	28
10.7	Kyselyaineiston analyysi.....	29
11	HAASTATTELUJEN TULOKSET	29
11.1	Varhaiskasvattajien näkemykset päivälevon ja -unin tärkeydestä	30

11.2	Päivälepo ja -uni käytännöt lapsiryhmissä ja niiden toteutus	31
11.3	Yhteistyö varhaiskasvattajien ja vanhempien kesken	37
11.4	Uudistuksentarve päivälepo ja -uni käytännöissä	41
12	KYSELYN TULOKSET	43
12.1	Vanhempien näkemykset päiväunen ja -levon tärkeydestä	44
12.2	Vanhempien mielestä toimivimmat päiväuni ja -lepo käytännöt.....	49
12.3	Vanhempien näkemykset varhaiskasvattajien kanssa yhteistyöstä.....	52
12.4	Vanhempien eroavat näkemykset päivälevosta ja -unista	56
13	JOHTOPÄÄTÖKSET	57
14	POHDINTA	63
	LÄHTEET.....	70
	TAULUKKOLUETTELO.....	74
	KUVALUETTELO	75

LIITTEET

Liite 1: Suostumuslomake

Liite 2: Saatekirje

Liite 3: Haastattelurunko

Liite 4: Kyselylomake

Liite 5: Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöaiheeseen syntyi, silloin kun pyysin Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuspäälliköltä tutkimuskohteita varhaiskasvatuksessa. He olivat kiinnostuneita tietämään enemmän varhaiskasvatuksen päivälepo ja -uni käytännöistä Kouvolan seudun 3–5-vuotiaiden päiväkotiryhmissä sekä siitä, mikälaista yhteistyötä tehdään lasten vanhempien kanssa päivälepo ja -uni liittyen. Mitkä ovat vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemykset päivälepokäytännöistä, lapsen tarpeista ja perheiden toiveista?

Titta Kettukankaan (2017) mukaan nykyaikana Suomen varhaiskasvatuksessa tapahtuu paljon, sillä varhaiskasvatusta liitetään entistä enemmän suomalaisen kasvatust- ja koulutusjärjestelmään. Varhaiskasvatusta johtaa *varhaiskasvatustilaki (540/2018)*, joka painottaa pedagogiikkaa kaikissa varhaiskasvatustoiminnoissa. Väitöskirjassaan Kettukangas (2017) korostaa perustoimintojen vähättelyä sekä varhaiskasvatustilakissa että *varhaiskasvatustilakien perusteissa 2016*, jossa perustoiminnot kutsutaan päivittäisiksi tilanteiksi. Perustoimintoihin kuuluvat muun muassa ruokailu, pukeutuminen, päivälepo, ulkoilu, wc-toiminnot, riisuminen, päiväkotiin tulo, päiväkodista lähtö jne.

Varhaiskasvatuksen päivittäinen toiminta-aika koostuu enimmäkseen ajasta perustoimintojen parissa, mutta silti perustoimintoja ei ole ollut viime vuosien varhaiskasvatusta käsittelevissä oppikirjoissa tai tieteellisten tutkimuksien kohteena. (Kettukangas 2017.)

Opinnäytetyöni pääaihe eli varhaiskasvatuksen päivälepo ja -uni käytännöt, kuuluu varhaiskasvatuksen perustoimintoihin, mutta viime vuosina aihetta ei ole tutkittu tarpeeksi tai olleenkaan. Suomalaisissa varhaiskasvatusta käsittelevissä oppikirjoissa harvoin löytyy tietoa päivälevosta ja -unista ja niiden käytännöistä. Kansainvälisiä tutkimuksia taas löytyy enemmän aiheesta, mutta ne käsittelevät lasten päivälepoa ja päiväunia jonkin muun maan varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Kuitenkin niiden tutkimusten ydintä pystyy hyödyntämään myös opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Kouvolan kaupungin seudun 3–5-vuotiaiden ryhmien vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemykset päivälepo ja -uni käytännöistä ja minkälaista yhteistyötä varhaiskasvattajat ja vanhemmat tekevät keskenään päivälepo ja -uni liittyen. Varhaiskasvatuksessa päivälepo ja -uni on aina ajankohtainen aihe ja siitä puhutaan paljon. Se on usein sanomalehtien ja uutisten otsikoissa, koska se on herättänyt aina kansan keskuudessa keskustelua. Puhutaan siitä, onko pakko nukuttaa lapset päivän aikana, millaista vaikutusta on päiväunilla lasten kehityksessä, haittaavatko päiväunet yöunia, millaista vaikutusta on päivälevolla ja päiväunella perheiden arjessa jne. On harmillista, että tästä aiheesta ei ole tehty paljon suomalaisia tutkimuksia, vaikka aihe on aina ajankohtainen ja tärkeä.

Tulevana varhaiskasvatuksen ammattilaisena pidän tätä aihetta tärkeänä ja sydäntäni lähellä. Työkokemukseni ja työharjoittelujen kautta olen pystynyt havainnoimaan päivälevon ja -unien merkitys lapsen kehityksessä, jaksamisessa sekä käytöksessä.

Mielenkiinnolla ja motivaatiolla aloitan suorittamaan tutkimukseni aiheesta, josta viime aikoina ei ole tehty paljon tieteellisiä tutkimuksia. Toivon, että tutkimukseni kautta tuon jotain uutta tietoa Kouvolan kaupungin varhaiskasvatus-toimille.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatusta määrittelee varhaiskasvatuslaki, jonka mukaan varhaiskasvatus on pedagogikaan painottuva lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatus sekä opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). *Varhaiskasvatuslain* mukaan pedagogiikka on oltava mukana kaikissa toiminnoissa varhaiskasvatuksessa.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä pidetään lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämistä yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Varhaiskasvatuksessa edistetään lasten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja ehkäistään syrjäytymistä. Lisäksi varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös

huoltajien tukeminen kasvatustyössä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa opiskeluun tai työelämään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Varhaiskasvatustlain 4:ssä §:ssä korostetaan, että ensisijaisesti on huomioitava lapsen etu jokaisessa varhaiskasvatuksen suunnittelussa, järjestämisessä ja tuottaessa. Lapsen edun huomioiminen on arvioitava lapsi- ja ryhmäkohtaisesti sekä kaikissa toimissa, jotka koskettavat lapsia.

Lapsen edun arvioiminen tapahtuu tapauskohtaisesti, jossa otetaan huomioon lapsen tarpeet ja tämänhetkisen tilanteen. (Varhaiskasvatusta lapsen etu edellä 2019.)

Varhaiskasvatusta järjestäjillä eli kunta, kuntayhtymä tai yksityinen palveluntuottaja on laadittavaa ja hyväksyttävää valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan ja pohjalta kunnalliset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka ovat velvoittavia ja niitä pitää kehittää ja arvioida. Varhaiskasvatusta järjestäjillä on huolehdittavaa siitä, että varhaiskasvatuksen henkiloistöllä, vanhemmilla ja lapsilla on mahdollista osallistua kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisessa ja kehittämisessä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Kouvolan kaupungin varhaiskasvatus painottuu aktivisuuteen ja se pyörii luonnon, liikkumisen, kulttuurin ja vanhemmuuden teemoissa. Pedagogisuus on Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen työn perusta. (Varhaiskasvatus elää arjessa 2019.)

3 VARHAISKASVATUKSEN PERUSTOIMINNOT

Väitöskirjassaan *Perustoiminnot-käsite varhaiskasvatuksessa* (2017) Titta Kettukangas tutkii päivälevon osana varhaiskasvatuksen perustoimintoista, johon kuuluvat mm. myös ruokailu, pukeutuminen, riisuutuminen, ulkoilut sekä wc-toiminnot ja peseytyminen. Kettukan (2017) mukaan perustoimintojen kautta lapset oppivat muun muassa kulttuurisia normeja ja toimintatapoja sekä vuorovaikutus taitoja, jonka mukaan lapset toimivat. Perustoiminnot auttavat lapsia oppimaan myös hyviä käyttäytymisen tapoja, kuten hyvät pöytätavat,

ryhmässä toimiminen ja keskusteleminen vuorovaikutuksessa, oman vuoron odottaminen, kavereiden auttaminen jne.

Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) lepo määritellään osaksi perustoiminnoista ja sillä huolehditaan, että jokainen lapsi saa riittävästi unta ja lepoa hänen yksilöllisen tarpeensa mukaan. Lapsen aktiivisuutta ja vireystilan vaihtelua huomioidaan jokaisessa päiväjärjestyksessä ja toimintojen suunnittelussa.

4 MITÄ ON UNI

Uni on välttämätöntä aivotoiminnan tilaa ihmiselle. Siinä tapahtuu katko olemassaoloon ja ihmisten keho lepää. Unen aikana aivot pysyvät hereillä ja päivän tapahtuneet kokemukset järjestyvät mielessämme uudelleen. (Partinen & Huovinen 2007, 18–19.)

Vastasyntynyt lapsi nukkuu keskimäärin 16 tuntia vuorokaudessa, 1–6-vuotiailla lapsilla nukkuvat keskimäärin 12 tuntia vuorokaudessa ja kouluikäiset lapset 10 tuntia vuorokaudessa. Hormoneilla, jotka liittyvät lapsen kasvuun, on myös yhteyksiä uni- ja valverytmiin. Tämän takia pieni lapsi tarvitse paljon unta, sillä hänellä on paljon uutta opittavaa. (Hermanson 2019.)

4.1 Univaiheet

Univaiheita on kaksi: NREM-uni ja REM-uni, joita määritellään silmänliikkeiden mukaan. Univaiheet ovat tärkeitä ja välttämättömiä oppimiselle, kehitykselle ja aivoterveydelle. Uni, jossa ei tapahdu nopeita silmänliikkeitä on NREM-uni (*non-rapid eye movement*) (Sainio ym. 2020, 217.) ja se jakautuu kolmeen vaiheeseen: kevyen N1-uneen, N2-uneen ja syvän N3-uneen. Yleensä ihminen nukahtaa noin 15 minuutissa saaden kevyttä N1-unta, jota pian seuraa N2-uni ja puolen tunnin jälkeen N2-unesta, ihminen siirtyy syvään N3-uneen. Syvän N3-unen aikana aivoista poistuvat tarpeettomat aineet ja aivot lepäävät ja elpyvät. (Partinen & Huutoniemi 2018, 79.)

REM-uni on uni vaihe, jossa tapahtuu nopeita silmänliikkeitä (*rapid eye movement*) (Sainio ym. 2020, 217). REM-unen määrä on vaihteleva eri ikäryhmissä, esim. vastasyntyneiden lähes kaikki unen määrä on REM-unta juuri sitä syystä, että REM-uni on oleellista aivojen toiminnan kehityksessä (Partinen & Huovinen 2007, 43). REM-unen aikana sydämen toiminta nopeutuu, hengitys käy epätasaiseksi ja aivojen aineenvaihdunta toimii paremmin kuin valveilla (Partinen & Huutoniemi 2018, 79).

Terveellisellä ihmisellä NREM- ja REM-uni toistuvat yön aikana noin 4–6 kertaa ja jokainen unisykli kestää noin 90 minuuttia (Partinen & Huutoniemi 2018, 79). Jokaisella univaiheella on omat hyödyt aivoille, joten jos menetetään yksikin univaihe, aivot kärsivät ja se heijastuu niiden toiminnassa (Sainio ym. 2020, 217).

4.2 Univaiheet lapsilla

Lapsen ollessaan yksivuotias REM-unen määrä on 30 prosenttia ja NREM-unen määrä on 70 prosenttia. Kasvattaessaan aikuiseksi REM- ja NREM-unen relaatio vakiintuu, eli REM-unta on 20 prosenttia ja NREM-unta on 80 prosenttia, ja se pysyy näinä vanhuusvuosien asti. (Sainio ym. 2020, 217.)

Saadakseen keskushermostoenergiaa, keskittymiskykyä ja kohdennettua tarkkaavaisuutta, sopeutumiskykyä mielialoihin ja ympäristöön sekä itseluottamuksen huoltoa ja elvyttämistä, pieni lapsi tarvitsee REM-unta (*rapid eye movement*) sisältäviä täysimittaisia päivä- ja yöunia. Lapsi tarvitsee REM-unta silloin, kun on saanut tehokasta uutta tietoa ja oppinut uusia taitoja sekä huolestuttavien ja stressaavien tapahtumien jälkeen. (Helenius yms. 2001.)

Unen alkuvaihetta hallitsee NREM-uni (*non-rapid eye movement*), joka voi olla joko kevyt tai syvä. Kevyessä NREM-unessa tuoreet muistijäljet siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin ja vapauttavat näin tiedon väliaikaisen tallentamisen kapasiteettia. Syvässä NREM-unessa aivot valmistautuvat säilyttämään vain tarpeellisen informaation. (Sainio yms. 2020, 216–217.)

5 LASTEN UNENTARVE

Unentarve on yksilöllinen ja sen määrä ei korvaa unen laatua (Partinen & Huovinen 2007, 18–19), sillä jotkut 3-vuotiaat voivat nukkua kahdet päiväunet, toiset nukkuvat yhdet pitkät kahden tunnin päiväunet, toiset vain torakahtavat ja toiset eivät nuku olleenkaan. Tämän takia yksi tärkeä kulmakivi laadukkaassa varhaiskasvatuksessa on tukea lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti ja kuunnella hänen yksilöllisiä tarpeitaan. (Ahonen & Roos 2021, 141–142.) Tieteellisesti unen laatu on tärkeämpi kuin sen pituus (Partinen & Huovinen 2007, 18–19).

Ahonen & Roos (2021) kirjassaan *Untuvikot, alle 3-vuotiaiden pedagogiikka* ovat käsitelleet unikäytäntöjä ja niiden vaikutusta sekä varhaiskasvattajien näkökulmasta että lapsien ja heidän vanhempiensa perherutiineista. He mainitsivat sen, että kaikki varhaiskasvatuksessa työskentelevät ammattilaiset ovat yhtä mieltä siitä, että jokaisella lapsella on tarvetta levolle päivän aikana, mutta heidän kesken löytyy myös tulkinnallisia eroja. Osa varhaiskasvatuksen ammattilaisista ottaa vahvasti kantaa siihen, että jokaisen lapsen tulee nukkua päiväunia saadakseen riittävää kasvua ja kehitystä, ja toisaalta toinen osa on sitä mieltä, että on tärkeää järjestää lapsille lepo ja rentoutumishetki päivän aikana, mutta lapsia ei pakoteta nukkumaan. Unta tarvitsevat voivat nukkua lepopohetken aikana.

Ahosen & Roosin (2021) mukaan, päiväuni ja päivälepo on todella tärkeä osa lapsen päivästä, sillä kehityksessä olevat pienet aivot tarvitsevat yhden tauon päivän askareista.

Partisen & Huutoniemen (2020), mukaan päiväunientarve vaihtelee kasvun mukaan. Vastasyntynyt lapsi nukkuu melkein koko vuorokauden ajasta. Suurin osa pienten lasten unesta on REM-unta, jossa päivän koetut asiat siirtyvät tunnemuistin kautta pitkäaikaiseen muistiin. 4–5-vuotiset lapset yleensä lopettavat päiväunien nukkumisen, mutta on sellaisia lapsia, jotka nukkuvat lyhyet päiväunet vielä 6–7-vuotiaana esikoulu- tai koulupäivän jälkeen. Mikäli kyseessä on 4–5-vuotias lapsi, joka on luonnollinen lyhytuninen eli tarvitsee vain

9–10 tuntia yöunta, päiväunet voivat vaikeuttaa unensaantia illalla. Näissä tilanteissa lasta ei kannatta laittaa nukkumaan päiväunia.

6 UNEN JA LEVON MERKITYS LASTEN HYVINVOINNILLE

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lasten päivälepo on keskeinen osa heidän päivässään ja mahdollisuus päivälepoon edistää lasten hyvinvointia ja terveellistä kasvatusta.

Kouvolan kaupungin *Varhaiskasvatuksen asiakasperheille (2019)* tarkoitetussa tiedotteessa kerrotaan, että riittävällä levolla lapsi jaksaa keskittyä paremmin uuden oppimiseen, leikkimiseen ja liikkumiseen. Tiedotteessa mainitaan muun muassa se, että lapsen vuorokautinen levon- ja unentarve on yksilöllinen ja jokaisella lapsella on tarvetta yhdelle lepohetkelle päivän aikana, vaikka ei nukkuisikaan.

Päiväunien nukkuminen on todella tärkeä pienille lapsille, koska se auttaa motoristen taitojen kehitystä. Tieteelliset tutkimukset ovat arvioineet lapsia kahdessa ryhmässä. Toisessa ryhmässä lapset olivat nukkuneet päiväunet ja toisessa ryhmässä lapset eivät nukkuneet päiväunia. Aamupäivällä molempien ryhmien lapsille oli opetettu sorminäppäryyttä vaativa tehtävä. Seuraavana päivänä oli testattu, kuinka hyvin lapset osasivat edellisenä päivänä opetetun tehtävän ja oli todettu, että päiväunet nukkuneet lapset osasivat tehtävän paremmin kuin ne, jotka eivät nukkuneet päiväunia olleenkaan. (Partinen & Huutoniemi 2020, 51.) On tärkeä, että vanhemmat ja varhaiskasvattajat ymmärtävät unen ja levon merkityksen lapsen terveelliselle kehitykselle ja turvaavat lapsille riittävää unta ja lepoa sekä kotona että varhaiskasvatuksessa. Yhä lisääntyvät tutkimusnäytöt ovat osoittaneet, että unen merkitys on suurempi kuin tähän asti on ajateltu. Riittävän unen saanti edistää lasten aivojen terveyttä, parempaa oppimiskykyä, muistia sekä tunnesäätelyä. (Sainio ym. 2020, 216.)

Kurdziel ym. (2013) tutkimuksessa 3–6-vuotiaista lapsista raportoi lasten muistin parantumisesta päiväunien jälkeen. Tämän vaikutus todettiin olevan riippumaton iästä, mutta oli havaittu kaikkien lasten keskuudessa, jotka

nukkuivat päiväunia. Tutkimus tunnisti, että unikarujen tai beta-värähtelyn tiheys liittyy muistin palautuksen suorituskykyyn. Beta-värähtelyllä tarkoitetaan vallitsevaa taajuutta, jossa ihminen on hereillä ja suorittavassa valvetilassa. Kyseinen tila esiintyy myös muissakin elämäntilanteissa kuten stressi, huolehtiminen, masennus, ärtyneisyys ja levottomuus. Mielialan vaihtelut ja nälän tunne tilanteet kuuluvat myös Beta-värähtelyn vallitsevaan taajuuteen. Nämä kokeelliset tutkimukset viittaavat siihen, että lapsilla, jotka nukkuvat päiväunet, on tavallisesti parempi oppimiskyky.

Lapset tarvitsevat unta ja lepoa saadakseen terveellistä kasvua ja kehitystä, vaikkakin usein lapset eivät pidä nukkumaanmenosta. Aikuisen täytyy olla aina mukana turvatakseen lapsille riittävää lepoa ja unen saantia sekä päiväkodissa että kotona. Päiväkodeissa pyritään vahvistamaan terveellistä kasvua ja kehitystä tarjoamalla näin lapsille mahdollisuus päivälepoon tai nukkumiseen iltapäivällä. Päiväunien ja päivälevon tarpeellisuus herättää aina keskustelua varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien välillä. Lapsetkin usein vastustavat päivälevolle tai unille menoa, joten aikuisten ymmärrystä täytyy vahvistaa siitä, kuinka tärkeä on lepo hyvinvoinnille ja stressiperäisten häiriöiden ennaltaehkäisyyn. (Sainio ym. 2020, 216.)

Statonin ym. (2015) mukaan unen vaikutusta ihmisen ajatteluun, tuntemiseen ja käyttäytymiseen nousee esiin koko elämän ajan. Artikkelin kirjoittajien mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että unen määrä ja laatu liittyvät keskenään positiivisesti lasten samanaikaiseen ja pidempikestoiseen oppimiseen, käyttäytymiseen ja terveyteen. Esimerkiksi lyhyempi unenkesto liitetään lasten lihavuuteen, jolla on elinikäistä vaikutusta hänen terveyteensä ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Tämän artikkelin kirjoittajat olivat osoittaneet yllätyksenä faktaa, että päiväunien merkitys lasten ensimmäisien elinvuosien aikana on todella tärkeä, mutta tällä hetkellä aiheesta on tehty vain vähän tutkimuksia. Suurin osa tutkimuksista on tehty aikuisväestön päiväunien vaikutuksista, mutta ei varhaislapsuuden päiväunien merkityksestä. Pieni määrä tutkimuksia on erityisesti keskittynyt pohtimaan päiväunien vaikutusta terveyteen, käyttäytymiseen ja kognitiivisiin tuloksiin varhaislapsuudessa. Nämä tutkimukset ovat löytäneet yhteyden lyhyiden yöunien ja lasten ylipainon tai lihavuuden välillä,

mutta näiden ongelmien ei havaittu liittyvän päiväuniin. Toisaalta, kun on tutkittu tapaturmien määrää, on tultu lopputuloksen, että tapaturmien määrä oli isompi lapsilla, jotka eivät nuku päiväunia kuin heillä, jotka nukkuivat päivän aikana.

Päivälepoon tai rentoutumishetkeen siirryttäessä on tärkeä huomioida lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mikäli pakotetaan lapsi olemaan hiljaa paikoillaan saamatta unta, lapsi voi ahdistua rentoutumisen sijaan. Pitkän pinnistelyn myötä lapsen keho ja mieli voivat ylivilittyä, mikä johtaa ylikierroksiin ja estää rauhoittumisen loppupäivän aikana (Ahonen & Roos 2021, 141–142.)

6.1 Lasten univaje ja sen haitat

Univaje on todella haitallinen lapsen keholle ja mielelle. Unen puute pidentää reaktioaikaa, vähentää vireyttä, haittaa keskittymistä ja vaikuttaa tarkkaavuuteen. Varhaiskasvatuksessa lapsen unenvaje heijastuu toimintatuokioiden sujuvuuteen ja lasten pitkäjänteiseen keskittymiseen. Univajeeseen liittyy myös paljon terveyshaittoja, kuten lihavuutta, diabetesta, sydänsairauksia jne. (Sainio yms. 2020, 218–219.)

Unenvaje aiheuttaa paljon haittoja ihmisten keholle, kuten mielialan laskua, keskittymisvaikeuksia sekä monien sydän-, verisuoni-, diabetes- ja aivosairauksien riskin kasvua (Partinen & Huovinen 2007, 18–19). Ihmisen hormoni-toimintaa voi mennä sekaisin, jos ei ole nukkunut riittävästi. Riittämättömällä unella ihmisen immuuni puolustusjärjestelmä heikkenee ja näin stressitaso kasvaa ja elimistö saattaa altistua tulehdustaudeille. (Hermanson 2019.)

Tutkimuksissa, joissa on tutkittu päiväunien vaikutusta emotionaaliseen käyttäytymissäätelyyn, tulokset ovat monimutkaisempia. Yksi kokeellinen tutkimus on Bergerin ym. (2012), jossa 30–36 kuukauden ikäisistä lapsista raportoitiin heikommasta emotionaalisesta säätelystä, kun päiväunirutiini oli rajoitettu. Tämä havainto viittaa siihen, että uni on avaintekijä siihen, miten pienet lapset reagoivat maailmansa. Pikkulasten jatkuva unen riittämättömyys verottaa lasten tunteita. Kysymysten vastauksissa he eivät välttämättä pysty

hallitsemaan tunteiden säätelyhaasteita tehokkaasti, mikä saattaa aiheuttaa heille ongelmia tulevaisuuden emotionaaliselle käyttäytymiselle.

6.2 Päiväunien vaikutus yöuniin

Lam yms. (2011) tarkastelivat päiväunien vaikutuksia 3–5-vuotiailla lapsilla, jotka osallistuvat kokopäiväiseen varhaiskasvatukseen. Tässä tutkimuksessa käytettiin jatkuvaa fysiologista mittausta aktigrafian (laite, jolla mitataan liikeaktiiviteettia) avulla, jotta voitaisiin tutkia riippumattomat vaikutukset, joita sekä päiväunien että yöunien kestolla on lasten kognitiiviseen käyttäytymiseen. Tulokset osoittivat, että pidempi yöunen kesto liittyi positiivisesti kognitiiviseen toimintaan. Päiväunien pidempi kesto liittyi kuitenkin sekä vähentyneeseen yöuneen että heikompiin kognitiivisiin tuloksiin toimenpidetoiminnoissa. Yksi mahdollinen selitys näistä havainnoista liittyy kognitiiviseen kypsytyteen, niin että päiväunien väheneminen heijastuu aivojen kypsymisprosessiin ja edistyneeseen kognitiiviseen toimintaan. Vaihtoehtoinen selitys liittyy homeostaattisen unihäiriöön. Eli päiväuni voi täyttää osan unen tarpeesta, mikä vähentää homeostaattista ajamista ja taipumusta yöuniin. Huonon yöunen seurauksena on heikentynyt kognitiivinen toiminta. Tämä selitys on samassa linjassa jatkuvan ja kasvavaan määrän tutkimuksista, jotka raportoivat negatiivisen yhteyden päiväunien keston ja yöunien laatua pienten lasten keskuudessa.

Thorpe ym. (2018) tieteellisen raportissaan kirjoittavat muun muassa siitä, että suurin osa 3–5-vuotiaista lapsista eivät nuku enää päiväunia, mutta yleensä päiväkodeissa on pidettävä yhden lepoetken hoitopäivän aikana, jolloin lapsien on pakko maata ilman vaihtoehtoista toimintaa. Pakotettu päivälepo on havaittu liittyvän lasten emotionaalisuuden laskemiseen ja lisääntyvään ahdistuneisuuteen. Tutkiakseen syvemmin näitä havaintoja Thorpe ym. (2018) lasivat lasten kortisolitasot (stressihormoni) aamuheräämisestä, ennen päivälepoa, päivälevon jälkeen sekä ennen yöunia kahden päivän aikana. Tämä tutkimus on näyttänyt päiväkohtaisia kortisolin erityispiirteitä, jotka liittyvät päiväkotien päiväunikäytäntöihin ja lasten nukkumiskäyttäytymiseen. Tutkimuksessa on huomattu kaksi keskeistä ominaisuutta kortisolimallinnuksessa.

Ensinnäkin ei ole löydetty merkittävää muutosta kortisolitasossa päiväunien aikana, mikä viittaa päiväunien mitättömän vaikutuksen stressireaktioon. Lapsilla, jotka nukkuvat päiväunia, on havaittu johdonmukaista merkitsemätöntä kortisolिन nousua heräämisen aikana, kun taas päiväunia nukkumattomilla lapsilla kortisolitasot olivat vakaat. Tämä havainto on yllättävä, ottaen huomioon sekä yleisen ajattelutavan, että päiväunien järjestäminen päiväkodissa on keino vähentää stressiä ja havainnot siitä, että lapsilla, jotka eivät nuku päiväunia, on käyttäytymisongelmia ja niihin liittyvä kohonnuttu kortisolitasoa. (Thorpe ym. 2018.)

Toiseksi on havaittu eroja kortisolिन laskusuunnassa lasten päiväunien jälkeisestä ajasta päiväkodissa kotona nukkumaanmenoon asti. Lapset, jotka nukkuivat pakollisissa päiväuniolosuhteissa kokivat merkittävää kortisolitason laskua ennen nukkumaanmenoa heijastamalla näin kortisolिन normaalia päivittäistä laskua. Kortisolitason laskua huomattiin myös lapsissa, jotka eivät nukuneet ei-pakotetuissa päiväuniolosuhteissa. Sitä vastoin lapsilla, jotka eivät nukuneet pakotetuissa päiväuniolosuhteissa kortisolitaso ei laskenut merkittävästi. Tämä löytö nostaa esiin mahdollisuuden, että 3–5-vuotiaat lapset, jotka eivät enää nuku päiväunia, päivälevolle pakottaminen voi heikentää kortisolिन laskua. Selitys tälle vaimennukselle voi olla se, että lapsilla, jotka eivät saa unta pakollisten päivälevon aikana, vaihtoehtoisten toimintojen puuttuminen haastaa heidät ja heikentää heidän itsesääntelyresurssejaan. (Thorpe ym. 2018.)

Thorpe ym. (2018) tutkimus osoitti sen, että pakollinen päivälepo tai -uni tuo negatiivisia kokemuksia lapsille, jotka eivät enää nuku päiväunia ja nämä negatiiviset kokemukset heijastuvat yöuniin vastustamiseen ja siihen liittyvän stressireaktioon. Tutkimuksen löydöt osoittavat sen, että päiväkodin päiväunikäytännöt ja -käyttäytyminen vaikuttavat huomattavasti kortisolitasoon pienillä lapsilla.

7 PÄIVÄUNI JA PÄIVÄLEPO KÄYTÄNNÖT VARHAISKASVATUKSESSA

Liisa Ahonen (2015) väitöskirjassaan *Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa* käsittelee päivälevolle ja päiväunille siirtymän

haastavana kasvatustilanteena, johon usein lasten keskuudessa ilmestyy paljon levottomuutta ja uhmakkuutta. Ahosen (2015) tutkimuksessa kaikilla osallistuvilla päiväkotiryhmillä näytti olevaan melko samanlaiset perinteiset käytännöt päiväunille tai päivälevolle siirtymiselle. Kaikkien lasten piti riisuutua ennen päivälepohuoneeseen siirtymistä ja kaikkien lapsien piti mennä nukkumaan, vaikka joku ei haluaisikaan nukkua. Jokaisen lapsen unentarve on erilainen, sillä heidän hoitopäivänsä ovat myös erilaisia. Se lapsi, joka on tullut hoitoon varhain aamulla, tarvitsee pidemmät päiväunet ja toisaalta lapsi, joka on tullut hoitoon vasta aamupalan jälkeen, tarvitsee vaikka vain lyhyen lepo hetken. Eli lapsen ei ole pakko mennä nukkumaan aina saman kaavan mukaan, vaan varhaiskasvattajien on toimittava lasten tarpeiden mukaisesti. On olemassa monta tapaa rauhoittaa levotonta lasta. Yksi niistä voisi olla lyhyt lepo hetki päivälepohuoneessa, jonka jälkeen lapsi voi siirtyä toiseen huoneeseen tekemään hiljaisia hommia. Toinen vaihtoehto olisi se, ettei päiväunille ole pakko mennä, vain lapset voisivat tehdä hiljaisia töitä tai siirtyä ulos leikkimään.

Alasuutarin & Karilan (2014) tutkimuksessa varhaiskasvatuksen päiväunet nousivat kritiikin kohteeksi. Tutkimuksessaan he olivat käyttäneet mosaiikki menetelmää, johon oli pyydetty 2–6-vuotiaita lapsia valitsemaan kuvia mieluisista ja ikävistä paikoista päiväkodista tai ryhmäperhepäivähoidosta. Kaikista mieluisin asia oli leikkiminen ja ikävin asia oli päivälepohuone eli ”nukkari”. Lasten selityksien mukaan, ”nukkari” on ikävä paikka, koska siellä pitää olla ”niin kauan” tekemättä mitään. Kuitenkin tämän tutkimuksen aineiston perusteella emme voi tehdä suoria johtopäätöksiä siitä, että varhaiskasvatuksen ikävin asia on päiväunten tai -levon hetki. Syynä on se, että kritiikkiä nukkumisesta esiintyi vain 4-vuotiailta ja sitä vanhemmilta lapsilta. Toisaalta nuorempien ikäryhmien keskuudessa ei ollut tällaista kritiikkiä päiväunia ja päivälepoa vastaan.

Koivunen & Lehtinen (2015) korostavat, että päiväunet ovat tarpeellisia pienten lasten keskuudessa, koska ohjatut toiminnot päiväkodissa sekä muut hoitopäivän aikana tapahtuvat aktiviteetit väsyttävät lasta. Saadessaan riittävästi lepoa, lapsi jaksaa paremmin loppupäivän askareet sekä pystyy keskittymään paremmin oppiakseen uusia asioita. Koivusen & Lehtisen (2015) mukaan,

varhaiskasvattajien on kiinnitettävä erityisesti huomiota lapsiin, jotka eivät nuku päiväunia, mutta vain lepäävät. Näitä lapsia havainnoidaan kiinnittämällä huomio heidän jaksamiseensa loppupäivän aikana: kuinka virkeitä he ovat, pystyvätkö keskittymään toimintoihin ja onko väsymyksen merkkejä? Jos näiden havaintojen jälkeen tullaan lopputulokseen, että päiväunia nukkumattomilla lapsilla on väsymyksen merkkejä, niin aisa otetaan puheeksi tiimipalaverissa ja vanhempien kanssa. Varhaiskasvattajat ja vanhemmat miettivät yhdessä mahdollista muutosta päivälepoikänteissä ja yhdessä yrittävät löydä ratkaisuja.

Kirjan äänen lukeminen päivälepo ja -unikäytäntönä

Lasten aivojen kielikeskus kehittyy puolivuotiaasta neljään vuotiaaseen asti, joten tämän takia on tärkeä lukea lapselle näillä varhaisvuosilla kielenkehityksen kannalta. Äänenlukeminen rentouttaa ja rauhoittaa lasta. Äänenlukeminen auttaa lasta hahmottamaan kirjoitetun kielen ja puhekielen eroa, joka suomen kielellä on varsinainen suuri. (Heikkilä-Halttunen s.a.)

Lukeminen kehittää myös lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, joita kulkevat ihmisen kanssa läpi elämän. Varhaiskasvatuksessa lukeminen mahdollistaa eri taustoisten tulevien lasten yhdenvertaisuuden oppimisessa ja ylipääntänsä elämässä. On tärkeä lukea lapsille, sillä lukemisen kautta lisätään tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa. Lukutaidon kautta painostetaan yhteiskunnassa selviämistä ja syrjäytymisen ehkäisemistä. (Silvennoinen s.a.)

8 KASVATUSYHTEISTYÖ

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 mukaan lastenhuoltajien ja varhaiskasvattajien kesken tehty yhteistyö on tärkeä varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen yhteistyöllä mahdollistetaan ja tuetaan lasten varhaiskasvatuksen järjestämistä ja toteuttamista niin, että jokainen lapsi saa tarpeensa ja kehityksensä mukaista hoitoa, opetusta ja kasvatusta. Kasvatusyhteistyön tavoite on yhteinen sitoutuminen lastenhuoltajien ja varhaiskasvattajien kesken niin, että lapsi saa tervettä ja turvallista kasvua sekä oppimisen ja kehityksen edistämistä. Kasvatusyhteistyössä on tärkeä rakentaa luottamusta ja tasa-

arvoista vuorovaikutusta vanhempien ja varhaiskasvattajien kesken. Varhaiskasvattajilta edellytetään yhteistyön aloitteisuutta sekä vuorovaikutuksen ylläpitämisessä niin, että vanhempia tiedotetaan jatkuvasti lapsen päivittäisistä tapahtumista sekä kannustetaan lapsen oppimista ja kehitystä myönteisillä kuvaavilla viesteillä vanhemmille. Lastenhuoltajien ja varhaiskasvattajien keskustelut ja havainnot lapsen päivästä, rakentavat pohjan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiseen.

8.1 Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma

Opetushallituksen varhaiskasvatusaisiantuntijavirasto laatii valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jonka pohjalla laaditaan kunnalliset ja paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Jokaiselle päiväkodissa tai perhepäivähoidossa osallistuvalla lapselle laaditaan lapsen VASU, eli henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma on tärkeä, sillä se tuo näkyville lapsen yksilölliset tarpeet, voimavaarat sekä hänen vahvuuteensa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa (VASU) on säännöllisesti arvioitavaa, sille se on pedagoginen suunnitelma, jossa huomioidaan ja arvioidaan lapsen varhaiskasvatustoiminnan yksilönä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinäkuoressa s.a.)

8.2 Vanhempien toiveet päivälevosta ja -unista ja yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa

Alilan ja Eskelisen (2014) raportissa *Vaikuta varhaiskasvatukseen. Vanhempien kuuleminen varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessissa* oli kirjoitettu vanhempien näkemyksistä varhaiskasvatuspalveluiden toimivuudesta ja merkityksestä sekä yhteistyöstä varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien kesken. Raportin tulokset osoittivat, että vanhemmat pitävät varhaiskasvatuspalveluita tärkeänä osana elämäänsä. Heidän mukaansa varhaiskasvatus mahdollistaa heidän työssäkäyntinsä ja saman aikaan lapset rakentavat kaverisuhteita ja saavat kasvu-, kehitys- ja oppimisen tukea. Raportissa nousi esiin myös vanhempien näkemykset kasvatuskumppanuudesta, jota he pitävät tärkeänä asiana, koska heitä arvostetaan ja heidän kasvatusnäkemyksiään kunnioitetaan.

Laadukkaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa määritellään sopeutumista erilaisten lasten erilaisiin tarpeisiin. Näin varhaiskasvattajan täytyy osata joustaa omista toiveistaan ja tarpeistaan asettamalla lapsen etu ensisijalla. Ennen päiväleppökäytäntöjen kehittämistä tai arvioimista kannattaa keskustella avoimesti tiimissä huomioimalla lapsiryhmän tarpeet, vanhempien toiveet ja kasvattajien asenteet sekä taustalla vaikuttavat arvot. Välillä lasten vanhemmat haastavat kasvattajia asettamalla lapselle nukkumisaikoja. Esimerkiksi vanhempi saattaa vaatia, että lapsi voi nukkua tunnin mittaiset päiväunet saadakseen unta helpommin illalla. Nämä tilanteet ovat hankalia varhaiskasvattajille, koska saattaa käydä niin, että varhaiskasvattajat ovat arvioineet lapsen tarvitsevan pidempiä päiväunia jaksakseen paremmin koko päivän ajan, kun taas vanhempi vaatii jotain muuta. Miten selittää asian vanhemmille arvostelematta heidän näkemystään asian suhteen? Vanhemmille kannattaa selittää, kuinka tärkeä riittävän unen saanti on lapselle ja sen kehitykselle. Joskus lapsella on vaikeaa saada unta illalla liiallisen väsymyksen takia, eikä sen takia, että on liian pirteä. Vanhempien pitäisi ymmärtää, että lapsi tarvitsee oman rutiinin esim. satuhetken ennen nukkumaanmenoa ja sen, että varataan enemmän aikaa yöunille laskeutumiseen. Eli on tärkeä jutella askarruttavista asioista ja löytää yhteisymmärrystä niistä. Vanhemmille kannattaa sanoa ääneen, että tuntuu vaikealta ja hankalalta herättää lasta syvästä päiväunesta, mutta voidaan ehdottaa, esim. että ensi viikosta lähtien voidaan herättää lasta varttia aikaisemmin kuin tyyppillinen heräämisajankohtaa. Vanhemmat seuraavat, miten sujuu oman lapsen iltaunien saanti sen viikon aikana ja tämän jälkeen sovitaan yhdessä, miten toimitaan jatkossa. Hyvä ja vuorovaikuttava yhteistyö vanhempien ja varhaiskasvattajien keskenään turvaa lapselle kokonaisvaltaista ja hyvinvoivaa varhaiskasvatusta. (Ahonen & Roos 2021, 142–143.)

9 MUUT AIHEESEEN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET

Sinitta Sjöblom varhaiskasvatustieteen kandidaattitutkielmassaan (2017) on tutkinut *Vanhempien ajatuksia 4–5-vuotiaiden lasten päiväunikäytännöistä päiväkodissa*. Tähän aiheeseen liittyvät vanhempien mielipiteet oli kerätty keskustelupalstojen kautta. Sjöblomin (2017) mukaan vanhempien ajatukset

lapsen päiväunista jaetaan kahteen ryhmään: toiseen kuuluvat vanhemmat, jotka rajoittavat lapsensa päiväunia ja toiseen vanhemmat, jotka eivät rajoita lapsensa päiväunia. Päiväunien rajoittamisen syynä oli joko se, että päiväunet aiheuttavat yöunien viivästymistä tai se, että nukutut päiväunet aiheuttavat koko perheen vuorokausirytmien sekoittumista. Päiväunien rajamaattomuuden syynä oli se, että pienet torkut päivän aikana eivät sekoita päivärytmiä ja se, että vaikka lapsi nukkuisi päiväunet, hän menee kuitenkin aikaisin nukkumaan ja päiväunet eivät häiritse yöunia.

Kandidatkielmaansa Sjöblom (2017) on kirjoittanut myös vanhempien kokemuksista yhteistyöstä päiväkotihenkilökunnan kanssa, johon on nousut enemmän negatiivisia (yht. 9) kokemuksia kuin positiivisia (yht. 4). Vanhempien mukaan negatiiviset kokemukset liittyvät enemmän päiväkotihenkilökunnan haluttomuuteen ottaa huomioon vanhempien toiveet ja pyynnöt oman lapsen päiväunista ja niiden käytännöistä. Jotkut vanhemmat ovat saaneet jopa kritiikkiä valinnoistaan ja toiveistaan varhaiskasvattajilta. Yleensä päiväkodit eivät olleet valmiina joustamaan käytännöistään, joten vanhempien valinnat ja toiveet lapsensa päiväunista jäivät toteutumatta. Positiivisissa kokemuksissa nousi esiin päiväkodinhenkilökunnan joustavuus toimia vanhempien asettaman lapsen päiväunien rajoitusten mukaisesti. Yhdessä tapauksessa vanhemmille oli tarjottu mahdollisuus herättää lasta aikaisemmin niin, että perheen haastavat iltanukahtamistilanteet helpottuisivat.

Pro gradu -tutkimuksessaan Heidi Javanainen (2020) on tutkinut erilaisia päivälepotilanteita varhaiskasvatuksessa sekä opettajien toimintoja ja tapahtuvaa vuorovaikutusta päivälepohuoneessa. Tutkimuksessaan Javanainen (2020) on tullut lopputulokseen, että hänen havainnoimansa päivälepotilanteet liikkuvat neljän eri kehyksen ulottuvuudessa, jotka ovat hallinnan, hoidon, käytännön ja opetuksen kehykset. Nämä kehykset ovat moninaisia ja muuttuvia tilanteen mukaisesti. Erilaisissa päivälepotilanteissa varhaiskasvattajat liikkuvat näissä kehyksissä ristikkäin ja joustavasti tarpeen mukaan. Vuorovaikutus päivälepohuoneessa tapahtuu myös näiden kehyksien ulottuvuudessa.

10 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä osiossa pääsen kirjoittamaan opinnäytetyöni toteutuksesta, johon sisältyvät opinnäytetyöni tarkoitus, sen tavoitteet ja tutkimuskysymykseni, opinnäytetyöni tutkimusmenetelmät, aineiston keruu ja aineiston analysointitapa.

Osion alussa aion kirjoittaa minun opinnäytetyöni tarkoituksesta ja sen tavoitteista sekä tutkimuskysymyksistä. Näiden jälkeen kirjoitan opinnäytetyöni tutkimusmenetelmistä, jotka ovat laadullinen tutkimusmenetelmä ja määrällinen tutkimusmenetelmä. Sen jälkeen kirjoitan aineistonkeruumenetelmistä, jotka minun kohdallani ovat haastattelut ja kysely. Lopuksi aion kuvata aineiston analysointia sisällönanalyysillä.

10.1 Opinnäytetyöni tarkoitus, sen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tulos on hyödyllinen Kouvolan kaupungin varhaiskasvatustoimelle ja myös päiväkodeille, jotka ovat tutkimukseni kohteena. Kouvolan kaupungin varhaiskasvatustoimi haluaa saada selville, minkälaisia päivälepökäytäntöjä on olemassa Kouvolan alueen päiväkodeissa leikki-ikäisissä ryhmissä ja onko siihen uudistuksen tarvetta sekä millaista yhteistyötä tekevät varhaiskasvattajat ja lasten vanhemmat päivälepo ja -uni liittyen?

Työn tarkoitus ja hyöty on tarkoitettu lasten vanhemmille ja kasvattajille, sillä päivälevolla on tärkeä osa lasten kasvatusrutiineissa. Jotta pystytään kehittämään ja parantamaan päivälepotoimintaa ja käytäntöjä, on työn kannalta tärkeää tietää tämänhetkiset unikäytännöt ja sitä kautta selvittää ja tutkia kehittämismahdollisuudet. Parhailla mahdollisilla unikäytännöillä vaikutetaan lapsen jokapäiväiseen toimintaan, kehittämiseen ja hyvinvointiin sekä lapsiperheiden ja kasvattajien hyvinvointiin.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen päivälepo ja -unikäytännöt sekä yhteistyö vanhempien ja varhaiskasvattajien kesken. Mitkä ovat vanhempien näkemykset päivälepökäytännöistä ja perheiden toiveet päivälepo- ja päiväunikäytännöistä?

Tutkimukseni pääkysymykset ovat 1, 2, 3 ja alakysymys 1.1. Näiden kysymysten vastauksien perusteella kirjoitan opinnäytetyöni. Kysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia näkemyksiä varhaiskasvattajilla on varhaiskasvatuksessa käytössä olevista päivälepo- ja unikäytännöistä?

1.1. Millaisia muutostarpeita varhaiskasvattajat näkevät päivälepo- ja unikäytännöissä?

2. Millaisia näkemyksiä ja toiveita lasten vanhemmilla on varhaiskasvatuksen päivälepo- ja unikäytännöistä?
3. Millaista yhteistyötä varhaiskasvattajat ja lasten vanhemmat tekevät päivälepo- ja unikäytäntöihin liittyen?

10.2 Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni painottuu laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmään, mutta yhdistän myös määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän elementtejä. Tutkimukseni aion suorittaa käyttämällä teemahaastattelua, joka on laadullisen tutkimusmenetelmän aineistokeruutapa ja kysely, joka on määrällisen tutkimusmenetelmän aineistokeruutapa. Kahden tutkimusmenetelmän käyttäminen syynä on toimeksiantajan toive, että opinnäytetyössä selvitän sekä varhaiskasvattajien että vanhempien mielipiteitä päiväunesta ja -levosta ja niiden käytännöistä. Tämän takia olen päättänyt käyttää kahta erilaista menetelmää aineistonkeruuseen niin, että saisin mahdollisimman kattavaa aineistoa. Varhaiskasvattajien kohdalla aineistokeruutapana olen käyttänyt teemahaastattelua, ja vanhempien kohdalla aineistokeruutapana on ollut verkkokysely.

10.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimus soveltuu silloin, kun ei tiedetä kovin paljon ilmiöstä ja haluamme ymmärtää uuden ilmiön syvällisemmin. Tutkimus yleensä alkaa

tutkimusongelmasta ja sen määrittelystä, jonka jälkeen luodaan tutkimuskysymykset, joihin pyritään vastaamaan aineistolla. (Kananen 2008, 24; Kananen 2010, 36.)

Laadullisessa tutkimuksessa olemme kiinnostuneita ihmisten ajatuksista, eli kuinka reaali maailmassa ihmiset näkevät tutkittavan ilmiön. Tiedonkeruu sekä analysoinnin instrumentti on pääasiallisesti tutkija itse, joka lähtee ilmiön parissa kentälle havainnoimaan, tarkkailemaan tai haastattelemaan ihmisiä tai ihmisryhmiä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on yleensä kiinnostunut ilmiön prosessista ja sen merkityksestä sekä sen ymmärtämisestä kuvien, tekstien ja sanojen avulla. (Kananen 2008, 25.)

Erityspiirteenä tässä tutkimusmenetelmässä on, että se ei pyri löytämään totuutta tutkittavasta aiheesta (Vilkkä 2021, 120). Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkijalla ei välttämättä ole tietoa tutkittavasta ilmiöstä, mutta oletetaan, että tieto on tutkittavilla. Tämä tutkimusmenetelmä on hypoteesitonta, eli se ei saisi asettaa ennako-oletuksia, ja ilmiötä lähdetään tutkimaan puhtaalta pöydältä. Laadullisen tutkimuksen taustalla on teoria, jonka avulla haetaan ennakkotietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2008, 28.)

Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on laadullisen tutkimusmenetelmän yksi käytetyimmistä aineistokeruumenetelmistä. Haastattelun teemat ovat laajoja keskustelun aiheita, joissa ei voi vastata lyhyesti. Teemahaastattelun tarkoituksena on se, että kun keskustellaan haastattelun teemoista, luonnollisesti syntyy muita keskustelupolkuja. Teemahaastattelu aineistokeruumenetelmänä käytetään silloin, kun ei tunneta ilmiötä ja siitä ei saa teoreettista tietoa. (Kananen 2015, 148.) Tyypillistä teemahaastattelussa on se, että haastattelun teemat ovat jo tiedossa, mutta kysymysten järjestys ja muoto puuttuu (Hirsjärvi ym. 2018, 208).

Keskustelun aikana tutkija yrittää saada haltuunsa ilmiön ja samalla kasvattaa ymmärrystänsä haastateltavan kautta. Haastateltavan kanssa käydään kaikki

teemat läpi ja tarvittaessa tehdään myös täydentäviä ja tarkentavia kysymyksiä. Yleensä teemahaastattelu alkaa niin, että aloitetaan keskustelu yleisen tason teemoista ja edetään yksityiskohtaisempiin teemoihin. (Kananen 2014a, 76–77.)

Minun opinnäytetyössäni laadullisen tutkimusmenetelmän teemahaastattelu (liite 3) sisältää neljä teemaa ja ne on tarkoitettu vastattavaksi varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Haastattelu on sopiva aineistokeruumenetelmänä silloin, kun tutkitaan ihmisten mielipiteitä ja tutkimusalueita tai -aiheita, joista ei ole paljon tietoa. Haastattelu on joustava aineistonkeruumenetelmä, koska tutkija pystyy opastamaan vastaajaa ja tekemään tarvittaessa myös lisää kysymyksiä. Haastattelukysymykset liittyvät yleensä tutkimuskysymyksiin, joiden avulla yritetään ratkaista tutkimusongelma. Haastattelut yleensä luokitellaan näljään eri luokkaan, jotka ovat strukturoidut haastattelut, puolistrukturoidut haastattelut, teemahaastattelut ja avoimet haastattelut. (Kananen 2008, 73; Kananen 2015, 143.)

Opinnäytetyöni haastattelut toteutin syksyllä 2021 yksilö- ja ryhmähaastatteluina. Tutkimukseni kohteiksi valitsin viisi päiväkotia ympäri Kouvola ja jokaisesta päiväkodista osallistui haastatteluun kaksi varhaiskasvattajaa. Eli mukana oli yhteensä kymmenen henkilöä. Neljästä päiväkodista suoritin ryhmähaastattelut, joissa osallistuivat kaksi varhaiskasvattajaa per haastattelu ja yhdestä päiväkodista suoritin kaksi yksilöhaastattelua. Yksityisyyden suojaamiseksi en erittele varhaiskasvattajat nimillä, ammattinimikkeellä eikä työpaikan nimillä. Varhaiskasvattajat ovat allekirjoittaneet etukäteen suostumuslomakkeen haastatteluun osallistumisista varten (liite 1). Kaikki haastattelut toteutin paikan päällä eli kasvokkain varhaiskasvattajien kanssa ja niitä nauhoitin omalla puhelimella ääninauhurisovellusta käyttäen. Haastatteluista oli sovittu etukäteen varhaiskasvattajien kanssa, ja ne toteutin päiväkotiyksiköissä hiljaisissa ja rauhallisissa tiloissa. Jokaiseen haastatteluun oli varattu riittävästi aikaa, noin 45 minuuttia ja ne kestivät keskimäärin 40 minuuttia.

10.4 Määrällinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusprosesseiltaan ja rakenteeltaan määrällinen tutkimusmenetelmä ei eroa laadullisesta tutkimusmenetelmästä, sillä sekä määrällisessä tutkimuksessa että laadullisessa tutkimuksessa ovat samanlaiset vaiheet tutkimusprosessissa ja raportoinnissa. Ero näiden kahden tutkimusmenetelmien kesken löytyy niiden lähtökohdissa, jotka ovat erilaiset kummassakin lähestymistavassa. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä vaaditaan ilmiön ja teorian esiyymmärrystä, eli ilmiön tekijä ja sen muuttujat sekä niiden välinen suhde tulee olla tiedossa, jotta niitä ei tarvitse mitata kyselylomakkeella. (Kananen 2015, 197.)

Määrällinen tutkimusmenetelmä prosessina etenee vaihe vaiheelta ja sitä on verrattu joskus junaan, joka lähtee asemalta ja etenee määritetyssä reitissä määräasemalle. Määrällinen tutkimusmenetelmä on helppo tutkimusmuoto, jos tutkimusongelman määrittelyssä, kyselylomaketta laadittaessa sekä aineistokeruussa ja analysoinnissa on noudatettu tieteellisen tutkimuksen sääntöjä. Tässä tutkimusmenetelmässä aineistokeruutavat ovat helppoja ja silloin kun olemme keränneet aineiston, voidaan sanoa, että suurin osa työstä on jo tehty. Tässä tutkimusmenetelmässä on myös tärkeää sääntöjen noudattaminen ja tunteminen. (Kananen 2015, 203.)

Verkkokysely

Verkkokysely eroa fyysisestä kyselytutkimuksesta lähinnä vain teknisessä toteutuksessa, muuten kaikki muut vaiheet ovat samanlaiset. Verkkokysely toteutetaan internetissä käyttämällä tiedonkeruujärjestelmiä tai verkkokyselyohjelmia. (Kananen 2015, 207.) Yksi niistä ohjelmista on Webropol, jonka avulla olen laatinut kyselyn opinnäytetyöni varten.

Verkkokyselyä suunniteltaessa pidetään mielessä, että kysymykset ja vastaukset pitäisi olla lyhyitä, yksinkertaisia, ymmärrettäviä ja ytimekkäitä. Kysymykset esitetään loogisen järjestelyn mukana yleisimmistä kysymyksistä yksityisiin. Verkkokysely rakentuu tutkimusongelman tai tutkimuskysymysten pohjalle. (Kananen 2014b, 163–164.)

Minun opinnäytetyössäni määrällisen tutkimusmenetelmän kysely (liite 4) on tarkoitettu lasten huoltajille, joihin lasten varhaiskasvattajat olen haastatellut. Kysely (liite 4) on pääsääntöisesti monivalintainen, mutta siihen sisältyy myös kyllä tai ei kysymyksiä, johon vanhemmat voivat perustella valintansa. Kyselyssä on asteikkokysymys ja myös liukukytkin kysymys, johon vanhemmat valitsivat parhaan asteikkokohtaan (1–5) oman lapsen kohdalla. Kahdessa kysymyksessä olen laittanut myös muu, mikä? -vastausvaihtoehdon, johon vanhemmat voivat kirjoittaa heille sopivan vaihtoehdon. Kyselyn viimeisessä kysymyksessä on avoin tekstikenttä, johon halutessaan vanhemmat voivat kirjoittaa ajatuksia ja mielipiteitä aiheesta.

Kysely on tapa kerätä aineistoa itse ja se pidetään keskeisenä menetelmänä määrällisessä tutkimuksessa. Yleensä kyselyn etu on se, että sen avulla voimme kerätä laajaa tutkimusaineistoa ja samalla tutkija voi säästää paljon aikaa. Kyselyn aineistoa on myös helppoa analysoida tietokoneen avulla ja tutkijan ei tarvitse itse kehittää ja miettiä uusia aineiston analyysimuotoja. (Hirsjärvi ym. 2018, 193–195.)

10.5 Aineiston kuvaaminen

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkija on käyttänyt esim. teemahaastattelua aineistonkeruutapana. Haastattelujen litteroinnin (haastatteluaineiston purkaminen tekstiksi) jälkeen, tutkijalla on noin satasivuinen litteroitua aineistoa, josta hänen on kaivettava vastausta tutkimusongelmaan. (Kananen 2012, 116.)

Nauhoitetut haastattelut litteroin analyysiä varten ja niitä kirjoitin tietokoneella Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Litterointi otti paljon aikaa, sillä oli tärkeä saada kirjoitettua kaikki, mitä haastatteluissa oli sanottu. Litteroinnista sain 16 tekstisivua. Kirjoitetun tekstin luin monta kertaa läpi niin, että saisin ymmärrettyä kaikki olennaiset asiat, joita tarvitsen tutkimusta varten.

Kyselyn (liite 4) olen laatinut Webropol-ohjelman avulla ja toteutin sen marraskuun 2021 aikana, jolloin vastausaikaa vanhemmilla oli kaksi viikkoa. Ennen

kyselyn lähettämistä vanhemmille otin yhteyttä puhelimitse päiväkotijohtajiin, joiden varhaiskasvattajat olen haastatellut syyskuun 2021 aikana. Sovittiin päiväkotijohtajien kanssa, että minä lähetän sähköpostitse vanhemmille tarkoitettua saatekirjeen (liite 2), jossa oli liitetty kyselynlinkki ja päiväkotijohtajat välittävät sen Wilma-sovelluksen kautta 3–5-vuotiaiden ryhmien vanhemmille, joiden varhaiskasvattajat olen haastatellut. Linkin lähettäminen vanhemmille onnistui hyvin kaikilta päiväkotijohtajilta ja vastauksia alkoi tulla jo heti ensimmäisen päivän aikana. Kysely oli lähetetty noin 115 perheelle viidestä päiväkodista ja kyselyyn olivat vastanneet 44 perheen vanhemmat. Prosenttiluvuksi käännettynä kyselyyn ovat vastanneet 38,26 % perheistä. Kysely sisälsi 14 kysymystä, joista 11 kysymystä oli monivalintaisia. 11 kysymyksestä 9:ssä oli myös perustelujen mahdollisuus tekstikentällä.

10.6 Haastatteluaineiston sisällönanalyysi

Sisällönanalyysillä tutkija voi analysoida aineiston objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysi tarkoittaa, että tutkimusaineistoa kuvataan sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Sen tarkoituksena on löytää aineiston ydin ja sen jälkeen tehdä johtopäätöksiä, eli tutkijan työtä voidaan verrata salapoliisin työhön (Kananen 2012, 116).

Sisällönanalyysin tekniikoita on kolme: luokittelu, teemoittelu ja tyypittely. Opinnäytetyöni haastattelujen sisällönanalyysissä aion käyttää teemoittelutekniikkaa. Teemoittelutekniikkaa käytetään silloin, kun aineistonkeruu on tehty teemahaastattelulla. Teemoittelu on helppo tapa tarkastella aineistoa, sillä haastattelujen aikana on esitetty samat teemat kaikille haastateltaville. Litteroitu teksti ensin teemoitellaan ja sen jälkeen luokitellaan. Aineiston luokittelun jälkeen tutkija selvittää, mikä aineisto on hänelle tarvittava tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Silloin kun tutkija on tehnyt löydöksen, niin sitä täytyy vakuuttaa esim. liittämällä vastaajien sitaatteja tekstiin. Sitaatti on todiste löydöksestä. (Kananen 2012, 117.)

Haastattelujeni analysointia varten olen käyttänyt sisällönanalyysin teemoittelutekniikkaa. Litteroidun tekstin olen teemoitellut jokaisen teemahaastattelun kysymyksen alla, eli olen saanut neljä eri teemaa. Sen jälkeen teemat olen

luokitellut eri luokissa, jotka olen erottanut eri väreillä, esimerkiksi *päiväunin tai -levon tärkeys* punaisella, *päiväuni yksilöllinen tarve* vihreällä, *päiväkodissa arki erilainen kuin kotona* sinisellä jne. Luokitellun jälkeen opinnäytetyössäni olen ottanut mukaan vain tärkeimmät ja merkittävimmät asiat, jotka vastaavat tutkimukseni kysymyksiin.

10.7 Kyselyaineiston analyysi

Kyselyn analysoinnissa käytän Webropol-ohjelman perusraporttityökaluja. Webropol-ohjelma muodostaa valmiit diagrammit ja taulukot antamistaan vastauksista, ja niiden avulla vastauksien analysoiminen on helppoa. Webropol-ohjelman avulla analysoin monivalintaiset, asteikko- sekä liukukytinkysymykset, joissa vastaajilla oli valmiit vastausvaihtoehdot. Saman ohjelman avulla analysoin myös sekamuotoisten kysymyksien valmiit vaihtoehdot. Sekamuotoisten kysymyksien avoimet tekstikentät ja viimeisen avoimen kysymyksen analysoinnissa hyödynnän teemoittelua, joka on laadullisen tutkimusmenetelmän analysointistapa. Avoimet vastaukset aion lukea huolella ja niiden perusteella löytää vastaavia teemoja, joiden alla jaan vastaukset.

11 HAASTATTELUJEN TULOKSET

Teemahaastattelujen kautta saadut tulokset jaan neljään eri otsikkoon, jotka ovat myös teemahaastattelun teemat. Ensimmäinen otsikko on varhaiskasvattajien näkemys päivälevon ja päiväunen tärkeydestä 3–5-vuotiaille lapsille. Toinen otsikko on päivälepo- ja unikäytännöt lapsiryhmissä ja niiden toteutus käytännössä. Kolmas otsikko on varhaiskasvattajien yhteistyö vanhempien kanssa, kun on kyseessä päivälepo ja päiväunet. Neljäs otsikko on varhaiskasvattajien näkemys uudistuksentarpeesta päivälepo- ja päiväunikäytännöissä.

Haastatteluissa oli kerrottu paljon ja sen takia tässä vaiheessa oli tärkeä käyttää vain ne asiat, jotka ovat oleellisia tutkimuskysymykseni vastaamiseksi ja ne asiat, jotka peilasivat teoriaosuuteni kanssa. Haastattelutuloksien kuvaamisessa aion myös käyttää haastateltavien kommentit sitaatteina löydöksiensä todisteena.

11.1 Varhaiskasvattajien näkemykset päivälevon ja -unin tärkeydestä

Haastateltavani varhaiskasvattajista lähes kaikki ovat olleet sitä mieltä, että päivälepo ja -uni ovat todella tärkeitä tälle ikäryhmälle. Yleensä korostui se, että päiväkotiarkea on todella intensiivinen, koska siinä on paljon siirtymätilanteita, ohjattua toimintaa, puuhailua ja leikkimistä. Tämä johtaa lasten väsymykseen ja sen takia on tärkeää, että lapset oppivat rauhoittumaan, lepäämään ja jopa nukkumaan kerran päivän aikana.

Tosi tärkeähän se on ja sitten ryhmän touhut ovat aika tällaista kuitenkin intensiivisiä ja koko ajan on puuha, ja tieteenkin varmaan lapset pienen päivälevon tarvitsevat, niin kuin aivojen kehityksen kannaltakin sellainen pieni lepo hetki on kyllä ihan hyväksi minun mielestäni. (Varhaiskasvattaja 4)

Minusta yleensä lepo hetki on tärkeä kaikille tuon ikäisille lapsille. On tärkeää oppia rauhoittumaan, vaikka välttämättä kaikki ei nukkuisi joka päivä, mutta on tärkeää, että ne oppisivat rauhoittumisen taidon. (Varhaiskasvattaja 1)

Haastatteluissa yksimielisesti korostui se, että lasten päiväkodissa oleminen on ihan erilaista kuin lasten kotona oleminen, joten jotkut lapset saattavat olla nukkumatta päiväunia kotona loma- tai vapaapäivinä, mutta päiväkodissa taas nukkuvat päiväunet.

Voi olla, ettei lapsi kotona nuku lomalla ja viikonloppuisin, mutta sitten arkena taas täällä nukkuu, että totta kai rytmi voi olla erilainen, arkena saatetaan herätä aikaisemmin ja sitten tavallaan tässä on kuitenkin monta juttua päivän aikana, on monta siirtymä, on niin kuin sellaista aktiivisempaa. Kotonakin voi olla, että käydään ja tehdään, mutta ei ihan niin intensiivisesti koko ajan. Täällä koko ajan ohjataan lasta toimintaan tai tekemiseen tai annetaan joku muu ohje leikkeistä tai ohjataan ulkoiluun, vessaan, syömään ja onhan kotona ihan erilaista. (Varhaiskasvattaja 3)

Varhaiskasvattajien mielestä kaikki lapset tarvitsevat lepotauon päivän aikana aivojen kehityksen kannalta, mutta ei ole pakko nukkua. On ihan yksilöllistä, tarvitseeko lapsen nukkua vai ei, mutta heidän mielestään vireämpiä ovat lapset, jotka nukkuvat päiväunia ja niin heidän leikkinsä iltapäivällä onnistuvat paremmin. Yhden päiväkodin varhaiskasvattajat korostivat sitä, että lastenkin kanssa on käyty keskustelu, että pakko ei ole nukkua ja me emme voi väkisin ketään nukuttaa, mutta pitää rauhoittua ja levätä ihan itsensä takia. Pitää kuitenkin muistaa, että kaikilla lapsilla on oikeus levätä tai nukkua, joten vaikei

itse lapsi kaipaisi unta, on hänen annettava rauha niille lapsille, jotka sitä kaipaavat.

Ainakin kaikki tarvitsee päivälevon, sitä unta ei välttämättä, pieni levähdys on tärkeää. Meidän ryhmässä tällä hetkellä tarvitaan paljon unia, lähes kaikki nukahtaa, osa saattaa pysyä hereillä mutta se riippuu päivästä. (Varhaiskasvattaja 2)

Haastatteluissa päivälevon ja -unen tärkeydestä, korostui myös se, miten osalla lapsilla heijastuu päiväunien ja päivälevon puute, mutta ei kaikilla. Keskusteluissa enemmän puhuttiin niistä lapsista, jotka tarvitsevat päiväunia ja yleensä nukkuvat niitä, mutta syystä tai toisesta joskus eivät nuku päiväkodissa. Varhaiskasvattajien mukaan ne lapset, joiden päiväunet jäävät väliin, ovat välipalan jälkeen kiukkuisempia ja heidän toimintansa muuttuu hyperreaktioksi eli yliaktiiviseksi. Joskus vanhemmiltakin tulee palautteita, että iltapäivällä kotona lapsi on ollut levoton ja ärtynyt päiväunien nukkumattomuuden vuoksi. Yleensä lapset kokevat joko hervottomia naurukohtauksia tai ovat itkuisempia ja hakeutuvat enemmän konfliktitilanteisiin. Nämä ovat todisteita siitä, että heidän jaksamisensa on mennyt yli, eli päiväunenpuute heijastuu heidän käyttökseen.

Riippuu lapsista, mutta sen ainakin näkee, että kun joku ei ole nukkunut kuka nyt tarvitsisi ne unet, niin sitten käy kierroksilla iltapäivällä, on itkuisempi, hakeutu enemmän konflikti tilanteisiin, jos ei ole niitä unia nukuttu. Ei kaikilla ole sama vaikutus, mutta osalla on, että ne käyvät kierroksilla ja ei pysty rauhoittumaan ja itku herkkyttä on. (Varhaiskasvattaja 5)

Se on aika yksilöllistä. On lapsia, jotka huomaa heti, että on nukkunut ja jaksaa paremmin, ja jos ei ole nukkunut niin käy ylikerroksilla ja on sellaista väsymystä. (Varhaiskasvattaja 6)

11.2 Päivälepo ja -uni käytännöt lapsiryhmissä ja niiden toteutus

Päivälepo ja -uni käytännöistä keskusteltaessa varhaiskasvattajilta nousi esiin tärkeämpänä asiana lasten huomioiminen päivälepohuoneessa, eli "nukkariissa". Yhden lapsiryhmän varhaiskasvattaja sanoi, että lapset ovat vilkkaampia viikonlopun jälkeen, joten maanantaisin ennen päivälepoa tai päiväunia hän kasvattajana huomioi lapset rauhallisella ja hiljaisella unimusiikilla sekä hieromalla lapset pensselillä ja hierontapalloilla.

Tavallaan se, että me huomioidaan viikonlopun jälkeen, se on ihanaa niille lapsille, ne oppii paremmin. Meillä on maalipensselit sitten ovat nystyräpallot, geelipallo, kova piikkipallo, joten lapsi saa valita sen välineen minkä haluaa. Tosi rentona meillä, lapsi käy mahalleen ja me hierotaan. (Varhaiskasvattaja 7)

Varhaiskasvattajilta korostui yksimielisesti se, että jokainen lapsi tulee huomioiduksi päivälevon aikana ja lapset huomioidaan yksilöllisesti. Lapsilta kysytään esim. haluatko, että silitetään. Yksi varhaiskasvattaja kertoi, että hän peittelee jokaisen lapsen ja toivoo heille hyviä päiväunia. Tässä vaiheessa tuli esiin myös varhaiskasvattajien sensitiivisyys, johon mainittiin lasten tarpeiden huomioiminen, kuten pissahätä päivälevon aikana. Toisena ajatuksena sensitiivisyydestä tuli se, ettei lasta nukuteta väkisin, vaan hyväksytään se, ettei lapsi halua nukkua. Lapsille annetaan myös mahdollisuus valita itse kirjat ja sadut, jotka luetaan päivälevon aikana niin, että he kokevat sen mieluisena hetkenä.

Me huomioimme lapsen yksilöllisesti, ja on tosiaan meillä musiikki, ja muutenkin me peittelemme joka lapsi ja toivotellaan kaikille hyvät päiväunet, sitten kun kaikki on tullut, niin pannaan musiikki pois ja luetaan satu. (Varhaiskasvattaja 7)

Me tässä ollaan todella sensitiivisiä ja huomioidaan koko ajan lasten tarpeita. Siellä on oltava kiva tunnelma, ettei lapset kokevat, että nyt on pakko olla täällä, vaikka ei haluaisi ja siellä on myös aikuinen, joka silittää tarvittaessa. (Varhaiskasvattaja 5)

Ja lapsi joskus sanoo kiva, kun tulit silittämään minua, että tulee semmoinen olo, että se todella tärkeää, että huomioidaan jokainen. (Varhaiskasvattaja 8)

Suurin osa varhaiskasvattajista aloitti keskustelun päiväuni ja päivälepo käytännöistä kertomalla, miten ”nukkariin” siirtyä toteutuu. Kolmen päiväkotien varhaiskasvattajat kertoivat, että heillä on tapana rauhoittaa lapset ennen ”nukkaria” antamalla heille kirjoja ”lueskeltavaksi”. Syynä tähän on, että heillä on suuret lapsiryhmät ja kaikki lapset eivät voi mennä samaan päivälepohuoneeseen, joten lapset ohjataan menemään ryhmittäin ”nukkariin”. Ensimmäiset, jotka ovat syöneet ruokansa, lähtevät vessan kautta ”nukkariin” ja siellä odottavat, kunnes kaikki ryhmän lapset on tulleet paikalla. Ettei odottaminen päivälepohuoneessa tuntuisi tylsältä, lapset katsovat kirjoja siihen asti, kun varhaiskasvattaja antaa merkin, että kirjat otetaan pois ja aikuinen alkaa lukemaan satua. Varhaiskasvattajat kokivat tämän käytännön tärkeänä, koska lapsilla on aikaa rauhoittua paikallaan ja he eivät lähde vaeltelemaan. Tämän on hyödyllinen siinä mielessä, että kun aikuinen alkaa lukemaan satua, lapset

kuuntelevat ja ovat hiljaa paikallaan. Eli heidän energiatasonsa on ehtinyt laskea ja he malttavat olla jonkun ajan paikallaan kuuntelemalla ja samalla miettimällä omia asioitaan.

Meillä lapset, kun käyvät ruoan jälkeen vessassa, menevät lepohuoneeseen niin meillä on siellä kirjat, ensimmäiset saavat valita kirjan ja katsovat kirjaa rauhassa siinä omassa sängyssä. Koska se ollaan koettu, että se rauhoittaa sitä odottamista koska on iso ryhmä ja paljon lapsia. Eli siinä on ensimmäinen hetki rauhoittua. (Varhaiskasvattaja 7)

Silloin kun olemme syönyt, sen jälkeen lapset käyvät vessassa ja sitten käyvät omin sänkyihin sillä, että odottelee, kunnes muut tulee niin sen jälkeen saa ottaa kirjan, mitä ne lueskelee siellä omassa sängyssä ja siinä vaiheessa valot on vielä päälle, mutta siellä ollaan niin kuin rauhassa ja ei niin kuin lähetään vaeltelee. Siellä voi lueskella rauhassa niin kauan kun suurin osaa lapsista on paikalla ja aikuinen niin kuin sanoo, että sammutetaan valot ja kirjat kerätään. (Varhaiskasvattaja 6)

Kirjojen katselu tuntuu, että se toi siihen semmoisen rauhoittumisen, sillä voi olla tosi pitkä aika odottaa, että muut lapset tulee lepohuoneeseen. (Varhaiskasvattaja 10)

Tärkeänä käytäntönä kaikissa haastatteluissa nousi esiin sadun tai kirjan lukeminen ja musiikin kuunteleminen lepohuoneessa. Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että sadun tai kirjan lukeminen on tärkeä 3–5-vuotiaille lapsille kielen kehityksen kannalta. Yleensä lapsille luetaan lyhyempiä satuja niin, että he jaksavat keskittyä ja kuunnella loppuun asti, mutta välillä luetaan pitempiäkin satuja. Sadun lukemisen jälkeen, on yleensä tapana laittaa soimaan rauhallista unimusiikkia. Sinä aikana ensimmäiset lapset saavat nukahtaa jo, ja toisille kestää pitempään.

Kielellisen kehityksen kannalta luetaan erilaista tarinaa, eli sen kehityksen kannalta tuo lepo hetki on huippu tärkeätä, eli tuetaan sitä kehitystä siinä. (Varhaiskasvattaja 1)

Luetaan lyhyitä ja pitempiä tarinoita, lyhyet ovat hyvät, että lapsi jaksaa keskittyä. Joskus on jatkokertomuksia, mutta on lyhyempiäkin kirjoja, jotta lapsi jaksaa kuunnella paremmin. Toisaalta on kiva, että se viimeinenkin kuulisi sadun mahdollisimman pitkälti koska se on tärkeää kielenkehityksen kannalta kuunnella se satu. (Varhaiskasvattaja 7)

Välillä lapsille myös lauletaan, jos he toivovat niin, tai puhelimestä laitetaan soimaan rauhallista pianomusiikkia tai luonnonääniä. (Varhaiskasvattaja 4)

Haastatteluissa puhuttiin paljonkin siitä, kuinka tärkeä on lapselle, että aikuinen on lähellä lepohuoneessa. Varhaiskasvattajien mielestä on tärkeä oppia tuntemaan lapsia ja heidän tarpeitaan, jotta tiedetään paremmin, mitä kukin lapsi tarvitsee. Jotkut lapset tykkäävät, että silitellään, ja toisille taas riittää,

että vieressä on aikuinen, joka luo turvallisuuden tunnetta hänelle ja hän rauhoittuu helpommin.

Meillä on yksi, joka höpöttelee ja sitten kun mene viereen niin parin minuutin päästä nukkunut, eli tarvitsee aikuisen läheisyyden, että saa rauhoitettua. (Varhaiskasvattaja 7)

Myös opimme tuntemaan ketkä ei ehkä tykkää silityksestä, vaan jonkun kanssa se on vaan parempi, että käsi voi olla vaan hartioilla, että tulee vaan se turvallinen olo, vaikka hän ei tykkää siitä silittämistä. Eli pitää oppia tuntemaan lapsen tarpeita ja kunnioittaa niitä toiveita. (Varhaiskasvattaja 5)

Joskus joku lapsi ei meinä rauhoittua millään, ja minulla on tapana mennä siihen viereen, koska se ei auttaa, jos vain komennat ”hiljaa” ja ”pää tyynyyn”, mutta mieluummin sille, että vaikka laitat käden selän päälle, koska se luo turvallisuuden tunne ja auttaa lasta rauhoittumaan. (Varhaiskasvattaja 3)

On tärkeä oppia tuntemaan lapset, kun toinen ei välttämättä pysty rauhoittumaan ilman apua. Mutta kun, tunnetaan lapset, niin tiedetään myös kuka pysty itse rauhoittua ja kenellä vaati aikuisen viereen ja käsi selän päälle tai pienen silittelyn. (Varhaiskasvattaja 6)

Unen ja levon kestosta tuli erilaisia mielipiteitä varhaiskasvattajilta. Osa heistä oli sitä mieltä, että kunnioitetaan vanhempien toiveita uni- ja leporajoituksesta, vaikka olisivat eri mieltä vanhempien kanssa, eli esimerkiksi, että puolen tunnin päiväunet ovat liian vähäiset lapselle. Osa taas kertoivat, että heidän ryhmässään ovat päättäneet, että lepohuoneessa ollaan yksi tunti ja ennen sitä ei herätetä ketään. Lapset, joiden vanhemmat eivät ole rajanneet uniaikaa, saavat nukkua, kunnes herätetään syömään välipala, ja lapset, joiden vanhemmat ovat rajanneet uniajan, herätetään tunnin pituisten päiväunien jälkeen. Vanhemmat ovat suostuneet tähän käytäntöön, koska varhaiskasvattajilla on ollut hyvät perustellut asiasta.

Vanhemmilla on toki toiveita päiväunista liittyen. He asettavat ajan kuinka paljo lapsi saa nukkua ja me herätämme. Kaksi lasta on herätettävä puolen tunnin jälkeen, mikä meidän mielestä on ehdottomasti liian vähän, muuta se on vanhempien toive. (Varhaiskasvattaja 5)

Meillä on tiukka linja nukkumisessa vähintään tunti, ei pystytty puolen tunnin. Ollaan pystytty sopimaan hyvin vanhempien kanssa. Unirytmien pitää olla kunnossa, olen sanonut, että se on kauheita, jos herättää lapsen kesken unen. Ollaan vedottu siihen, että unisykli pitäisi olla tietyn pituinen, ja ollaan pidetty se 1 h, ja on toiminut. Koska ei ole reilua herättää muita lapsia. Perustelut on mennyt läpi tähän asti, eli 1 h minimi, ja vanhemmat ymmärtää kun kertoo että se on lapsen eduksi. (Varhaiskasvattaja 7)

Se tunti on ollut meillä koska mun mielestä sen lyhyempi aika on lapselle, jos hän nukahtaa niin hän tarvitsee sen unen, jos sitä aikaisemmin herättää niin mielestäni se ei ole hyvä lapsen kannalta. Tunnin unista olemme sopineet vanhempien kanssa meidän ryhmässä. (Varhaiskasvattaja 8)

Lasten vaatetuksesta päiväunen tai -levon aikana tulikin eri mielipiteitä varhaiskasvattajilta. Osa varhaiskasvattajilta sanoivat, että heidän ryhmässään lapset saavat itse päättää kuinka paljon he riisuvat tai kuinka paljon vaateita he pitävät päälle päiväelon tai -unen aikana. Toinen osa varhaiskasvattajista kertoi, että lapset ohjataan ottamaan ainakin sukat pois niin, että varpaat tuulettuvat ja bakteereja ei levittyisi lakanoissa. Muuten he voivat pitää päällä ne vaatteet, jotka haluavat. Muutama haastateltavista kasvattajista kertoi, että heidän ryhmässään ennen päiväunia tai -lepoa lasten pitää riisua alusvaatteisiin niin, että lapsille tulisi hygieniakasvatusta. He sanoivat, että tietenkin ovat joustavia niin, että jos vanhempi toivoo tai lapsi haluaa paksumpaa vaatetta päälle, niin pyjamat saa tuoda päiväkotiin ja ne laitetaan päälle vain ”nukkarissa”. Eli ei mennä ”nukkariin” samoilla vaatteilla, joita lapsilla on päälle arkena.

Vaatteiden riisumispolitiikka on myös tärkeä. Eri päiväkodissa on erilaiset tavat ja minä itse ajattelen, että tästä lapsi itse voi hyvin päättää paljonko hän riisu tai kuinka vähän hän riisu. Se on hyvin vanhan aikaista, että t-paita ja pikkarit pitää olla kaikilla. (Varhaiskasvattaja 4)

Meidän ryhmässä lapsi valitse itse, miten paljon hän riisu päiväunia varten, me ehdotamme vain sukien riisumista, että varpaan tuulettuvat ja hygienian takia, ettei pöpöjä kulkeutuisi sängyissä sukien kautta. (Varhaiskasvattaja 6)

Meillä on peitot ja lakanat sängyissä, me riisutaan alusvaateissa. Niin kauan, kun henkilökuntaa meillä riittää niin samalla käytännöllä mennään, lapsilla tulee semmoinen hygienia kasvatusta, mennään sänkyyn ja vaihdetaan puhtaat lakanat, vähän kodinomaista. (Varhaiskasvattaja 7)

Keskusteltaessa päivälepo ja -uni käytännöistä jossain haastatteluissa varhaiskasvattajat toivat esille myös sitä, miksi osa lapsista kokevat ”nukkarin” epämieluisena. Yksi syy tähän on liian pitkään oleminen nukkarissa, joka taas johtuu henkilöstöpuutteesta, sillä ”nukkarin” aikana kasvattajat pitävät yleensä palaveria ja näin ”nukkarissa” on vain yksi kasvattaja, eikä ole toista, joka voisi huolehtia niistä lapista, jotka eivät nuku ja tahtovat leikkiä leikkihuoneessa. Toisena syynä nousi esiin varhaiskasvattajien asenne ”nukkarin” aikana. Eli on varhaiskasvattajia, jotka eivät ole liian sensitiivisiä lapsia kohti ja ”nukkari-aikana” he pysyvät nojatuolissa ja sieltä antavat käskyjä, mutta eivät huomioi lapsia ja heidän tarpeitaan ”nukkarissa”. Tämä aiheuttaa lapsille paniikkia ja

epämukava tunnetta, ja sen takia osa lapsista kokee ”nukkarin” epämiellyttävänä asiana.

Useampi varhaiskasvattaja kertoi, että he kysyvät lasten mielipiteitä päiväkodin toiminnoista piirtokuvien avulla, ja jos lasten mielestä ”nukkari” on epämiellyttävä, niin varhaiskasvattajat yrittävät vaikuttaa siihen ja luoda lapsille mukava tunnetta ”nukkarista”.

Mielestäni, ehkä pitäisi olla enemmän sensitiivisyyttä, eli kuunnellaan enemmän lasten tarpeita, ettei henkilökunta pidä ”nukkari” aikana palaverieita. Lapset ovat kaikki siellä nukkarissa ja aikuiset saa tehdä muuta, silleen ei saa olla. Lapsi ei saa olla pitkään nukkarissa ja aikuiset pitää palaverieita. (Varhaiskasvattaja 4)

On paljon semmoisia päiväkotihoitajia, jotka vain kommentoivat nojatuolista ”hiljaa”, ”pää tyynyyn”, ”jalat allas” ja ei tee mitään mutta, niin tämä aiheuttaa negatiivinen kierre lapsille. On aikuisten tehtävä, että luodaan lapselle rauhoittumisen tunnelma nukkarissa, eikä stressaavaa. (Varhaiskasvattaja 3)

Monessa päiväkodissa lepoetkeä pidetään rauhallisena aikana, johon voidaan pitää kaikki palaverit ja muut hommat, mutta tämä ei pitäisi tapahtua näin. Lapsia ei pakko lepuutetaan, ei missä nimessä. Lapsille se aiheuttaa stressiä ja paniikkia, kun on pakko olla pitkään nukkarissa. (Varhaiskasvattaja 1)

Yleensä kysytään lasten mielipiteitä meidän toiminnoista sellaisten piirtokuvien avulla ja siellä jos tulee esille, että ”nukkari” tilanne ei ole mieluista, niin kysellään mikä siinä tekee sen ja sitten yritetään siihen vaikuttaa. (Varhaiskasvattaja 5)

Varhaiskasvattajat korostivat sitä, että on todella tärkeä tehdä yhteistyötä kollegoiden kanssa tiimissä ja myös päiväkodin muiden varhaiskasvattajien kanssa, jotta kaikki nämä mainitut käytännöt onnistuisivat hyvin. Lapset aistivat nopeasti, jos tiimin varhaiskasvattajilla eivät ole samanlaiset käytännöt ja näin syntyvät haasteita ryhmän hallitsemisessa.

Pystytään kollegoiden kanssa keskustelemaan ja on samanlaiset linjat. On tärkeää, että on yhteiset säännöt. Olen tyytyväinen meidän käytäntöömme. (Varhaiskasvattaja 10)

On tärkeä, että koko päiväkodilla on samat linjat, ettei menemme vain ryhmittäin, koska kuitenkin lapset siirtyvät ryhmästä toiseen, niin ne hämmästyvät, jos on eri säännöt. (Varhaiskasvattaja 5)

Muiden ryhmien kollegoiden kanssa on sovittu, että kuka lähtee ulos lasten kanssa päivälevon jälkeen. Jokainen ryhmä vuorotellen ulkoiluttaa lasta vuorotellen. (Varhaiskasvattaja 1)

11.3 Yhteistyö varhaiskasvattajien ja vanhempien kesken

Varhaiskasvattajien mukaan yhteistyö vanhempien kanssa päivälepo ja -uni käytännöistä on toiminut hyvin, vaikka silloin tällöin yhteistyössä on myös haasteita. Yleensä päiväuni ja -lepo käytännöistä keskustellaan vanhempien kanssa alku VASU-keskustelussa eli lapsen varhaiskasvatussuunnitelma-keskustelussa. Siellä varhaiskasvattajat kysyvät vanhemmilta lasten päiväunirutiineista ja myös tiedottavat vanhempia, millaisia päivälepo ja -uni käytäntöjä heillä on päiväkodissa. Varhaiskasvattajat kertoivat, että yleensä vanhempien kanssa päästään yhteisymmärrykseen tästä aiheesta, mutta välillä tulee myös haasteita.

Vasukeskusteluissa käydään läpi nämä asiat. Kun lapsi aloittaa meillä päivähoitossa, meille annetaan tutustumiskaava, päiväkodin esitietolomake, yhtenä kohtana on päiväunet, vanhemmat pystyvät jutella näistä. Aina välillä on tiukempaa vääntöä, mutta yleensä ollaan päästy yhteisymmärrykseen. (Varhaiskasvattaja 7)

Haastateltavien mukaan vanhemmat yleensä pitävät päiväunia ja päivälepoa tärkeänä osana lapsensa päivää ja antavat varhaiskasvattajille luvan, että oma lapsi saa nukkua niin kauan, kun olosuhteet sen mahdollistavat. Toisaalta on myös vanhempia, jotka esittävät erilaisia toiveita päiväunista, kuten päiväunien rajoittaminen suurimmissa tapauksissa puolen tunnin nukkumajaksi. Vanhempien toiveet menevät siihen asti, että he toivovat lapsensa olevan nukkumatta ollenkaan "nukkariaikana". Päiväunien rajoitusten syynä yleensä pidetään sitä, että yöuni viivästyy ja lapsi ei saa tarpeeksi yöunta, kun seuraavana aamuna täytyy herätä aikaisin ja näin syntyy ongelmia perheen arjessa.

Varhaiskasvattajien mielestä on todella vaikeaa ja haastavaa, kun heille tulee tämänkaltaisia toiveita, jotka on vaikea toteuttaa, sillä lapsi saattaa olla väsynyt päivän touhuista ja nukkuu heti kun on "nukkarissa". Varhaiskasvattajat yksimielisesti kertoivat, että näissä tapauksissa he perustelevat vanhemmille päiväunien tärkeyttä, ja kuinka vaikeaa on pitää lasta väkisin hereillä, kun häntä nukuttaa. Yleensä varhaiskasvattajat koittavat löytää sopivaa ratkaisua asiasta ehdottamalla vanhemmille esimerkiksi, että lasta voidaan herätä 15 minuuttia aikaisemmin kuin muut lapset, ja sitten vanhemmat kotona

seuraavat, miten yöunien nukkuminen onnistuu. Tällä tavalla yhteistyö vanhempien kanssa toteutuu ja yleensäkin onnistuu.

Yhdessä haastattelussa varhaiskasvattajat kertoivat, että he aina toimivat vanhempien toiveiden mukaan, vaikkakin itse kasvattajina ovat vahvasti sitä mieltä, että lapsi tarvitsee päiväunet. Heidän mukaansa, kun kotoa tulee jatkuvasti palautetta, että pienikin päiväunihetki häiritse yöunia, niin varhaiskasvattajat eivät perustele enää vanhemmille päiväunien ja -levon tärkeyttä.

Vanhemmat kokevat sen, että illalla ei nukahda aikaisin ja onko täällä pakko olla päivälevolla? Niistä toki keskustellaan vanhempien kanssa ja kuunnellaan heidän toiveita ja toteutetaan niitä mahdollisuuksien mukaan. Mutta jokaiselle vanhemmalle perustellaan päivälevon tärkeyttä, että hän on siellä kuuntelemassa satua, ja pysähtyy hetkeksi ja rauhoittuu. (Varhaiskasvattaja 8)

Vanhemmilla on mahdollisuus toivoa, jos haluavat, että lapsi nukkuu vähemmän aika, niin me herätämme lapsen aikaisemmin. On ollut semmoisia vanhempia, jotka sanovat, ettei minun lapsi saisi nukkua päiväunia olleenkaan ja toinen nukahda saman tien, näin me kertomme vanhemmille, ettei me väkisin voimme pidellä lasta heräillä, mutta voidaan herätä lasta aikaisemmin. (Varhaiskasvattaja 2)

Tässäkin on yksilökohtaisia käytäntöjä, ja me kuunnellaan paljon vanhempia, koska on lapsia kenen ei toivota nukkua tai se, että lepoa hetki on hyvin rajattu. Meillä on siellä lapsia, jotka mielellään nukkuisi, mutta on kodilta tullut toive, ettei nukkuisi ollenkaan. Vaikka lapsi tarvitsisi unta, niin kuunnellaan vanhempia, kyllä se vaan näin on. Eli jos kotoa tulee jatkuvasti palautetta, että pienikin uni häiritsee sitä iltaa. (Varhaiskasvattaja 9)

Varhaiskasvattajat olivat siitä mieltä, että päivälepo ja -uniaihe herättää paljon tunteita. Sillä varhaiskasvattajina he tietävät, että päiväunet ovat tärkeitä lapsille aivokehityksen ja heidän hyvinvointinsa kannalta, mutta osa vanhemmista taas toivoo jotain ihan muuta ja eivät halua tietää varhaiskasvattajien perusteluista tieteellisistä tutkimuksista. Varhaiskasvattajien mielestä puolen tunnin päiväunet ovat liian vähäiset, joten lapsen pitää nukkua vähintään tunnin pituiset päiväunet. Toisaalta yksittäiset vanhemmat pitävät tiukkana rajana puolen tunnin pituisia päiväunia ja eivät hyväksy perusteluja varhaiskasvattajilta. Nämä tilanteet, joissa vanhempien kanssa ei pystytä pääsemään yhteisymmärrykseen, ovat vaikeita ja haastavia varhaiskasvattajille, ja herättävät paljon tunteita ja keskusteluja varhaiskasvatushenkilöstön kesken.

Tämä herättää paljon tunteita päiväkotihenkilöstössä, koska se on ristiriita siihen niin kuin ihan niihin tutkimuksiin ketä aivojen kehitys vaati sen, että ei saisi herätä. Se on niin kuin ristiriita siihen lapsen hyvinvointiin. On tosi hankala, koska vaikka yritetään perustella, mutta vanhemmat ei välttämättä. Se on vähän niin

kuin kiusaamista, just kun pääset uneen, niin sitten herätetään, se tekee enemmän niin kuin halla, että se ei ole hyvä asia. (Varhaiskasvattaja 6)

Itse ajattelen, että tunnin pituiset unet ovat tarpeelliset. Toki me emme halua, että vanhemmilla on vaikeuksia kotona, mutta kuitenkin lapsen kehitystä kannalta se on tärkeä. Maailmaa on mennyt semmoiseksi kiireisemmäksi ja ihmiset ei välttämättä sitä lepoa arvostavat. (Varhaiskasvattaja 7)

Haastateltavien mukaan yksi syy, miksi vanhemmat yleensä rajaavat lapsensa päiväunia on se, että heidän mukaansa lapsi ei koskaan nuku päiväunia kotona olleessaan viikonloppuna tai vapaa päivinä. Varhaiskasvattajat kertoivat, että he yrittävät perustella vanhemmille syyn, miksi lapsi ei nuku kotona, mutta päiväkodissa taas nukkuu. Päiväkodissa arki on rankempaa, lapsi toimii isossa lapsiryhmässä, jossa on paljon siirtymiä ja ohjattua toimintaa päivän aikana, mikä väsyttää lasta sekä fyysisesti että psyykkisesti ja tämän takia lapsi on väsynyt ja nukkuu päiväunia päiväkodissa. Kotona taas arki on kevyempää ja lapsi yleensä nukkuu pidemmät yöunet, joten ei välttämättä lapsella on tarvetta päiväuniin kotona.

Monet vanhemmat sanovat, ettei lapsi viikonloppuna tai vapaalla päivällä nukkuu, mutta päiväkodissa on erilaista, ryhmässä oleminen väsyttää. (Varhaiskasvattaja 3)

Jotkut vanhemmat ei ymmärrä, että lapsi nukkuu täällä, kun kotona ei nuku. Mutta ei ymmärrä, että se tahti täällä ja mitä lapsi vaatii päivän aikana, se ei yksistään ole selvä, että jos kotona ei nuku niin täälläkin ei tarvitse nukkua, koska on paljon tehtävää ja lasta nukuttaa. (Varhaiskasvattaja 7)

Voi olla sitäkin, että ei välttämättä vanhemmat huomaa tai tiedä että lapsi ole väsynyt täällä päiväkodissa. On paljon siirtymiä, paljon lapsia, se on jo kuormittavaa itsestään. (Varhaiskasvattaja 10)

Monet vanhemmat ajattelevat, ettei lapsi kotona tarvitse eikä nuku päiväunia, mutta on käyty moneen kanssa läpi keskusteluun, että täällä päiväkodissa on erilainen arki, täällä on paljon rankempaa lapselle, lapsi väsyttää enemmän, on paljon enemmän ärsykeitä päivän aikana kuin kotona, niin se on ihan erilaista täällä. (Varhaiskasvattaja 6)

Varhaiskasvattajat yksimielisesti sanoivat, että vanhempien kanssa yleensä tullaan yhteisymmärrykseen keskustelemalla. Varhaiskasvattajien mukaan välillä on yksittäisiä vanhempia, joilla on tiukat omat perustelut ja he eivät muuta mieltä varhaiskasvattajien keskustelujen jälkeen päiväuni ja -lepo tärkeydestä. Yleensä vanhemmat ovat yhteistyöhaluisia sekä hyväksyvät ja toimivat varhaiskasvattajien antamien ohjeiden mukaisesti lapsensa parhaaksi.

Yleensä keskustelemalla yhteisymmärrykseen, me tullaan vastaan ja vanhemmat tulevat vastaan ja päästään yhteisymmärrykseen lapsen hyväksi, eli ei mennä vanhempien mukaan vaan lapsen mukaan, totta kai vanhempia kuunnellaan mikä on taustana, ja tärkeänä on kuunnella, miksi vanhempi toivoo sellaista asioita. Yleensä puhumisella selvitty, ja vanhemmat tyytyvät, että lapsi on päiväkodissa ja yleensä on päästy juttuun. (Varhaiskasvattaja 8)

Vanhempien kanssa yleensä löydetään yhteisymmärrystä keskustelemaalla. On tärkeätä saada päiväunia sopivaksi, sitten yöunikin tulee sopivassa ajassa eli ei se ole aina niin, että lapsi on nukkunut päiväunet ja sen takia yöuni viivästy. Mutta jos huomaa, että lapsi on umpiväsynyt ja ei pysty virkistymään puolen tunnin päiväunien jälkeen, niin vanhempien kanssa käydään keskustelua, että onko puoli tunti riittävä aika nukkua vai pitääkö jäädä lasta nukkumaan enemmän. (Varhaiskasvattaja 4)

Vanhemmille perustellaan myös se, että päiväkodissa lapsen etu on ensisijainen. Varhaiskasvattajille tulevat erilaisia toiveita vanhemmilta, esim. lapsi saa nukkua niin pitkään kuin olosuhteet sen mahdollistavat, lapsi herätetään puolen tunnin päiväunien jälkeen tai on tapauksia, jossa lapsi ei saa nukkua olleenkaan. Keskusteltaessa tästä asiasta, varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että näissä tilanteissa katsotaan lasten edut ja oikeudet. Lapsilla, jotka haluavat ja tykkäävät nukkua, on oikeus tehdä se ja ei saa häiritä koko lapsiryhmän unta ainoastaan muutaman vanhemman toiveiden takia, jotka ovat rajanneet oman lapsen uniaikaa. Lapset, jotka herätetään kesken päiväunia, saattava olla itkuisia ja raivoissaan, joten helposti herättävät muut nukkuvat lapset, joiden vanhemmat ovat toivoneet lapsen nukkuvan. Vanhemmille kerrotaan tästä asiasta ja varhaiskasvattajat yrittävät päästä yhteisymmärryksen heidän kanssaan ehdottamalla esimerkiksi, että hänen lapsensa herätetään 10 minuuttia myöhemmin toivotusta ajasta, ettei ”nukkarin” ovi avautuisi monta kerta ja nukkuvat lapset häiriintyisivät. Näin varhaiskasvattajat pyrkivät ajoittamaan useamman lapsen herätys samaan aikaan ja lähtemään ”nukkarista” häiritsemättä muita nukkuvia lapsia.

Herättäminen saata aiheuta sen, että lapsi on niin unessa ja aloitta itkemään ja siinä herää moni muukin tai sitten käy näin, että pitäisi herätellä, kun olet vasta siitä jotain, joka saisi nukkua ja se ei ole vielä nukahtanut tai se on sille just ja just nukahtamassa. Eli toki yritetään vanhempien toiveita toteuttaa, mutta se myös ryhmän edun mukaisesti toimia. (Varhaiskasvattaja 5)

Vanhemmilla on toki toiveita päiväunista liittyen. He asettavat ajan kuinka paljo lapsi saa nukkua ja me herätämme. Me ollaan niistä keskusteltu ja niistä puolen tunnin unista vanhempien kanssa olemme yrittänyt heille perustella, että se on liian pieni unimäärä, mutta sitten me ollaan joskus katsottu, sekin on niin henkilökohtaista, mutta sen mukaan, ettei koko ajan toi ”nukkari” ovi avattusi usein, koska muilla lapsilla on oikeus nukkua myös. (Varhaiskasvattaja 6)

11.4 Uudistuksentarve päivälepo ja -uni käytännöissä

Uudistuksentarpeesta keskusteltaessa varhaiskasvattajat nostivat esiin tilojen sekä henkilöstön riittämättömyyttä. Varhaiskasvattajien mielestä olisi helpompaa järjestää ”nukkaria” kahdessa eri tilassa, joista yhdessä tilassa ovat nukkuvat lapset ja toisessa tilassa ovat lepäävät lapset. Näin olisi helpompaa toimia ja kenenkään lapsen uni ei häiriintyisi. Varhaiskasvattajat korostivat myös sitä, että vaikka olisi tarpeeksi tila järjestää kaksi ”nukkaria”, sitä ei pystyisi tekemään henkilöstön riittämättömyyden vuoksi. Eli lapsia on paljon ja suhteessa henkilöstöä on vähän. Varsinkin viime aikoina koronaviruksen vuoksi henkilöstö on joutunut herkästi sairauslomille ja ei välttämättä aina saa sijaisajajia. Yleisesti tämä aihe on haasteellista, eli henkilöstöä ei ole riittävästi kahdelle ”nukkarille” ja se näkyy kasvattajien työkuormassa.

Mikäli halutaan jotain uudistusta/kehitystä niin tarvitsee omat tilat, semmoinen rauhallinen tila, jossa valvojat eivät häiritsisi nukkujia ja nukkujat saisivat oman nukkumisrauha. (Varhaiskasvattaja 1)

Olen kuullut, että jossain päiväkodissa oli laitettu erikseen nukkujat ja lepääjät. Ne ketkä vanhemmat toivovat, että lapsensa nukkuu, oli toisessa paikassa ja ne ketkä vain lepää oli toisessa paikassa. Mutta tämä ei ole mahdollista toteuttaa jokaisessa paikassa tilojen ja henkilöstön riittämättömyyden vuoksi. (Varhaiskasvattaja 3)

Jos olisi resursseja, henkilökunta ja tiloja niin esimerkiksi voisi jakaa lapset niin ne ketkä herätetään aikaisin ja ne ketkä ei nuku niin ne voisi olla eri tilassa ja ne ketkä saa nukkua ja nukkuvat sikeästi nukkuisi toisessa tilassa. Ne ketkä ei nuku, sitten ei tarvitse olla niin pitkään siellä nukkarissa, mutta niille riittäisi vain sadun lukeminen noin 30 minuuttia ja sen jälkeen lähtisivät pois. Mutta meille ei riittää henkilökunta, meillä on kaikenlaisia palavereita, suunnittelu aikoja ja ne kaikki on ajoitettu ”nukkari” aikana, joten meille ihmiset ei riittää sellaisin käytäntöihin. (Varhaiskasvattaja 5)

Uudistuksentarpeen temasta keskusteltaessa varhaiskasvattajilta nousi esiin myös koulutuksien tarve päiväuni ja -lepokäytännöistä. Suurin osa varhaiskasvattajista, kokeneemmatkin kertoivat, ettei heillä ollut koskaan minkäänlaista koulutusta päiväuni- ja päivälepokäytännöistä. Vain yksi varhaiskasvattaja kertoi, että on ollut joskus yhdessä aivotutkijan koulutuksessa, jossa puhuttiinkin päiväunista ja sen hyödyistä aivoille. Varhaiskasvattajat kertoivat, millaista tietoa he kaipaisivat eniten, ja tärkeimmäksi nousivat, miten toimia haastavissa ”nukkaritilanteissa” sekä erilaisten päiväuni ja -lepotutkimuksien tulokset koottuna ja tuotuna varhaiskasvatushenkilöstölle koulutuksen muotona. Niin

vanhemmillekin olisi helpompaa perustella päiväunen ja -levon tärkeyttä, kun on saatavilla tutkittua tietoa.

Olisi hyvä, että olisi päivitettyä tietoa näistä, ihan missä vaan vaikka Kouvolan kaupungin sivuilla, se on itselleen ja vanhemmille hyvää tietoa, koska se on semmoista spesifiä aivoille. On hyvä, että nämä nostetaan aina välillä esille, vois olla henkilökunnallekin koulutusta, jolloin pystymme myös mekin kertomaan vanhemmille. (Varhaiskasvattaja 7)

Joku koulutus tähän aiheeseen liittyvä voisi olla ihan kiva. Jossain aivotutkija koulutuksessa puhuttiin vähän päiväunista, eli mikä hyötyä se on aivoille. Päiväunen ja päivälepo on asia, josta meillä olisi tosi hyvä saada koulutusta ja olisi kiva vanhemmille myös mahdollisuus tarjota enemmän tietoa tästä aiheesta. (Varhaiskasvattaja 2)

Olisi aika mielenkiintoinen, jos joku olisi tehnyt tutkimuksen, niin sitten sen tutkimukset tulokset, esimerkit ja käytännöt saattaisi esim. jonkun Teams-koulutuksen kautta niin saattaisi uutta tietoa. (Varhaiskasvattaja 4)

Olisi hyvä, että meillä olisi joskus jonkinlainen ajatuksia herätelevä koulutusta tästä aiheesta, ettei mentäisi vain vanhojen tietojen mukaan. (Varhaiskasvattaja 9)

Varhaiskasvattajat olivat siitä mieltä, että jokaisen lukuvuoden alussa olisi hyvä saada vanhempainilloissa ulkopuolisia asiantuntijoita, jotka osaavat kertoa paremmin vanhemmille päiväunen ja -levon tärkeydestä, miten tutkijat sen perustelevat jne. Ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämä luento olisi ollut vaikuttavampaa vanhemmille, kuin varhaiskasvattajilta antamat perustelut päiväunin ja -levon tärkeydestä.

Se on parempi, kun on päiväkodin ulkopuolelta kouluttamassa, jolloin auktoriteetti on erilainen, näin myös vanhemmille menisi viesti paremmin perille. On tervetullutta meille tämä asia. (Varhaiskasvattaja 7)

Olisi hyvä, että aina lukuvuoden alussa tai vanhempainillassa joku ulkopuolinen ihminen tulisi kertomaan unen tärkeydestä. Olisi kiva, jos olisi jotain konkreettista, jotta voisi esittää vanhemmille, että esim. nyt tämä asia on tutkittu ja nämä on perustellut ja miksi se on tärkeä. Itse toivoisin, että ketään ei tarvittaisi herätä ainakin ennen kolme vartti. (Varhaiskasvattaja 6)

Kaikki haastateltavat varhaiskasvattajat sanoivat, että ovat tyytyväisiä tämänhetkisiin päiväuni ja -lepokäytäntöihin ja ne ovat toimineet hyvin heidän lapsiryhmässään. Vaikka he olivat tyytyväisiä tämänhetkisiin käytäntöihin, suurin osa heistä olivat sitä mieltä, että on uudistuksentarvetta ja uutta tietoa aiheesta kaivataan. Toisaalta pieni osa varhaiskasvattajista ei nähnyt uudistus- tarvetta aiheelliseksi.

Meillä ehkä ei täällä hetkellä ole tarvetta. Kaikki käy lepäämässä vähän aikaa, toiset nukkuvat toiset ei nukkuu, mutta kaikki lepää vähän aikaa, rauhoittuu ja sen jälkeen pääsee leikkimään ulos. Ja tämä systeemi on toiminut hyvin. (Varhaiskasvattaja 1)

On tyytyväinen oman ryhmän käytäntöihin, tavallaan mitä käytäntöjä on käytetty niin lapset ovat omaksuneet. Tällä hetkellä tuntuu, että ne käytännöt toimivat, eli tuntuu hyvältä. (Varhaiskasvattaja 10)

En keksinyt tarvetta uudistaa. Pidän sitä tärkeänä ja tietysti ne, jotka ei nukahda niin pääsevät aikaisemmin sieltä pois ja pääsevät tekemään rauhallisia juttuja niin ettei häiritse nukkuja. Meillä on helppoja herätettäviä, jotka ei herätä nukkuvia, onneksi, koska tiedän että joskus joku, joka ei tykkää, että herätetään aikaisemmin, niin on kurjaa, että jos muutkin heräävät siihen. Onneksi meillä sellaista ei ole. (Varhaiskasvattaja 8)

12 KYSELYN TULOKSET

Kyselyn tulosten raportointia aion jakaa neljään eri otsikkoon, joihin kootaan vanhemmilta kaikki saadut vastaukset. Ensimmäinen otsikko on vanhempien näkemykset päiväunen ja -levon tärkeydestä. Toinen otsikko on vanhempien mielestä tärkeimmät päiväuni ja -lepo käytännöt oman lapsen kohdalla. Kolmas otsikko on vanhempien näkemykset yhteistyöstä varhaiskasvattajien kanssa. Neljäs otsikko liittyy kyselyn viimeiseen kysymykseen, joka oli vapaa sana vanhemmilta ja kyseiseen kysymykseen oli vastannut useampi vanhempi. Koska vastauksia oli paljon em. kysymykseen, niin nämä saadut vastaukset aion koota yhden otsikon alla, jonka nimeän vanhempien eroavat näkemykset päivälevosta ja -unesta. Vanhempien vastaukset näkyvät taulukoina, diagrammeina ja vapaana tekstinä, jossa kysymyskohtaisesti sisältyvät myös vastaajien prosenttiluvut ja keskiarvot.

Kyselyn kaksi ensimmäistä kysymystä ovat taustatietokysymyksiä. Taustakysymyksissä ensimmäisenä kysytään, kuka on kyselyyn vastannut henkilö (äiti, isä, äiti ja isä yhdessä tai muu huoltaja). Olisi ollut tärkeä, mikäli kyselyyn olisivat vastanneet sekä äidit että isät erikseen, jotta olisin voinut vertailla myös vanhempien mielipiteiden eroja, mutta valitettavasti kaikki vanhemmat eivät olleet innostuneita vastamaan kyselyyn. Tämän kysymyksen perusteella sain tietää, että kyselyn vastaajat ovat pääsääntöisesti äitejä 84,09 % (n= 37), vastaajista isiä olivat 11,36 % (n= 5) ja kyselyyn oli vastanneet äiti ja isä yhdessä 4,55 % (n= 2) (taulukko 1).

Taulukko 1. Kyselyn vastaajien taustatiedot

	n	Prosentti
Äiti	37	84,1 %
Isä	5	11,4 %
Äiti ja isä yhdessä	2	4,5 %
Muu huoltaja	0	0,0 %

Toinen taustatietokysymys on ollut lapsen iästä, jossa vanhemmat saivat valita enemmän kuin yksi vaihtoehto, mikäli heillä oli enemmän kuin yksi 3–5-vuotias lapsi varhaiskasvatysyksikössä. Tässä kysymyksessä 44 vastaajista oli vastanneet 48 vastausvaihtoehtoja, jonka antaa ymmärtää, että vastaajien joukossa oli perheitä, joilla oli enemmän kuin yksi 3–5-vuotias lapsi varhaiskasvatuksessa. Tämän kysymyksen tarkoitus on ollut vertailla, miten vaihtelee päiväunien nukkuminen 3-vuotiaalla lapsella verrattuna esimerkiksi 5-vuotiaan lapsen päiväunien nukkumiseen. Vanhempien vastauksien mukaan 48 lapsesta 36,4 % (n= 16) oli 3-vuotiaita, 34,1 % (n= 15) oli 4-vuotiaita ja 38,6 % (n= 17) oli 5-vuotiaita (taulukko 2). Eli ikäryhmien hajonta oli aika tasainen. Tässä kohdassa lasten prosenttiluku ylittää 100 %, koska kyselyyn ovat vastanneet 44 perheiden vanhemmat, mutta heistä muutamalla perheellä on ollut enemmän kuin yksi lapsi tutkimuksessa.

Taulukko 2. Kyselyn vastaajien ikä.

	n	Prosentti
3 v.	16	36,4 %
4 v.	15	34,1 %
5 v.	17	38,6 %

12.1 Vanhempien näkemykset päiväunen ja -levon tärkeydestä

Kyselyn seuraavat kysymykset ovat, *nukkuuko lapsesi päiväunet kotona (viikonloppuna, vapaapäivinä)? Ja nukkuuko lapsesi yleensä päiväunet päiväkodissa?* Näiden kysymyksen tarkoitus oli tuoda esiin vanhempien näkemykset asiaan, joka korostui varhaiskasvattajien haastatteluissa. Varhaiskasvattajat korostivat sen, että vanhemmilta yleensä tulee palaute, ettei lapsensa nuku kotona vapaapäivinä ja ettei pitäisi nukkua päiväkodissakaan. Olen halunnut

selvittää, kuinka moni lapsi ei nuku kotona, mutta nukkuvat päiväkodissa niin, että pystyn vertailemaan opinnäytetyössäni varhaiskasvattajilta saadut vastaukset vanhempien vastauksiin.

Vanhempien vastauksien mukaan 66 % (n= 29) lapsista ei nukkunut päiväunia kotona vapaapäivinä ja 34 % (n= 15) lapsista nukkuu kotona päiväunia. Nämä vastaukset analysoin myös ikäryhmittäin ja sain ymmärtää, että pienemmät lapset eli 3-vuotiaat nukkuvat päiväunia kotona enemmän kuin 4–5-vuotiaat.

3-vuotiaiden kohdalla vanhemmat ovat vastanneet, että 62,5 % (n= 10) nukkuu päiväunia kotona vapaapäivinä ja 37,5 % (n= 6) ei nuku päiväunia kotona. 4-vuotiaiden kohdalla 33,3 % (n= 5) nukkuu päiväunia kotona ja 66,7 % (n= 10) ei nuku päiväunia kotona. 5-vuotiaiden luvut eroavat vielä enemmän, sillä 17,6 % (n= 3) nukkuu päiväunia kotona ja 82,4 % (n= 14) ei nuku päiväunia kotona. (taulukko 3)

Taulukko 3. Lasten ikäryhmittäin päiväunien nukkuminen vapaa päivinä.

	3-vuotiaat		4-vuotiaat		5-vuotiaat		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	
Kyllä. Montako tuntia päivässä?	10	62,5 %	5	33,3 %	3	17,6 %	18
Ei	6	37,5 %	10	66,7 %	14	82,4 %	30
Yhteensä	16		15		17		48

Näiden vastauksien mukaan, päiväunien nukkuminen kotona vaihtelee ikäryhmittäin ja se vähenee lapsen kasvaessaan. Tässä kysymyksessä oli myös vastauskenttä, jossa vanhemmat halutessaan kirjoittivat, kuinka pitkät päiväunet lapsensa nukkuu. Annettujen vastauksien mukaan kotona nukkuvien päiväunien kesto on keskimäärin 1,8 tuntia.

Seuraava kysymys koski *lasten päiväunien nukkumista päiväkodissa*, jossa 48 lapsista 84 % (n= 37) nukkuu päiväunet päiväkodissa ja vain 16 % (n= 7) ei nukkunut päiväkodissa päiväunia.

Ikäryhmittäin katsoessaan 3-vuotiaista lapsista, 87,5 % (n= 14) nukkuu päiväunet päiväkodissa ja vain 12,5 % (n= 2) ei nuku päiväunia päiväkodissa. 4-vuotiaiden kohdalla 80 % (n= 12) nukkuu päiväunet päiväkodissa ja 20 % (n= 3) ei nuku päiväunia päiväkodissa. 5-vuotiaista 88,2 % (n= 15) nukkuu päiväunet päiväkodissa ja 11,8 % (n= 2) ei nuku päiväunia päiväkodissa. (taulukko 4)

Tässä kysymyksessäkin oli vastauskenttä, jossa vanhemmat kirjoittivat lapsensa päiväunien kestosta päiväkodissa. Annettujen vastauksien mukaan päiväkodissa nukkuvien päiväunien kesto on keskimäärin 1,1 tuntia.

Taulukko 4. Lasten ikäryhmittäin päiväunien nukkuminen päiväkodissa.

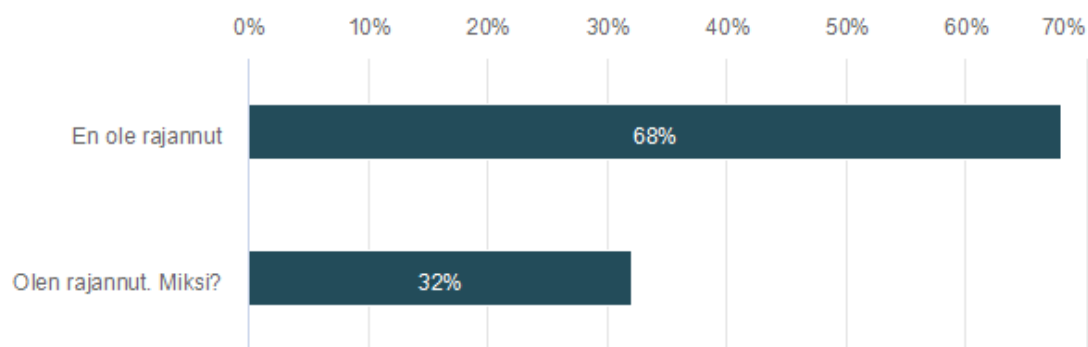
	3-vuotiaat		4-vuotiaat		5-vuotiaat		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	
Kyllä, kuinka monta tuntia?	14	87,5 %	12	80,0 %	15	88,2 %	41
Ei	2	12,5 %	3	20,0 %	2	11,8 %	7
En tiedä	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0
Yhteensä	16		15		17		48

Lapsen päiväunien rajaamisesta päiväkodissa koskettavissa kysymyksessä 68 % vanhemmista (n= 30) ei ollut rajannut lapsensa päiväunia päiväkodissa ja 32 % vanhemmista (n= 14) olivat rajanneet lapsensa päiväunia päiväkodissa (kuva 1). Kaikki vanhemmat, jotka olivat rajanneet lapsensa päiväunia, kirjoittivat yksimielisesti rajaamisen syynä *vaikeuksia nukahtamisessa illalla*.

Jos nukkuu yli 1,5 tuntia niin illalla ei nukahda ennen klo.22 ja silloin yöunet jäävät liian lyhyiksi.

En saa lasta nukkumaan kotona illalla, jos nukkuu päiväunet.

Jos nukkuu pidempään, ilta venyy tosi myöhään, yli klo 22.



Kuva 1. Lasten päiväunien rajaaminen päiväkodissa

Ikäryhmittäin vertailtaessa, päiväunia ovat rajattu enemmän 4-vuotiaiden kohdalla, eli 46,7 % (n= 7) on rajannut päiväunia ja 53,3 % (n= 8) ei ole rajannut päiväunia. Seuraava ikäryhmä ovat 5-vuotiaat, jossa 35,3 % (n= 6) on rajannut päiväunia ja 64,7 % (n= 11) ei ole rajannut päiväunia. Vähemmän päiväunien rajaamista on ollut 3-vuotiaiden kohdalla, jossa vain 12,5 % (n= 2) on rajannut päiväunia ja 87,5 % (n= 14) ei ole rajannut päiväunia (taulukko 5).

Taulukko 5. Lasten päiväunien rajaaminen ikäryhmittäin.

	3-vuotiaat		4-vuotiaat		5-vuotiaat		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	
En ole rajannut	14	87,5 %	8	53,3 %	11	64,7 %	33
Olen rajannut. Miksi?	2	12,5 %	7	46,7 %	6	35,3 %	15
Yhteensä	16		15		17		48

Yleisesti vanhemmat pitävät tärkeänä asiana lapsensa päiväunien ja -levon saantia päiväkodissa. Kysymyksessä *päiväunien ja -levon tärkeydestä*, vanhemmat saivat valita liukukytkimen avulla, kuinka tärkeänä pitivät lapsensa päiväunien ja -levon saantia päiväkodissa. Kaikki vastauksien perustella keskiarvo oli 4,2, joka antaa ymmärtää, että vanhemmille lapsen päiväunien ja -levon saanti päiväkodissa on melko tärkeää. Annettujen vastauksien mukaan alhaisin arvo eli 2 =ei kovin tärkeä, kun taas maksimiarvo eli 5 =hyvin tärkeä (taulukko 6).

Taulukko 6. Päivälevon ja -unen saannin merkitys.

	n	Mini- miarvo	Maksi- miarvo	Kes- kiarvo	Mediaani	Summa	Keskiha- jonta
äiti	36	2,0	5,0	4,2	4,0	151,0	0,8
isä	5	3,0	5,0	4,0	4,0	20,0	0,7
äiti ja isä	2	4,0	4,0	4,0	4,0	8,0	0,0

Viimeinen kysymys tästä osiosta liittyy syihin, *miksi vanhemmat pitävät päiväunia ja -lepoa tärkeänä osana lapsena päivästä?* Tämä kysymys oli asteikko-kysymys, jossa vanhemmat saivat valita 1–5 (1=täysin eri mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=osittain samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä) annetut valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymysväittämiin kuuluivat mm. päivälepo tai -uni on tärkeä lapselleni, koska hän jaksaa fyysisesti paremmin loppupäivän; hän pystyy keskittymään, se rentouttaa häntä; hän muistaa paremmin opitut asiat; hän tarvitse sitä aivokehityksen kannalta (taulukko 7). Tätä kysymystä aion analysoida laskemalla vanhempien vastaukset 4= osittain samaa mieltä ja 5= täysin samaa mieltä ja näin saada vastauksen päivälevon ja -unen saannin tärkeydestä vanhempien näkemysten mukaan.

Taulukko 7. Miksi päivälevon ja -unen saanti on tärkeä.

	1	2	3	4	5	Kes- kiarvo	Medi- aani
Hän jaksaa fyysisesti paremmin loppupäivän	2,3 %	11,3 %	9,1 %	36,4 %	40,9 %	4,0	4,0
Hän pystyy keskittymään paremmin	2,3 %	4,7 %	7,0 %	30,2 %	55,8 %	4,3	5,0
Se rentouttaa häntä	2,3 %	6,8 %	31,8 %	29,6 %	29,5 %	3,8	4,0
Hän muistaa paremmin opitut asiat	4,5 %	4,5 %	27,3 %	34,1 %	29,6 %	3,8	4,0
Hän tarvitse sitä aivokehityksen kannalta	2,3 %	4,5 %	11,4 %	20,4 %	61,4 %	4,3	5,0

Vanhempien vastausten perusteella 86 % olivat sitä mieltä, että päiväuni ja -lepo on tärkeää koska lapsi pystyy keskittymään paremmin. Seuraavana tärkeämpänä asiana vanhemmat pitivät sitä, että lapsi tarvitse päivälepoa ja -

unia aivokehityksen kannalta. Tätä mieltä olivat 81,8 % vastanneista. Kolmas tärkeä asia oli se, että lapsi jaksaa fyysisesti paremmin loppupäivän, eli 77,3 % vastauksista. Vähemmän tärkeimmäksi jäivät kaksi asiaa, jotka ovat päiväuni ja -lepo rentouttaa lasta 59,1 % vastauksista ja päiväunien ja -levon jälkeen lapsi muistaa paremmin opitut asiat 63,7 % vastauksista.

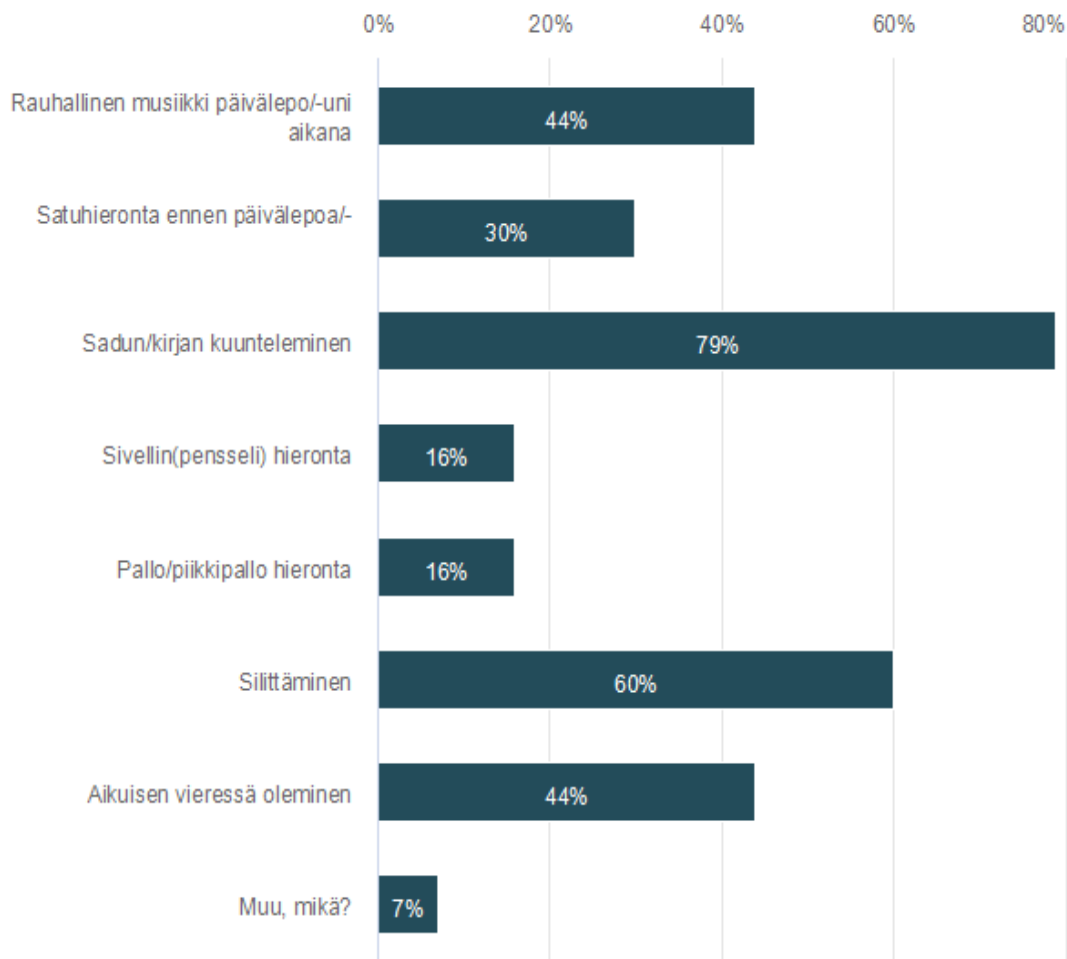
12.2 Vanhempien mielestä toimivimmat päiväuni ja -lepo käytännöt

Tästä teemasta kyselyssä kuului kaksi kysymystä. Ensimmäinen kysymys oli, *mikä päivälepo ja -unikäytäntö mielestäsi toimii parhaiten rauhoittamaan lapsesi päiväkodissa?* Se oli monivalintakysymys, jossa vanhemmat saivat valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon, seuraavista: rauhallinen musiikki päivälepo ja -uniaikana, satuhieronta ennen päivälepoa tai -unia, sadun tai kirjan kuunteleminen, sivellin tai pensseli hieronta, pallo tai piikkipallo hieronta, silitäminen, aikuisen vieressä oleminen ja muu, mikä? (kuva 2). Kysymykseen olivat vastanneet 43 vanhempaa ja vastausvaihtoehdot olivat valittu 128 kertaa.

Kaikista annetuista vastauksista, vanhemmat kokevat sadun tai kirjan kuunteleminen 79 % (n= 34) parhaana päivälepo ja -unikäytäntönä lapsensa rauhoittamisessa. Toisena toimivampana päivälepo ja -unikäytäntönä oli lapsen silitäminen 60 % (n= 26). Kolmanneksi tuli kaksi päivälepo ja -unikäytäntöjä, jotka ovat aikuisen vieressä oleminen 44 % (n= 19) ja rauhallisen musiikin kuunteleminen 44 % (n= 19).

Vähemmän toimivina päivälepo ja -unikäytäntönä vanhemmat kokivat satuhieronnan 30 % (n= 13), sivellin tai pensseli hieronnan 16 % (n= 7) ja pallo tai piikkipallo hieronnan 16 % (n= 7).

Vastausvaihtoehdossa (muu, mikä?), jossa oli myös tekstikenttä vastauksen kirjoittamista varten, oli vastattu 7 % (n= 3). Tässä kohdassa jokainen vanhempi lisäsi yhden päivälepo ja -unikäytännön, joka ei ollut vastausvaihtoehdoissa. Nämä lisäykset olivat seuraavat: oma unilelu, hiljaisuus ja päivän tapahtumien kertaaminen rauhallisella äänellä.



Kuva 2. Toimivimmat päivälepo ja -uni käytännöt päiväkodeissa.

Toinen tähän teeman liittyvä kysymys oli, *vastaavatko päiväkodissa käytössä olevat päivälepo ja -unikäytännöt lapsenne päiväuni ja -lepotarpeita?* Tässä kysymyksessä oli *kyllä* tai *ei* vastausvaihtoehdot, mutta vanhempien piti perustella valintansa jokaisen vastausvaihtoehdon perässä olevassa tekstikentässä. Kysymykseen oli vastannut 44 vanhempaa ja 28 heistä oli perustellut valintansa. Kaikista vastanneista 88,6 % (n= 39) oli valinnut vastausvaihtoehdon *kyllä* ja 11,4 % (n= 5) oli valinnut vastausvaihtoehdon *ei* (taulukko 8). Kaikki *ei* vastanneet olivat perustelleet valintansa ja heidän mielestensä päiväkodissa käytössä olevat päivälepo ja -unikäytännöt eivät vastaa lapsensa päiväuni ja -lepotarpeita, koska lapsella ei ole päiväunien tarvetta. Yhdessä tapauksessa vanhempi oli kirjoittanut, ettei häneltä ole kysytty mielipidettä.

Taulukko 8. Kuinka päivälevon ja -unen käytännöt vastaavat lasten tarpeita.

	n	Prosentti
Kyllä, perustelee	39	88,6 %
Ei, perustelee	5	11,4 %

Tarvitsisimme lepoetken ilman nukkumista.

Lapseni ei tarvitse päiväunia jaksakseen olla virkeä koko päivän.

Meidän kohta 4v ei mielestäni tarvitse päiväunia enää, lepoetken ymmärrän ja se on suotavaa, mutta jos sen jälkeen voisi ottaa lapsen esim. pois nukkarista.

Ei ole kysytty mielihpidettä.

Kyllä vastanneista vain 23 vanhempia oli perustellut vastauksensa ja he olivat kirjoittaneet erilaisia perusteluja heidän valinnoistaan. Vastaajista 11 oli sitä mieltä, että päiväkodin käytössä olevat päivälepo ja -unikäytännöt ovat sopivat heidän lapsilleen ja he ovat tyytyväisiä, kun lapsensa saa nukkua niin kauan, kun hän unta tarvitsee. Vanhemmat luottavat varhaiskasvatushenkilöstöön ja ovat pystyneet tulemaan helposti toimeen heidän kanssaan, eli varhaiskasvat-tajat ovat joustavia ja ottavat vanhempien toiveet huomioon.

Lapsen annetaan usein nukkua niin kauan kuin lapsi vain nukkuu.

Uniajoista pystyy sopimaan henkilökunnan kanssa tarpeen mukaan.

Pk:ssa tietävät, mitä tekevät ja luotto on kova. 😊

Lapsilähtöiset ja yhteistyössä keskustellut toimintatavat.

Toisena huomiona tuli se, että päivälevon tai -unen jälkeen lapsi on pirteämpi ja jaksaa paremmin loppupäivässä.

On hyvä, että vielä 5-vuotiaatkin otetaan lepoetkelle, vaikka ei nukukaan. Lapsi jaksaa illat paljon paremmin, kun on hetken rauhoittunut hoitopäivän aikana. Kotonakin vapaapäivinä pidetään tunnin satu/lepoetki että jaksetaan koko loppu päivä touhuta.

Lapsi saa päivän aikana riittävän lepoetken ja jaksaa illan kotona.

Lapsi vaikuttaa tyytyväiseltä ja virkeältä päiväunien tai -levon jälkeen.

Kolmantena asiana nousi esiin se, että vaikka lapsi kotona ei nukkuisi, päiväkodissa tarvitse päiväunet, koska päiväkotiympäristö on vilkas ja äänekäs, mikä väsyttää lasta. Eli tässä nousee esiin sama asia, joka korostui

varhaiskasvattajien haastatteluissa. Varhaiskasvattajien mukaan päiväkotiympäristö on erilainen kuin kotona oleminen ja päiväkodissa monet siirtymät päivän aikana väsyvät lasta.

Vaikka ei nuku kotona päiväunia, hoidossa selvästi tarvitsee unet, koska herätys on aikaisempi ja hoitopäivä kotipäivää kuormittavampi.

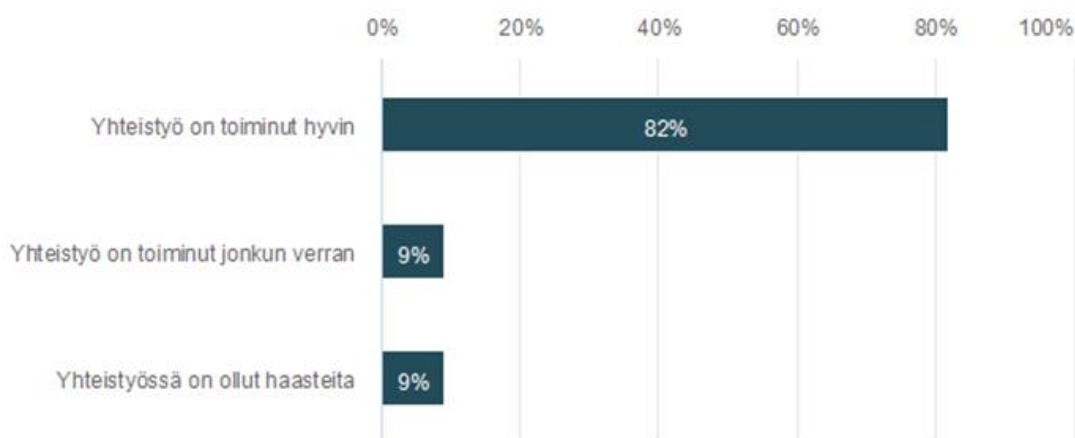
Lapsi on hoitopäivinä selkeästi väsyneempi, virikkeitä ja touhua on niin paljon, hyvä että siellä on aikaa kunnon levolle.

Lapsi tarvitsee lepoa jaksakseen. Pelkkä rauhoittuminen ja hiljainen hetki kesken päivän on tärkeää vilkkaassa ja äänekkäässä ympäristössä.

12.3 Vanhempien näkemykset varhaiskasvattajien kanssa yhteistyöstä

Tässä osiossa kyselyssä oli neljä kysymystä, joissa kysyttiin, *kuinka hyvin on toiminut yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa? Onko vanhemmat esittäneet toiveita päivälepo tai -uni liittyen ja ottaako varhaiskasvatuksen henkilökunta vanhempien toiveita huomioon?* sekä viimeinen kysymys oli, *millaisissa tilanteissa vanhemmat olivat saaneet tietoa päivälevon tai -unen tärkeydestä varhaiskasvatuksen henkilökunnasta?*

Kysymyksessä yhteistyötoimivuudesta 82 % vanhemmista (n= 36) olivat sitä mieltä, että yhteistyö on toiminut hyvin. Vanhemmista 9 % (n= 4) olivat sitä mieltä, että yhteistyö on toiminut jonkun verran. Loppuosa vanhemmista 9 % (n= 4) olivat sitä mieltä, että yhteistyössä on ollut haasteita (kuva 3).



Kuva 3. Yhteistyön toimivuus varhaiskasvattajien ja vanhempien kesken.

Seuraavaksi kysyin vanhemmilta, *ovatko he esittäneet toiveita varhaiskasvatushenkilöstölle päivälepo tai -uni liittyen ja millaisia?* Vastaajista 61,4 % (n= 27) ei ollut esittäneet toiveita varhaiskasvatus henkilökunnalle ja 38,6 % (n= 17) vastaajista olivat esittäneet toiveita varhaiskasvatus henkilökunnalle päivälepo tai -uni liittyen (taulukko 9). Näistä vastaajista n= 16 olivat perustelleet, miksi ja millaisia toiveita heillä oli päivälepo tai -uni liittyen. Kolme vanhempaa oli kirjoittanut, että he ovat toivoneet henkilökunnalta, ettei heidän lastaan laitettaisi nukkumaan ollenkaan, mutta varhaiskasvatuksen henkilökunta ei pysynyt toteuttamaan vanhempien toiveita mm. resurssien pulan takia, henkilökunnan vähyydestä jne.

Taulukko 9. Vanhempien toiveet päivälepo ja -uni liittyen.

	n	Prosentti
Kyllä, millaisia?	17	38,6 %
En	27	61,4 %

Toivonut ettei lasta laitettaisiin nukkumaan ollenkaan. On kuulemma resurssi kysymys, että lasta ei voi pitää hereillä. Ymmärrän lepoaika tarpeen ja lapsemme kuulemma aina itse nukahtaa, ei nukuteta, mutta sitten se vaikuttaa taas tulevaan nukahtamiseen/yöuneen.

En halunnut lapsen nukkuvan, koska sillä on negatiivinen vaikutus koko perheen hyvinvointiin, mutta tämä ei onnistunut, joten lapsen tultava kotiin lounaan jälkeen.

Pojalle, joka on kovin liikkuvainen, oli tosi kurjaa, kun joutui maata sängyssä jopa 1,5 h, vaikkei nukkunut. Tuntikin oli mielestäni liikaa. Hoitajat kyllä ilmeisesti tekivät kaikkensa, että pojan lepoaika olisi mahdollisimman lyhyt. Mutta usein se oli kuitenkin aika pitkä ja tämä johtui henkilökunnan vähyydestä (koulutetun) ja/tai tilojen riittämättömyydestä.

Noin 11 vanhempaa oli toivonut varhaiskasvatus henkilökunnalta, että lapsensa nukkuisi tietyn rajatun ajan. Yleensä se rajattu aika on 30 minuuttia, 45 minuuttia, 1 tunti, 1,5 tuntia ja ei yli 2 tuntia.

Saa nukkua, mutta ei mielellään paljoa yli tunnin.

Lapsi ei saa nukkua yli 45 min.

Ettei nukkuisi yli 2 h.

Vanhemmista kaksi oli kirjoittanut, että pitävät nukkumista tärkeänä osana lapsensa päivää ja ovat toivoneet varhaiskasvatushenkilökunnalta, että lapsensa nukkuisi päiväunet.

Että, lapset nukkuisivat päiväunet.

Pidän nukkumista tärkeänä ja siitä on puhuttu.

Seuraavaksi olen kysynyt, *ottaako varhaiskasvatushenkilökunta vanhempien toiveita huomioon ja miten se ilmenee?* Vanhemmista 63,6 % (n= 28) vastasi, ettei vanhemmat ole esittäneet toiveita päivälepo tai -uni liittyen. Vanhemmista 29,6 % (n= 13) vastasi, että varhaiskasvatus henkilökunta on ottanut heidän toiveensa päivälepo ja -uni liittyen huomioon. Näistä vastaajista n= 12 oli perustelut valintansa ja he yksimielisesti kertoivat, että päiväkotihenkilökunta pitää kiinni sovitusta uniajasta (taulukko 10).

Taulukko 10. Vanhempien toiveiden huomioiminen varhaiskasvatushenkilöstöstä.

	n	Prosentti
Kyllä, miten?	13	29,6 %
Ei, miten tämä ilmenee?	3	6,8 %
En ole esittänyt toiveita	28	63,6 %

Päiväuniaika ei ylity.

Herättää lapsen sovittuna aikana.

Lapsi nukkuu max. toivotun ajan.

Vanhemmista 6,8 % (n= 3) vastasi, että varhaiskasvatushenkilökunta ei ottanut huomioon heidän toiveita lapsensa päivälepo tai -uni liittyen. Kaikki vastaajat perustelivat valintansa ja he kirjoittivat mm. siitä, että lapsensa on menävä lepohuoneeseen ja hän nukahtaa siellä, vaikka vanhempi on toivonut, ettei nukkuisi.

Toivoin pelkkää lepoa hetkeä, ilman nukkumista, mutta tämä ei järjesty (kuulemma henkilökunnan riittämättömyyden vuoksi).

Kaikkien lapsien pitää mennä lepäämään ja lapseni yleensä sinne nukahtaa.

Viimeisessä kysymyksessä tästä osiosta halusin saada selville, *millaisissa tilanteissa vanhemmat ovat saaneet tietoa päiväunen tai -levon tärkeydestä lapsen kehitykselle?* Tämä oli monivalintakysymys ja vanhemmat saivat valita enemmän kuin yhden vastausvaihtoehdon. Kysymykseen oli vastannut 44 vanhempaa ja valittujen vastausten määrää oli 56, mikä tarkoittaa, että vanhemmat olivat saaneet tietoa varhaiskasvatushenkilöstöltä päiväunen tai -levon tärkeydestä enemmän kuin yhdestä kasvatustilanteesta (taulukko 11). Tähän kysymyksen kuuluivat seuraavat vastausvaihtoehdot: en ole saanut tietoa, asiasta on kerrottu vanhempain illassa, asiasta on keskusteltu varhaiskasvatussuunnitelma (VASU) keskustelussa, asiasta on keskusteltu tulo- ja/tai hakutilanteissa ja viimeinen vaihtoehto oli muu, mikä?, jossa vanhempi sai kirjoittaa mistä muusta tilanteesta on saanut tietoa päiväuni tai -levon tärkeydestä lapsen kehitykselle.

Vanhemmista 38,6 % (n= 17) ei ole saanut tietoa ollenkaan. Kaksi tilannetta, joissa vanhemmat olivat saaneet eniten tietoa päiväunen tai -levon tärkeydestä ovat lapsen tulo- ja/tai hakutilanteissa ja varhaiskasvatussuunnitelma (VASU) keskustelussa. Molemmat tilanteet olivat saaneet 36,4 % (n= 16) vastauksista.

Vanhemmista 9,1 % (n= 4) olivat vastanneet, että asiasta on saanut tietoa vanhempainillassa. Vastausvaihtoehdossa (muu, mikä?), ovat vastanneet kolme vanhempaa ja jokainen oli kertonut, minkä tahon kautta on saanut tiedon päiväunen tai -levon tärkeydestä lapsen kehitykselle. Yksi vanhempi oli kirjoittanut, että hänellä on ollut tietoa asiasta ennen kuin lapsen hoitosuhde alkoi. Toinen vanhempi oli kirjoittanut, että hän on saanut tietoa päiväkodin henkilökunnalta hoitosuhteen alkaessa ja kolmas vanhempi oli kirjoittanut, että tietoa on saanut yhdestä koulutuksesta.

Taulukko 11. Tilanteet, joissa vanhemmat ovat saaneet tietoa päivälepo tai -uni tärkeydestä.

	n	Prosentti
En ole saanut tietoa	17	38,6 %
Asiasta on kerrottu vanhem- painillassa	4	9,1 %
Asiasta on keskusteltu varhais- kasvatussuunnitelma (VASU) keskustelussa	16	36,4 %
Asiasta on keskusteltu lapsen tulo- ja/tai hakutilanteissa	16	36,4 %
Muu, mikä?	3	6,8 %

12.4 Vanhempien eroavat näkemykset päivälevosta ja -unista

Kyselyn viimeinen kysymys oli vapaa sana, jossa vanhemmat saivat lisätä ajatuksia päivälevosta tai -unista. Kaikista 44:stä kyselyyn vastaajista, 14 oli kirjoittanut vapaasti tässä kysymyksessä, jossa tuli paljon ajatuksia vanhemmilta. Vanhempien kirjoitukset joko olivat vahvasti päiväunien kannalla tai vahvasti sitä vastaan. Vanhempien kirjoitukset päiväunien kannalta ovat olleet enemmän 3-vuotiaiden ja 5-vuotiaiden kohdalla, vaikka niiden joukossa on ollut vanhempia, jotka olivat päiväunia vastaan. Enemmän kritiikkiä päiväunia vastaan on tullut 4-vuotiaiden vanhemmista. Vain kahdessa tapauksessa vanhemmilta tuli ehdotuksia päivälepo ja -uni käytäntöihin ja ne ovat tulleet 5-vuotiaiden vanhemmista.

Päiväunia vastaan olivat kirjoittaneet 7 henkilöä kaikista vastanneista, joita pääsääntöisesti olivat vain päiväunia vastaan eikä päivälepoa vastaan. Heidän suurin huolensa oli se, ettei päiväkodissa pystytä toteuttamaan heidän toiveensa mm. henkilöstön pulan vuoksi, tilojen pulan vuoksi jne. ja se, että täytyy ajatella myös perheiden jaksamista.

Minusta on tyhmää, että kaikkien lapsien on ainakin mentävä lepäämään päiväkodissa. Minun lapseni nukahtaa usein sinne ja sitten meillä on kotona illat vaikeita. Tuntuu, että kaikki lapset vaan tyrkätään lepäämään koska ei ole tarpeeksi henkilökuntaa.

On hyvin harmillista, että perheen toiveita ei pystytä toteuttamaan nukkumisen/lepoetken suhteen. On perheelle todella epäedullista, jos lapsi päiväkodissa nukuttavien päiväunien takia ei nukahda illalla, ja herää entistä aikaisemmin. Ymmärrämme lepoetken tärkeyden täydellisesti, ja toteutamme sitä kotona muin keinoin, ilman nukkumista.

Ymmärrän, että lapset lepää päivällä hetken. Ei kuitenkaan palvele esim. meidän perhettä, että lapsi nukkuu päiväunet, jolloin saan hänet kotona yöunille noin kello 22-23. Oma herätys on kello 05 joten oma jaksaminen ja oma aika on vedetty todella ääri rajoille. Olisi hyvä ottaa myös huomioon se, että myös vanhemman jaksaminen olisi tärkeää.

Päiväunien kannalta olivat kirjoittaneet 5 henkilöä kaikista vastanneista.

Näissä vastauksissa vanhemmat olivat kirjoittaneet pääsääntöisesti siitä, että pitävät päiväunin tai -levon tärkeänä lapsen kehityksen kannalta ja olivat tyytyväisiä, että lapsensa nukkuu päiväunet päiväkodissa. He olisivat toivoneet lapsensa nukkuvan päiväunia kotonakin, mutta kertoivat, että vapaapäivinä lapsensa nukkuu yleensä aamulla pitempään, joten päiväunille ei jää paljon aikaa.

Uni on lapselle hyvin tärkeä asia kasvamisen kannalta. Toisaalta unen tarve vaihtelee eri lapsilla, mutta jopa koululaisella voi olla joskus tarvetta päiväunille.

Minusta olisi hyvä, jos lapsi nukkuisi kotonakin päiväunet mutta hän ei yleensä vain nukahda, ellei hän ole aamulla herännyt tavallista aiemmin. Riittävä uni on erittäin tärkeää lapsen kehitykselle. Onneksi hän päiväkotipäivinä nukkuu päiväunet!

Kotona ei nukuta enää päiväunia, päiväkodissa miltei joka päivä kuitenkin nukkuu. Usein kotona nukkumattomuus johtuu vain siitä, että vapaapäivinä nukomme yleensä aamulla paljon pidempään kuin päiväkotipäivinä.

Kaikista vastanneista vanhemmista 2 olivat esittäneet ehdotuksia päivälepo tai -unista. Toinen vanhempi oli kirjoittanut, että kaipaa vinkkejä lapsen rauhoittamisessa kotona, joten hän toivoisi saaneensa niitä päiväkotihenkilökunnalta. Toisaalta toinen vanhempi oli kirjoittanut, että päivälepo ja -uni aihe on tärkeä aihe opinnäytetyölle ja vanhempi on toivonut, että tästä aiheesta tulisi enemmän keskustelua.

Hyvät vinkit rauhoittamisessa ja nukkumaan saamisessa vaan jakoon päiväkodista koteihin!

Tärkeä aihe opinnäytetyölle. Päivälevon tärkeydestä on hyvä käydä keskustelua.

13 JOHTOPÄÄTÖKSET

Minun tutkimukseni tarkoituksena on ollut tutkia Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen päivälepo ja -unikäytännöt sekä siihen liittyvää yhteistyötä vanhempien ja varhaiskasvattajien kesken. Tarkoituksena oli saada

varhaiskasvattajat pohtimaan päivälevon ja -unen tärkeyttä heidän 3–5-vuotiaiden lapsiryhmässään, millaisia päivälepo ja -uni käytäntöjä heillä oli käytössä, millaista yhteistyötä varhaiskasvattajat tekevät lasten vanhempien kanssa päivälepo ja -uni liittyen ja viimeiseksi onko varhaiskasvattajien mielestä uudistuksen tai muutoksen tarvetta päivälepo ja -uni liittyen?

Toisaalta lasten vanhemmilta halusin saada selvillä heidän näkemyksensä päivälevon ja -unen tärkeydestä oman lapsen kohdalla, miten päiväkodin käytössä olevat päivälepo ja -unikäytännöt toimivat hänen lapseensa ja kuinka on toiminut yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa päivälepo ja -uni liittyen. Tutkimusaineisto on ollut monipuolinen, sillä kahden eri tutkimusmenetelmän sisällyttäminen tutkimuksessani toi paljon aineistoa. Aihe on ollut mielenkiintoinen ja samalla varhaiskasvatusalalle tärkeä, joten innostus vastaamaan sekä haastatteluissa että kyselyssä on ollut melko suuri.

Tutkimus osoitti, että päivälepo ja -unikäytännöt ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta, sillä jokainen haastatteluun vastaava varhaiskasvattaja oli siitä mieltä, että päivälevolla ja -unilla on merkittävä rooli lasten aivojen kehitykselle. Vanhempienkin mielestä päivälepo ja -uni on melko tärkeä osa lapsen varhaiskasvatusta ja oli saanut tärkeyden keskiarvon 4,2 kysymyksessä, jossa vastausasteikko oli 1–5.

Päivälepo ja -unikäytännöt ja niihin uudistuksen tarve

Haastatteluissa varhaiskasvattajat toivat esille monta erilaista päivälepo ja -uni käytäntöä, jotka heillä oli käytössä heidän 3–5-vuotiaiden lapsiryhmässä. Varhaiskasvattajat kokivat, että on tärkeä luoda rauhallista ilmapiiriä lepoalueella ”nukkarissa” niin, että lapset kokevat lepoajan mieluiseksi hetkenä.

Päivälepo ja -uni käytäntöjä oli monta erilaista ja haastateltavat kuvasivat tarkoin niiden toteutusta käytännössä. Tärkeimmäksi käytännöksi nousivat esiin rauhallinen unimusiikki lepoalueella ja sadun/kirjan/tarinan lukeminen, sillä varhaiskasvattajien mielestä rauhallinen musiikki ja kirjan lukeminen rauhoittavat lasta kaikista parhaiten. Muita tärkeitä päivälepo ja -uni käytäntöjä olivat

myös lasten silittäminen, pallo-, pensseli-, sivellinhieronta ja se, että aikuinen on lähellä ja luo turvallisuuden tunnetta lapselle.

Vanhempien näkemyksien mukaan toimivimpia päivälepo ja -unikäytäntöjä ovat kirjan tai sadun lukeminen päivälepohuoneessa, lapsen silittäminen, aikuisen lähellä oleminen sekä rauhallisen musiikin kuunteleminen päivälepo-huoneessa. Tässä kohdassa vanhempien näkemykset olivat samanlaisia kuin varhaiskasvattajien näkemykset. Kaikista näistä käytännöistä toimivammaksi nousi esiin kirjan lukeminen lapselle, eli vanhemmat tietävät, kuinka tärkeä on lukuhetki lapselle, koska mahdollisesti he lukevat lapselle kotona. *Päivi Heikkilä-Halttusen* (s.a.) mukaan äänen lukeminen rauhoittaa ja rentouttaa sekä lasta että vanhempia. Lukemisen kautta vanhempi oppii tuntemaan lapsensa, kuten lapsensa mielenkiinnon kohteet sekä hänen luonteensa erityispiirteet. Vieressä oleminen lukemisen aikana luo lapselle läheisyyden tunnetta, joka rentouttaa häntä ja hän virittyy paremmin kirjaan.

Varhaiskasvattajilta korostui sensitiivisyyden merkityksellisyys heidän työsänsä. Sensitiivisyydellä he tarkoittivat jokaisen lapsen tuntemista ja jokaisen lapsen tarpeiden huomioimista lepo-huoneessa ja muutenkin jokaisessa varhaiskasvatustilanteessa. Varhaiskasvattajat olivat myös hyvin tietoisia lasten edun ensisijaisuudessa, joka korostuu *Varhaiskasvatustilanteesta 4:ssä §:ssä* sekä on *lapsioikeuksien* keskeinen periaate. Haastatteluissa varhaiskasvattajat kertoivat, että lasten edun ensisijaisuus johtaa heidän työtään ja se on ensimmäinen asia, jonka he huomioivat jokaisessa varhaiskasvatustilanteessa. Lasten edun ensisijaisuus korostuu *YK:n yleissopimuksessa lapsen oikeuksista 3. artiklan 1. kappaleessa*, jossa on kirjoitettu, että lasten etu on otettava huomioon kaikissa julkisissa ja yksityisissä sosiaalihuollon, lainsäädäntöelimen, tuomioistuinten sekä hallintoviranomaisten toimissa. *YK:n yleissopimuksessa lapsen oikeuksista 18. artiklan 1. kappaleessa* korostetaan sitä, että myös vanhempien ja muiden lapsen huoltajien toiminta on määrättävä lapsen etu.

Varhaiskasvattajat myös pohtivat, että heidän varhaiskasvatustyönsä olisi uudistuksen tarvetta. Useimmiten korostui koulutuksen tarpeellisuus päivälepoon ja -uniin liittyen, mitä heillä ei ollut koskaan ollut aiemmin

työurassansa aikana. Uusi tieto on aina tervetullut, joten varhaiskasvattajat toivoivat joko koulutuksia tai tähän aiheeseen liittyvien uusien tutkimuksien tulokset koottuna luettavaksi niin, että päivälepo ja -unikäytäntöihin liittyvät tiedot päivitetään ja pystytään hyödyntämään niitä jokapäiväisessä työssä. Olisi hyvä, että ulkopuolinen asiantuntija tulisi luennoimaan uusien tutkimusten tuloksista esimerkiksi vanhempainilloissa.

Työympäristöjen työolosuhteiden kehittämisen jatkuvuuteen on panostettava varhaiskasvatuksen työelämässä. Täydennyskoulutuksiin ja täydentäviin tutkintokoulutuksiin on myös oltava mahdollisuus kaikille varhaiskasvatusalalla toimiville. Koulutusmahdollisuudesta tulee tiedottaa kaikkia entistä tehokkaammin ja käyttäen erilaisia viestintävälineitä. (Varhaiskasvatuksen koulutusten kehittämissuosituksat s.a.)

Seuraava asia, johon varhaiskasvattajat kaipaavat uudistusta, oli lepohetken järjestäminen kahdessa eri tilassa, jossa yhdessä tilassa olisivat lapset, jotka nukkuvat aina päiväunet ja toisessa tilassa olisivat lapset, jotka eivät nuku päiväunia. Tässä korostuu lasten edun ensisijaisuus, johon nukkuvat lapset, joilla on oikeus nukkua ja tykkäävät nukkua päiväunia, eivät häiriinny silloin, kun leppäjät lähtevät pois päivälepohuoneesta. Tähän muutoksen toteuttamiseen liittyy paljon haasteita, sillä varhaiskasvattajat mainitsivat tilojen sekä henkilöstön riittämättömyyttä muutoksen toteuttamisen esteeksi.

Vanhempien näkemykset päivälepo ja -unikäytännöistä

Varhaiskasvattajien haastatteluissa puhuttiin paljon mm. siitä, että moni vanhempi rajaa lapsensa päiväunien kestoa päiväkodissa, ja on myös niitä vanhempia, jotka toivovat lapsensa olevan nukkumatta päiväunia olleenkaan päiväkodissa. Päiväunien rajaamisen syy on se, että vanhemmilla on vaikeuksia saada lasta nukkumaan illalla. Kyselyssä halusin selvittää enemmän vanhempien näkemystä lapsensa päiväunien rajaamisesta päiväkodissa. 32 % kyselyyn vastanneista vanhemmista oli rajannut lapsensa päiväunien kestoa päiväkodissa ja kaikki vanhemmat yksimielisesti ovat kirjoittaneet, että rajaamisen syy on vaikeus saada lasta nukahtamaan illalla. Tämän kysymyksen

vastauksia vertailin myös ikäryhmittäin ja sain vastauksen, että päiväunet ovat rajattu enemmän 4-vuotiaiden kohdalla, sitten tulivat 5-vuotiaat ja viimeiseksi jäivät 3-vuotiaat. Näiden vastauksien perusteella voidaan olettaa, että pienemmät lapset tarvitsevat enemmän unta vuorokaudessa kuin isommat lapset. Pienempien lasten kohdalla päiväunet ovat vielä tarpeellisia, ja näin päiväunien nukkuminen ei tuota haasteita yöuniin saantiin. Toisaalta isompien lasten kohdalla unentarve vuorokaudessa vähenee, joten päiväunien nukkuminen voi tuoda oman haasteensa yöuniin saantiin.

Tieteellisesti ei ole todettu, että päiväunien nukkuminen huonontaa yöunien laatua. Mikäli lasta ei nukuta päivän aikana ja hän on virkeä, niin päiväunia ei ole syytä nukkua. Rauhoittumisen hetki lounaan jälkeen on riittävä ja hyväksi lapselle, joka ei nuku päiväunia. Vaikeudet illalla nukahtamiseen eivät aina johdu päiväunien nukkumisesta, vaan syitä voivat olla monta muuta, kuten univaje, unihäiriö, stressi, ahdistus, pelko, ADHD jne. (Tietoa lapsen unesta 2019).

Vaikka osa vanhemmista rajaavat lapsensa päiväunien kestoa tai jopa toivovat lapsensa olevan nukahtamatta ollenkaan päiväunilla, kuitenkin suurin osa heistä ovat sitä mieltä, että päiväunien saanti on tärkeä lapselle aivojen kehityksen kannalta ja päiväunien jälkeen lapsi on pirteämpi, jaksaa keskittyä paremmin sekä jaksaa fyysisesti paremmin.

Yhteistyö varhaiskasvattajien ja vanhempien kesken

Yleisesti katsoen varhaiskasvattajat ovat olleet tyytyväisiä vanhempien kanssa tehdystä yhteistyöstä päivälepo ja -uni liittyen. Yhteistyössä välillä on haasteita, sillä joskus on vanhempia, jotka esittävät toiveita, kuten lapsen päiväunien kesto rajaaminen tai lapsi ei saa nukkua ollenkaan päiväunia päiväkodissa. Nämä tilanteet ovat varhaiskasvattajille haastavia, sillä he ammattilaisena ovat arvioineet, että kyseinen lapsi saattaa tarvita päiväunia tai pitempiä kuin puolen tunnin päiväunia, mutta vanhemmillä on omat perustellut ja pitävät niistä tiukasti kiinni. Uuden tiedon saanti liittyen päiväuni tai -lepo tutkimuksiin auttaa varhaiskasvattajia perustelemaan vanhemmille unitärkeyttä.

Vanhempainiltojen järjestäminen, jossa pääaiheena on päivälepo ja -uni ja ulkopuolisen asiantuntijan luento aiheesta, olisi yksi keino, joka voisi vähentää vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä olevat yhteistyön haasteet. Vanhemmat suurimmissa tapauksissa ovat yhteistyöhaluisia sekä hyväksyvät ja toimivat varhaiskasvattajien antamien ohjeiden mukaisesti lapsensa parhaaksi. Toki on ymmärrettävää, että on vanhempia, joilla on tiukat omat perustellut ja eivät muuta mieltä varhaiskasvattajien keskustelujenkaan jälkeen päiväuni ja -lepo tärkeydestä.

Vanhempienkin kohdalla yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa on toiminut hyvin suurimmissa tapauksissa (82 % kyselyn vastaajista). Vanhempien joukossa on ollut myös niitä, joiden mielestä yhteistyö ei toiminut hyvin tai yhteistyössä on ollut haasteita. Vanhempien suurin huoli on ollut, miksi heidän toiveitansa ei voida toteuttaa resurssien pulan vuoksi. Moni vanhempi oli kertonut, että on toivonut varhaiskasvattajilta lapsensa olevan nukkumatta päiväunia tai jopa käymättä päivälevolle ollenkaan, koska siellä lapsi nukahtaa heti, mutta varhaiskasvattajilta ovat saaneet vastauksen, että tätä toivetta ei voida toteuttaa mm. resurssien riittämättömyyden vuoksi. Tähän korostuu varhaiskasvattajien toive uudistuksen tarpeesta, jossa he yksimielisesti toivoisivat mahdollisuuden järjestää päivälepo kahdessa eri tilassa, joten vanhempien toiveita voidaan toteuttaa. Varhaiskasvattajien mukaan on tärkeä ottaa huomioon myös vanhempien jaksamista ja perheiden hyvinvointia ja sitä voidaan mahdollistaa näiden toivottujen uudistuksien myötä. Varhaiskasvatusta ohjaa *varhaiskasvatustaki*, jonka mukaan lapsen etu on ensisijainen. Tämän takia välillä varhaiskasvattajat joutuvat olemaan tiukempia ja miettimään ensisijaisesti lapsen oikeutta nukkua päiväunia ja levätä ennen lapsen vanhempien toiveita, jotka nekin ovat tärkeitä, mutta ei varhaiskasvatukselle ensisijaisia.

Kasvatusyhteistyön tavoite on rakentaa vuoropuhelua kodin ja päiväkodin välillä, tukemalla näin lapsen kehitystä, kasvua ja varhaiskasvatuksen laatua (Kekkonen 2012).

14 POHDINTA

Opinnäytetyöni aiheen sain Kouvolan kaupungin varhaiskasvatus päälliköltä, sillä hänen mielestään oli tärkeä tutkia, miten tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa toteutetaan päivälepoa ja -unia ja niiden käytäntöjä, millaiset ovat vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemykset aiheesta ja tehdystä yhteistyöstä sekä mahdollisten uudistuksien tarve.

Tutkimusprosessi on ollut laajaa, koska päätin tehdä tutkimuksen kahdella tutkimusaineistomenetelmällä ja opinnäytetyön kirjoittaminen on vaatinut minulta aikaa ja kärsivällisyyttä. Matkan varrella esiintyi myös muita haasteita perheessäni, joiden takia tutkimusprosessini hidastui ja kaikki ei mennyt niin nopeasti, kuin itse olen suunnitellut alussa. Tutkimukseni suoritin Kouvolan kaupungin viidessä eri varhaiskasvatusyksikössä. Prosessin käynnistyminen on ollut hieman vaikea, sillä aloitin yhteydenoton varhaiskasvatusyksiköihin kesäkuun 2021 alussa, jolloin moni varhaiskasvattajaa oli jo kesälomilla ja näin oli vaikea saada kaikki suostumuslomakkeet haastatteluun allekirjoitettuna valmiiksi. Näin päätin, että kesän 2021 aikana tutkin ja kirjoitan tutkimukseni teoriaosuuden ja alkusyksyllä jatkan haastatteluilla ja vanhempien kyselyllä. Tutkimusluvan (liite 5) Kouvolan kaupungilta sain syyskuussa 2021 ja sen jälkeen aloitin heti varhaiskasvattajien haastattelut ja haastattelujen jälkeen valmistin kyselyn (liite 4) niiden lasten vanhemmille, joiden lasten varhaiskasvattajat olin haastatellut.

Päivälepo ja -uni ja niihin liittyvät käytännöt on ollut ehkä tärkeä aihe lasten vanhemmille, koska vanhempien kiinnostus vastata kyselyyn on ollut melko suuri. Toinen asia, jonka perustella päädyin ajatukseen aiheen tärkeydestä on ollut se, että suurin osa vanhemmista on jaksanut kirjoittaa pitkiä perusteluja kysymyksiin, joissa oli perustelujen mahdollisuus, mutta ei ollut pakko kirjoittaa vastausta. Myös varhaiskasvattajat olivat innostuneita vastamaan kaikkiin haastattelukysymyksiin ja heidän kertomuksistansa tuli ilmi aiheen tärkeys. Näin ollen voisin sanoa, että aihe on ollut mielenkiintoista tutkia, kun on ollut niin paljon tutkittavaa aineistoa.

Tutkimukseni tavoitteet on saavutettu, sillä tutkimuksesta saatiin tietää tärkeimmistä päivälepo ja -uni käytännöistä Kouvolan viidessä varhaiskasvatusyksiköissä sekä varhaiskasvattajien näkemyksiä päivälepo ja -uni käytäntöjen uudistuksen tarpeesta, vanhempien näkemyksiä päivälepo ja -uni käytännöistä sekä varhaiskasvattajien ja vanhempien kesken tehdystä yhteistyöstä päivälepo ja -uni liittyen.

Luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen arvioinnissa käytetään kaksi eri mittauksia, joiden käsitteet ovat reliabelius ja validius (Hirsjärvi ym. 2018, 231). Reliabeliuksella tarkoitetaan tutkimustulosten tarkkuutta eli mikäli toistettaisiin mittaus, saman ihmisen kohdalla saataisiin täsmälliset samat mittaustulokset riippumatta tutkijasta (Vilkkä 2021, 194–196). Validiudella tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata (Hirsjärvi ym. 2018, 231).

Määrällisen tutkimuksen kyselyyn voi liittyä myös heikkouksia, sillä kyselyn avulla kerättyä aineistoa pidetään pinnallisena. Emme myöskään tiedä ovatko vastaajat vastanneet rehellisesti, onko ollut väärinymmärryksiä kysymyksissä ja vastauksissa, onko vastaajat perehtyneet etukäteen aiheeseen tai onko ollut aikaisempaa tietoa aiheesta jne. Kyselylomakkeen laatiminen vie myös paljon aikaa ja se vaatii myös taitoa ja tietoa tutkijalta. (Hirsjärvi ym. 2018, 195.)

Toisaalta laadullisen tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan, kun tutkimuskohde ja tutkittu aineisto ovat yhteensopivia eikä teoriaosuuteen ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset tekijät (Vilkkä 2021, 194–196).

Laadullisen tutkimuksen haastatteluun voivat liittyä heikkouksia, sillä haastattelujen teko ja sen litterointi vievät paljon aikaa. Haastattelija voi kokea haastattelun pelottavaksi ja uhkaavaksi tilanteeksi, sillä haastattelun teko edellyttää tietoa, koulutusta ja aikaa haastattelijalta. Haastateltava voi antaa tietoa tiettyistä aiheista, vaikka haastattelijaa ei kysynytäkään. Haastatteluun vastaaja voisi haastattelussa esiintyä hyvänä kansalaisena, kulttuuripersonana,

monitietävänä, jne., joten haastattelutilanteessa vastaajat saavat puhua toisin kuin jossakin muussa tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2018, 206–207.)

Tutkimukseni luotettavuutta tukee se, että suoritin melko suuria määriä haastatteluja, yhteensä 4 kahdenhengen ryhmähaastattelua ja 2 yksilöhaastattelua, eli haastattelin yhteensä 10 varhaiskasvattajaa. Se vähensi tulkintojen tai virheiden tekoa, sillä monilla haastattelijoilla oli samanlaiset mielipiteet ja ajatukset niin, että virheiden tai tulkintojen teon mahdollisuus oli tosi pieni, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelujen tuloksissa olen tuonut myös varhaiskasvattajien sitaatteja haastatteluista, mikä osaltaan tukee työni luotettavuutta.

Kyselyn vastausprosentti oli 38,26 %, jota voidaan pitää verkkokyselylle kohtuullisena. Kyselyn huolellinen suunnittelu ja toteutus sekä selkeät kysymykset ja yksiselitteiset vastausvaihtoehdot tukevat ja lisäävät tutkimukseni luotettavuutta. Kyselytutkimuksen sekä haastattelujen tutkimustulosten avulla sain vastauksia onnistuneesti tutkimusongelmaan, joten valitut tutkimusmenetelmien aineistokeruutavat ovat validit. Tutkimukseni luotettavuutta lisäävät myös tutkimuksessa käytetyt ajankohtaiset ja tuoreet kotimaiset sekä kansainväliset lähteet.

Kyselyn yhdessä kysymyksessä on tulkintavaraisuuden mahdollisuus. Kyselyn kysymyksessä nro 11 (liite 4/3) kysyttiin vanhemmilta toimivimmista päivälepo ja -unikäytännöistä, jotka toimivat parhaiten oman lapsen rauhoittamisessa päivälevon tai -unin aikana. Vanhempien vastauksien mukaan toimivimmaksi päivälepo ja -unikäytännöiksi oli sadun tai kirjan lukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelua, silittäminen ja aikuisen vieressä oleminen. Vähemmän toimivia päivälepo ja -unikäytäntöjä oli eri hierontatavat kuten sivellin, pensseli, pallo, piikkipallo ja satuhieronta.

Tulkinnanvara tässä kysymyksessä liittyy siihen, että vanhemmilla ei ole välttämättä tietoa näistä ”vähemmän toimivista” käytännöistä, sillä nämä ovat harvemmin käytössä päivälevon ja -unen aikana, mutta se ei tarkoita, että nämä käytännöt ovat vähemmän toimivia. Kaikki nämä käytännöt ovat toimivia

lasten rauhoittamisessa ja varhaiskasvatuksessa niitä käytetään lapsiryhmän tai lapsikohtaisen tarpeiden mukaisesti. Yleisempiä kuitenkin ovat ne käytännöt, joista vanhemmat ovat valinneet toimivimmaksi päivälepo ja -unikäytäntöiksi.

Eettisyys ja kestävä kehitys

Tutkimuksen etiikalla tarkoitetaan hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamista koko tutkimuksen ajan, tutkimussuunnittelusta alkaen tutkimusjulkistamiseen asti. Tutkimusetiikka tarkoittaa pelisääntöjä, jotka ovat yleisesti sovittuja suhteessa toimeksiantajiin, kollegoihin, rahoittajiin, tutkimuskohteeseen ja suureen yleisön. Hyvät tieteelliset käytännöt tarkoittavat, että tutkija noudattaa eettisesti kestäviä tutkimusmenetelmiä ja tiedonhakumenetelmiä eli sellaisia tutkimus- ja tiedonhakumenetelmiä, jotka on hyväksytty tiedeyhteisössä. (Vilkkä 2021, 41.) Opinnäytetyössäni hyödynsin alan asianmukaisia tieteellisiä lähteitä, jotka useimmiten olivat tuoreita. Osa käyttämistäni alan tieteellisistä lähteistä oli tuoreita kansainvälisiä tutkimuksia, artikkeleita ja väitöskirjoja, jotka olivat tärkeitä opinnäytetyöni tekemisen kannalta.

Ennen opinnäytetyöni tekemistä tutustuin oppilaitokseni *hyvä tieteellinen käytäntö -ohjeistukseen* ja lisäksi opinnäytetyönsuunnitelmaan kirjoittaessa perehdyin valitsemiini tutkimusmenetelmiin, joten olen pystynyt toimimaan edellytetyn hyvän tieteellisen käytännön tavalla opinnäytetyöni kirjoittamisen aikana.

Tutkimukseni aineistokeruuta varten hain tutkimuslupaa (liite 5) Kouvolan kaupungilta kesäkuussa 2021. Kouvolan kaupungin nettisivuilla oli valmis tutkimuslupalomake, jonka täytin ohjeiden mukaisesti ja lupa myönnettiin syyskuussa 2021. Tutkimuksen aineistokeruu-aika oli kaksi kuukautta tutkimusluvan myöntämispäivästä alkaen.

Kaikki haastateltavat lukivat ja allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 1), jossa selitettiin, että osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoinen ja opinnäytetyössä ei näy haastateltavien tunnistettavia tietoja sekä kaikki kerätyt

materiaalit hävitetään kuukausi opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Kyselyvastaajille lähetin saatekirjeen (liite 2), jossa kerrottiin, että osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoinen ja vastaaminen tapahtuu anonymisti ja kyselyvastauksien perustella ei pysy tunnistamaan ketään vastaajista. Haastattelujen ja kyselyn aineistot säilytin omassa tietokokeessa salasanan taakse tietoturvan suojaamiseksi.

Opinnäytetyöni yhteydessä tutustuin myös Suomen YK-liiton kestävän kehityksen asettamiin tavoitteisiin. (Kestävän kehityksen tavoitteet s.a.). Pohdin opinnäytetyössäni hyvä koulutus -tavoitteen näkökulmaa, sillä tässä tavoitteessa edellytetään kaikille avointa, tasa-arvoista ja laadukasta koulutusta sekä elinikäisiä oppimismahdollisuuksia. Tässä tavoitteessa sisältyy myös laadukas varhaiskasvatus, joka on tärkeä osa oppimista. (Hyvä koulutus s.a.)

Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöni tutkimustuloksista nousi esiin varhaiskasvattajien toive järjestämään päivälevon ja -unin kahdessa eri tilassa, jossa yhdessä tilassa olisivat lapset, jotka vain lepäävät ja toisessa tilassa olisivat lapset, jotka yleensä nukkuvat päiväunia varhaiskasvatushoitopäivän aikana.

Opinnäytetyön tuloksissa tämä aihe nousi esiin vain uudistuksen toiveena, mutta ei ole keskusteltu enempää siitä, kuinka tätä asia voitaisi järjestää käytännössä varhaiskasvatuksessa. Itse pohdin tätä asia yksilöllisten lasten tarpeiden ja edun näkökulmasta ja koko ryhmän lasten tarpeiden ja edun näkökulmasta. Mietin, kuinka voisi järjestää jollekin lapselle tarvittaessa lyhyempi lepoaika niin, ettei lapsen poistuminen tai herättäminen häiritse muiden nukkuvien lapsien nukahtamista tai nukkumista, eli tässä korostuu lapsen tarpeiden ja edun yksilöllinen huomioiminen ja samalla koko ryhmän lasten tarpeiden ja edun huomioiminen. Pohdin myös sitä, että jossain varhaiskasvatustyksissä, jossa eri ryhmien tilat ovat vierekkäin, voidaan järjestää päivälepoaika ja -unen niin, että molempien ryhmien lapset sekoitetaan ja yhden ryhmän lepoaikaan laitettaisiin lapset, jotka yleensä nukkuvat päiväunia, ja toisen ryhmän lepoaikaan laitettaisiin lapset, jotka eivät nuku päiväunia ollenkaan.

Tähän voisi liittyä myös haittoja, sillä se aiheuttaa lapsille yhden siirtymätilanteen lisää ja myös lapset voivat kaivata tutun aikuisen viereensä lepoaunneissa. Mutta mikäli tätä ideaa suunnitellaan hyvin, se voisi olla hyvin toimiva käytännössä. Tämän idean toteutuminen vaati todella hyvä yhteistyötä eri ryhmien varhaiskasvattajien kesken.

Lisäksi päivälepo ja -unikäytäntöjen tarkasteltaessa pitäisi ottaa ehkä enemmän huomioon lapsen ikä, vaikka toki tämä on osa lapsen tarpeiden yksilöllistä huomioimista. Varhaiskasvattajat voisivat toki miettiä sitä, että päivälepo ja -unikäytäntöjen suunnittelussa ja toteutuksessa ottaa enemmän huomioon lasten iät, sillä pienemmät lapset nukkuvat päiväunia ja isommat lapset ei välttämättä nuku päiväunia.

Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöni tuloksista nousi esiin tärkeä asia, joka on varhaiskasvatuksen tiedonkulku varhaiskasvattajien ja lasten vanhempien kesken.

Tutkimukseni kyselyssä (liite 4), joka oli tarkoitettu lasten vanhemmille, kysyin vanhemmilta tilanteista, joissa he olivat saaneet tietoa päivälevon ja -unen tärkeydestä lapsen kehitykselle ja valitettavasti merkittävä osa vanhemmista 38,6 % ei ole saanut tietoa ollenkaan ja toinen osa oli saanut tietoa joko lapsen tulo- ja hakutilanteissa, VASU-keskustelun aikana ja vanhempainilloissa.

Pohdin tätä asia vanhempien näkökulmasta, sillä ei välttämättä jokainen vanhempi ole tietoinen päivälevon ja -unen tärkeydestä lapsen kehitykselle, mikäli eivät saa tietoa varhaiskasvatushenkilökunnasta, he eivät käy netissä lukiassa asiasta. Tuntuu siltä, että nykyaikana varhaiskasvatuksessa painotetaan paljon pedagogista toimintaa ja erilaisia toimintatuokioita sekä lasten osallisuuteen ja toimijuuteen. Tämän takia ehkä vähäisemmäksi jäävät perustoiminnot, kuten kaikki päivälepoon, ruokailuun, WC-käymiseen, ulkoiluun, pukeutumiseen jne. liittyvät toiminnot, jotka ovat todella tärkeitä lapsen kulttuurisen kasvattamiseen. Perustoimintojen kautta lapsi oppii kunnioittaman toisia lapsia, ja antamaan toisille lapsille ruoka-, lepo-, pukeutumis- ja leikkirauhaa

sekä lapsi oppii olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, odottamaan omaa vuoroa, jakamaan tavarat toisten kanssa, toimimaan ryhmässä jne. (Kettukangas 2017).

Kekkonen (2009) tutkimuksen mukaan vanhemmat kaipaavat tiivistettyä ja monipuolista tiedottamista päivähoidolta. Kekkonen (2009) toteaa, että vanhemmat odottavat varhaiskasvatushenkilökunnalta monipuolista ja yksilöllistä tietoa omasta lapsestaan, tämän hyvinvoinnista, toiminnasta, leikistä sekä viihtymisestä hoitopäivän aikana. Tiedottamisen keinoja vanhemmat ehdottivat päivittäiset viestit, viikko- ja kuukausitiedotteet, viestivihot, tunnemittarit jne. (Kekkonen 2009).

Varhaiskasvatus on toiminta, jossa tuetaan perheitä lapsen kasvattamisessa, joten vanhempien tulee saada tietoa, millaista kasvatusta lapsensa saa varhaiskasvatusyksikössä (Kekkonen 2012).

Vanhempien tiedottaminen näiden asioiden tärkeydestä on tärkeää. Parempi tiedonsaattavuus voisi helpottaa yhteistyön varhaiskasvattajien ja vanhempien välillä, ja vanhempien tyytyväisyys varhaiskasvatushenkilöstöä kohtaan voisi olla suurempi. Vanhempien tiedottaminen on merkityksellistä, sillä se antaa heille kuvan lapsensa hoitopäivistä, joka ilmenee myös lapsen hyvinvointiin. Tiedottaminen voisi tapahtua sähköisesti tai kasvokkain.

Minun tutkimuksessani nousi esiin haasteellisena vanhempien tiedottaminen varhaiskasvatuksessa, joten ehdotan sen Kouvolan varhaiskasvatustoimelle seuraavana tutkimusaiheena.

Tutkimuksessani en ole varsinaisesti tutkinut lasten näkemyksiä ja kokemuksia päivälevosta ja -unesta, eli keskityin varhaiskasvattajien ja vanhempien näkemyksiin. Harvoin tai ei juuri ollenkaan esiinny lasten näkemyksiä, ajatuksia, toiveita ja kokemuksia päivälepoon ja -uniin liittyen. Tästä tutkimuksesta välittyy se, että lasten näkökulman selvittäminen jää aika vähäiseksi, joten ehdotan tätäkin asiaa jatkotutkimusaiheeksi jossakin seuraavassa opinnäytetyössä.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saattavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98158/978-951-44-9971-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu: 6.9.2021].

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot. Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Keuruu: PS-Kustannus.

Alasuutari, M. & Karila, K. 2014. Päivähoito ja varhaiskasvatus lasten silmin. Raportti varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmistelevalle työryhmän tueksi. Teoksessa: Alasuutari, M., Karila, K., Alila, K. & Eskelinen, M. (toim.) Vaikuta varhaiskasvatukseen. Lasten ja vanhempien kuuleminen osana varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessia. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:13. PDF-dokumentti. Saattavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75257/tr13.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu: 7.9.2021]. 63–88.

Alila, K. & Eskelinen, M. 2014. Vaikuta varhaiskasvatukseen. Vanhempien kuuleminen varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessissa. Teoksessa: Alasuutari, M., Karila, K., Alila, K. & Eskelinen, M. (toim.) Vaikuta varhaiskasvatukseen. Lasten ja vanhempien kuuleminen osana varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessia. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:13. PDF-dokumentti. Saattavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75257/tr13.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu: 7.10.2021]. 7–62.

Berger, R., Miller, A., Seifer, R., Cares, S. & Lebourgeois, M. 2012. Acute sleep restriction effects on emotion responses in 30- to 36-month-old children. European Sleep Research Society. PDF-dokumentti. Saattavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1365-2869.2011.00962.x> [viitattu: 1.9.2021].

Heikkilä-Halttunen, P. S.a. Lue lapselle, tunne lapsesi! Yhteiset lukuhetket ovat koko perheen laatuaika. Lue lapselle -hanke ohjelma. WWW-dokumentti. Saattavissa: [Lue lapselle, tunne lapsesi! - Lue Lapselle](#) [viitattu: 28.12.2021].

Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Juva: WSOY.

Hermanson, E. 2019. Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen. Kotineuvola. Duodecim Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00310> [viitattu: 7.10.2021].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. Painos. Helsinki: Tammi.

Hyvä koulutus. S.a. Suomen YK-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Hyvä koulutus | Suomen YK-liitto \(ykliitto.fi\)](https://www.hyvakuulutus.fi/) [viitattu: 3.1.2022].

Javanainen, H. 2020. Päivälepo varhaiskasvatuksessa. Kehysanalyttinen tutkimus päivälepotilanteen vuorovaikutuksesta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119382/JavanainenHeidi.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu: 13.9.2021].

Kekkonen, M. 2009. Vanhempien näkemyksiä varhaiskasvatuksen kehittämiseksi. Teoksessa: Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [0e6f5676-9ccf4490-8496-45c7b3acce5f.pdf \(julkari.fi\)](https://www.terveystieteidenlaitos.fi/julkaisut/0e6f5676-9ccf4490-8496-45c7b3acce5f.pdf) [viitattu: 24.1.2022]. 162–173.

Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Väitöskirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Tutkimus 2012 72.pdf \(thl.fi\)](https://www.terveystieteidenlaitos.fi/julkaisut/tutkimus201272.pdf) [viitattu: 25.1.2022].

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2014a. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2014b. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

Kettukangas, T. 2017. Perustoiminnot-käsite varhaiskasvatuksessa. Itä-Suomen yliopisto Savonlinna. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [urn isbn 978-952-61-2574-9.pdf \(uef.fi\)](https://www.urn.fi/urn:isbn:978-952-61-2574-9.pdf) [viitattu: 4.11.2021].

Kestävän kehityksen tavoitteet. S.a. Suomen YK-liitto. WWW–dokumentti. Saatavissa: [Kestävän kehityksen tavoitteet | Suomen YK-liitto \(ykliitto.fi\)](#) [viitattu: 3.1.2022].

Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Juva: PS-kustannus.

Kouvola varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. PDF–dokumentti. Saatavissa: https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2019/06/Kouvola_varhaiskasvatussuunnitelma_010819_alkaen.pdf [viitattu: 25.9.2021].

Kurdziel, L., Duclos, K. & M.C Spencer, R. 2013. Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. Neuroscience and Behavior Program. Department of Psychology. Commonwealth Honors College. University of Massachusetts Amherst. PDF–dokumentti. Saatavissa: <https://www.pnas.org/content/pnas/110/43/17267.full.pdf> [viitattu: 6.9.2021].

Lam, J., Mahone, M., Mason, Th. & Scharf, S. 2011. The effects of napping on cognitive function in preschoolers. Department of Neuropsychology. Kennedy Krieger Institute. WWW–dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3095909/> [viitattu: 6.9.2021].

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja. Nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. Uniterveyskirjan uusittu ja laajennettu painos. Jyväskylä: Docendo Oy.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Keuruu: PS-kustannus.

Silvennoinen, E. S.a. Varhaiskasvatus voi sytyttää lukukipinän. Lue lapselle – hanke ohjelma. WWW–dokumentti. Saatavissa: [Varhaiskasvatus voi sytyttää lukukipinän - Lue Lapselle](#) [viitattu: 3.1.2022].

Sjöblom, S. 2017. "Lapseni päiväkodissa on pakkopäiväunet". Vanhempien ajatuksia 4–5-vuotiaiden lasten päiväunikäytännöistä päiväkodissa. Pro gradu -tutkielma. PDF–dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54055/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201705222442.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu: 13.9.2020].

Staton, S., Smith, S. & Thorpe, K. 2015. "Do I really need a nap?": The Role of Sleep Science in Informing Sleep Practices in Early Childhood Education and Care Settings. Queensland University of Technology. PDF–dokumentti. Saatavissa: <https://eprints.qut.edu.au/80023/7/80023a.pdf> [viitattu: 1.9.2021].

Thorpe, K., Pattinson, C., Smith, S. & Staton, S. 2018. Mandatory naptimes in childcare do not reduce children's cortisol levels. Scientific reports. PDF-dokumentti. Saatavissa: file:///C:/Users/Oma/Downloads/Mandatory_Nap-times_in_Childcare_do_not_Reduce_Chil.pdf [viitattu: 16.9.2021].

Tietoa lapsen unesta. 2019. Neuvokas perhe. Helsingin uniklinikka, Vitalmed Oy. Päivitetty: 13.2.2020. Saatavissa: [Tietoa lapsen unesta - Neuvokasperhe](#) [viitattu: 25.1.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatustilasto 540/2018.

Varhaiskasvatus elää arjessa. 2019. Kouvolan kaupungin varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/varhaiskasvatus-elaa-ajassa/> [viitattu: 20.9.2021].

Varhaiskasvatusta lapsen etu edellä. 2019. OAJ-areena. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Varhaiskasvatusta lapsen etu edellä \(oaj.fi\)](#) [viitattu: 22.12.2021].

Varhaiskasvatuksen asiakasperheille. 2019. Nuttu nurin. Onni oikein. Kouvolan kaupungin varhaiskasvatustoimi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/149443892-Varhaiskasvatuksen-asiakasperheille.html> [viitattu: 20.9.2021].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu: 25.9.2021].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinäkuoressa. S.a. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinäkuoressa | Opetushallitus \(oph.fi\)](#) [viitattu: 21.12.2021].

Varhaiskasvatuksen koulutusten kehittämissuosituksien kehittämissuositukset. S.a. Varhaiskasvatuksen koulutusten kehittämissuositukset 2021–2030. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [e1f7fe14-d81e-e7b0-12f0-6572b22ee72e \(okm.fi\)](#) [viitattu: 24.1.2022].

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Keuruu: PS-Kustannus.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. S.a. UNICEF. PDF-dokumentti. Saatavissa: [untitled \(crasman.fi\)](#) [viitattu: 20.1.2022].

Taulukkoluetelo

Taulukko 1: Kyselyn vastaajien taustatiedot.

Taulukko 2: Kyselyn vastaajien lasten ikä.

Taulukko 3: Lasten ikäryhmittäin päiväunien nukkuminen vapaa päivinä.

Taulukko 4: Lasten ikäryhmittäin päiväunien nukkuminen päiväkodissa.

Taulukko 5: Lasten päiväunien rajaaminen ikäryhmittäin.

Taulukko 6: Päivälevon ja -unen saanti tärkeys.

Taulukko 7: Miksi päivälevon ja -unen saanti on tärkeä.

Taulukko 8: Kuinka päivälevon ja -unen käytännöt vastaavat lasten tarpeita.

Taulukko 9: Vanhempien toiveet päivälepo ja -uni liittyen.

Taulukko 10: Vanhempien toiveiden huomioiminen varhaiskasvatushenkilöstöstä.

Taulukko 11: Tilanteet, joista vanhemmat ovat saaneet tietoa päivälepo ja -uni tärkeydestä.

Kuvaluettelo

Kuva 1: Lasten päiväunien rajaaminen päiväkodissa

Kuva 2: Toimivimmat päivälepo ja -uni käytännöt päiväkodissa

Kuva 3: Yhteistyön toimivuus varhaiskasvattajien ja vanhempien kesken

KIRJALLINEN SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Osallistun vapaaehtoisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Doruntine Hulaj opinnäytetyöhön ”Lapsen levon tarve ja varhaiskasvatuksen päivälepo ja unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa vanhempien ja hoitajien näkökulmista” haastatteluun elokuu 2021 aikana .

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta selvittää Kouvolan kaupungin seudun 3-5 vuotiaiden ryhmien vanhempien ja hoitajien näkemykset päivälevolla sekä päivälepokäytännöistä ja minkälaista vaikutusta päivälevolla on kukin arjessa. Minulle on selvitetty mahdollisuus perua opinnäytetyöhön osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tällöin kaikki minua koskeva aineisto poistetaan tutkimusaineistosta.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen tapahtuu nimettömänä ja tulokset raportoidaan niin, ettei siitä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Henkilötiedot, jotka tarvitaan yhteydenpitoa varten, säilytetään huolellisesti ja anonyymiteetti turvaten.

Olen tietoinen, että haastattelu nauhoitetaan analyysia varten. Julkistettavassa opinnäytetyössä ei mainita nimiä tunnistamattomuuden varmistamiseksi. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin haastatteluun liittyvien asioiden tiimoilta. Saan halutessani haastatteluni ennen julkaisemista luettavaksi oikeellisuuden tarkastamiseksi.

Olen tutustunut opinnäytetyössä tapahtuvaan henkilötietojen käsittelyn tarkemmin tietosuojailmoituksen kautta.

Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen opinnäytetyön tekijälle Doruntine Hulaj.

_____/____ 20__
Paikka Aika

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän nimi ja yhteystieto:

Doruntine Hulaj

odohu001@edu.xamk.fi

Paatekirje:

Arvoisat vanhemmat

Olen Doruntine Hulaj Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Olen tekemässä opinnäytetyötäni, jonka aihe on ” Lapsen levon tarve, varhaiskasvatuksen päivälepo ja unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulma”.

Kyselytutkimuksellani kerään Kouvolan viiden eri 3–5-vuotiaiden päiväkotiryhmien lastenvanhempien näkemyksiä ja toiveita lastensa varhaiskasvatuksen päivälevosta ja unikäytäntöistä sekä millaisena vanhemmat näkevät lastensa levontarpeen ja miten sujuu yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa.

Teidän vastauksenne kyselylomakkeeseen ovat todella tärkeitä tutkimukseni onnistumisen kannalta. Antamaanne vastauksia käytetään vain tämän opinnäytetyön kirjoittamista varten. Kyselyaineiston hävitetään yhden kuukauden kuluttua opinnäytetyön julkaisemisesta. Kyselylomakkeen vastaaminen vie maksimissaan 10 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja antamaanne vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoinen, mutta toivoisin, että mahdollisimman moni teistä vastaisi siihen, koska se auttaisi Kouvolan kunnallisin päiväkotien päivälepo- ja unikäytäntöjen laadun parantamisessa. Kyselyyn voi vastata vanhemmat yhdessä tai erikseen.

Sen valmistuttuaan, opinnäytetyöni tulee olemaan luettavissa myös sähköisesti opinnäytetöiden tietokannassa Theseuksessa.

Annan mielellään lisätietoa tutkimuksestani ja kyselystä, jos on tarvetta. Minua voitte tavoittaa sähköpostitse.

Alla olevasta linkistä pääset vastamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaamiseen on aikaa kaksi viikkoa: 22.10.2021–5.11.2021

Linkki: <https://link.webropolsurveys.com/S/235AFA115403EED0>

Suuret kiitokset vastauksistasi!

Doruntine Hulaj (sosionomiopiskelija)

odohu001@edu.xamk.fi

Teemahaastattelurunko

- 1) Millainen on teidän näkemys päivälevon ja päiväunin tärkeydestä 3–5 -vuotiaille lapsille?

- 2) Millaisia päivälepo- ja unikäytäntöjä on teidän lapsiryhmässä ja miten ne toteutuvat käytännössä?

- 3) Millaista yhteistyötä teette lasten vanhempien kanssa, kun on kyseessä lasten päiväunet ja unikäytännöt?

- 4) Onko mielestänne uudistuksentarvetta unikäytännöissä ja millaista?

Vanhempien näkemykset päivälepo- ja unikäytännöistä varhaiskasvatuksessa

**Päiväuni on lapsen nukkumishetki päivän aikana*

**Päivälepo on hetki päivän aikana, jossa lapsi lepää ja rauhoittuu, mutta ei nuku*

1. Kyselyyn vastaa

- Äiti
- Isä
- Äiti ja isä yhdessä
- Muu huoltaja

2. Lapsesi ikä (jos 3-5-vuotiaista lapsistasi useampi kuin yksi on päiväkotiryhmässä, niin valitse jokaisen lapsen ikää vastaavat vaihtoehdot)

- 3 v.
- 4 v.
- 5 v.

3. Nukkuko lapsesi päiväunet kotona (viikonloppuna, vapaa päivinä)?

Kyllä. Montako tuntia päivässä?

Ei

4. Nukkuko lapsesi yleensä päiväunet päiväkodissa?

Kyllä, kuinka monta tuntia?

Ei

En tiedä

5. Oletko rajannut lapsesi nukkumisenajan päiväkodissa?

En ole rajannut

Olen rajannut. Miksi?

6. Kuinka tärkeänä pidätte lapsenne päiväunien tai -levon saantia päiväkotipäivän aikana? (1=ei lainkaan tärkeä, 2=ei kovin tärkeä, 3=jonkin verran tärkeä, 4=melko tärkeä, 5=hyvin tärkeä)



7. Päivälepo/-uni on tärkeä minun lapsilleni, koska... (1=täysin eri mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=osittain samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Hän jaksaa fyysisesti paremmin loppupäivän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hän pystyy keskittymään paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se rentouttaa häntä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hän muistaa paremmin opitut asiat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hän tarvitse sitä aivokehityksen kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Millaisessa tilanteessa olet saanut henkilökunnalta tietoa päivälevon tai -unien tärkeydestä lapsen kehitykselle? (voit valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon)

- En ole saanut tietoa
- Asiasta on kerrottu vanhempainillassa
- Asiasta on keskusteltu varhaiskasvatussuunnitelma (VASU) keskustelussa
- Asiasta on keskusteltu lapsen tulo- ja/tai hakutilanteissa
- Muu, mikä?

9. Oletko esittänyt toiveita henkilökunnalle lapsesi päiväuniin ja -lepoon liittyen?

- Kyllä, millaisia?
- En

10. Ottaako henkilökunta päiväuni ja -lepokäytännöissä huomioon sinun toiveesi lapsesi päiväuniin tai -lepoon liittyen?

- Kyllä, miten?
- Ei, miten tämä ilmene?
- En ole esittänyt toiveita

11. Mikä päivälepo/-unikäytäntö mielestäsi toimii parhaiten rauhoittamaan lapsesi päiväkodissa? (voit valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon)

- Rauhallinen musiikki päivälepo/-uni aikana
- Satuhieronta ennen päivälepoa/-unia
- Sadun/kirjan kuunteleminen
- Sivellin(pensseli) hieronta
- Pallo/piikkipallo hieronta
- Siittäminen
- Aikuisen vieressä oleminen
- Muu, mikä?

12. Kuinka hyvin toimii yhteistyö teidän ja varhaiskasvatushenkilöstön kanssa päiväuni/-lepokäytäntöihin liittyen?

- Yhteistyö on toiminut hyvin
- Yhteistyö on toiminut jonkun verran
- Yhteistyössä on ollut haasteita

13. Vastaavatko päiväkodissa käytössä olevat päivälepo ja -unikäytännöt teidän mielestänne lapsenne päiväuni ja -lepotarpeita?

- Kyllä, perustelee
- Ei, perustelee

14. Muuta lisättävä|



Kouvolan kaupunki

TUTKIMUSLUPA
Hakemus ja päätös

Saapumispäivä	Diainumero
---------------	------------

HAKEMUS

1 Tutkimusluvan hakijan/ hakijoiden tiedot	Sukunimi ja etunimi (yhteyshenkilö)	Hulaj Doruntine		
	Lähiosoite	Tähtikatu 34 A1		
	Postinumero	Postitoimipaikka	Kouvola	
	45700			
	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite	odohu001@edu.xamk.fi	
	0451661501			
	Sukunimi ja etunimi			
	Lähiosoite			
	Postinumero	Postitoimipaikka		
	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite		
Tutkimus-/oppiaitos, johon tutkimus tehdään	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK			
Koulutusohjelma	Sosionomi			
2 Tutkimuksen ohjaaja(t)	Sukunimi ja etunimi	Olli Maija		
	Oppiarvo/ammatti	Lehtori		
	Toimipaikka	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk		
	Toimipaikan osoite	Pääskysentie 1, 48220 Kotka		
	Puhelinnumero työhön	Sähköpostiosoite	maiya.oli@xamk.fi	
	050 472 4375			
	Sitoudun ohjaamaan tutkimusta			
	Päiväys	Allekirjoitus	16.6.2021 <i>Maija Olli</i>	
3 Tutkimuksen kuvaus	Lyhyt kuvaus tutkimuksen sisällöstä ja menetelmästä (nimi, keskeiset tavoitteet, tutkimusmenetelmät, kohderyhmä)			
	Liitteenä tutkimussuunnitelma, johon on kuvattu tutkimukseni sisältö ja menetelmät.			

 Liitteenä tutkimussuunnitelma

6 Tutkimuksen tekijän/tekijöiden sitoumus ja allekirjoitukset	Sitoudun siihen, että en käytä saamiani tietoja asiakkaan tai potilaan, hänen läheistensä tai Kouvolan kaupungin vahingoksi enkä luovuta saamiani henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pidän ne salassa. Tutkimustulokset esitän niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Noudatan tietosuoja-asetuksessa ja tietosuojalaissa mainittuja säännöksiä henkilötietojen käsittelystä ja salassapidosta.
	Päiväys Ailekirjoitus ja nimenselvennys 10.6.2021 <i>Doruntine Hulaj</i>
7 Hakemuksen liitteet	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma
	<input type="checkbox"/> Kysely-/haastattelu- yms. lomake
8 Hakemuksen palautus	<input type="checkbox"/> Aineistonkeruulomake
	<input checked="" type="checkbox"/> Muu aineiston keruuseen liittyvä materiaali (esim. yhteydenottokirje)
	<input type="checkbox"/> Edunvalvojan suostumus
	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimusrekisteritiedot ja/tai tutkimusrekisterin tietosuojaseloste
	Täytetty ja allekirjoitettu tutkimuslupahakemus liitteineen toimitetaan Kouvolan kaupungin kirjaamoon. Osoite: Kouvolan kaupunki Kirjaamo PL 85, Torikatu 10 (4. krs) 45101 Kouvola

PÄÄTÖS

Tutkimuslupa-päätös	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään seuraavin ehdoin:
	<ol style="list-style-type: none"> Tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä noudattamaan tietosuoja-asetuksen ja tietosuojalain määräyksiä. Tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan tietosuoja-asetuksessa ja tietosuojalaissa edellytetyllä tavalla. Mahdollisesti tarvittavassa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä ao. henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan. Tutkimuksen valmistuttua tutkimusraportti toimitetaan asianomaiselle yhteyshenkilölle ja Kouvolan kaupungin kirjaamoon. Jos tutkimus keskeytyy, siitä ilmoitetaan yhteyshenkilölle ja tutkimusluvan myöntäjälle. Alaikäisten lasten haastatteluun pyydetään aina edunvalvojen kirjallinen lupa. Lupa voidaan peruuttaa, jos lupapäätöksen ehtoja rikotaan, jolloin lupansaajan on palautettava tutkimusta varten saamansa tiedot. Lupa on voimassa hakemuksessa määritellyn ajan. Muu, mikä:
	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä seuraavin perusteluin:
Allekirjoitus	Päiväys Päätöksentekijän allekirjoitus, nimenselvennys ja virka-asema 15.9.2021 <i>Helena Kuusisto</i> <i>Varhaiskasvatus</i>
Päätöksen jakelu	1. Hakija, lähetetty (pvm.) 2. Yhteyshenkilö 3. Tutkimusluparekisterin pitäjä (kirjaamo)
Huomioitavaa	- Tutkimusluvan myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. - Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta ja kohteen nimen mainitsemisesta tutkimusraportissa. - Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa. - Jos tutkimuksessa muodostuu henkilötietopohjainen tutkijarekisteri, on tutkijan ylläpidettävä tietosuojaselostetta koko tutkimuksen ajan.