



# **Rajojen, päivärytmin ja unen vaikutus alle 3-vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen**

Varhaiskasvattajien näkökulma

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Syksy 2023

Nana Pönni

Koulutuksen nimi Sosionomi (AMK)

Tekijä Nana Pönni

Työn nimi Rajojen, päivärytmin ja unen vaikutus alle 3-vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen.

Ohjaaja Raija Koskinen

Tiivistelmä

Vuosi 2023

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietämystä lapselle asetetuista rajoista, päivärytmistä sekä unitottumuksista kasvattajien tietojen avulla. Vanhemmat saivat tietoa siitä, miten nämä asiat vaikuttivat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyö oli toteutettu toiminnallisena tutkimuksena eli kehittämisen tavoitteena oli luoda vanhemmille opas, joka käsittelee rajojen asettamista, päivärytmin tärkeyttä ja nukkumista alle 3-vuotiaalla lapsella kasvattajien haastatteluissa ilmi tulleiden asioiden avulla. Työn tutkimuskysymyksenä oli kaksi erilaista kysymystä, jotka olivat: miten huoltaja voi tukea kotona alle 3-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä rajojen asettamisen, päivärytmin ja unen avulla sekä miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset tukevat alle 3-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä rajojen asettamisen, päivärytmin ja unen avulla varhaiskasvatuksessa? Toive opinnäytetyöhön tuli varhaiskasvatuksen puolelta, koska vanhemmat halusivat oppaan liittyen lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista arkisista asioista. Aineiston keruun kannalta yhteistyötä oli vanhempien ja varhaiskasvattajien kanssa sekä työskentely oli erittäin työelämälähtöistä.

Tekstissä tarkasteltiin varhaiskasvatuksen sisältöä kasvattajien ja pedagogisen toiminnan määrittelyn avulla. Tekstissä käsiteltiin myös päiväkodin ja kodin rutiineja rajojen asettamisen, päivärytmin ja nukkumisen näkökulmasta. Tutkimusmenetelminä toimi kaksi erilaista kyselylomakkeita sekä ryhmähaastattelu Ensimmäisessä kyselylomakkeessa kysyttiin vanhemmilta mielipiteitä siihen, mistä he halusivat oppaan kertovan. Kysely toteutettiin monivalintakysymyksen avulla ja lopussa oli yksi avoin kysymys lisätiedoille. Haastattelu toteutui ensimmäisen kyselyn jälkeen. Ryhmähaastatteluun osallistui kaksi varhaiskasvatusryhmää eri aikaan. Haastattelu toteutui teemahaastattelulla. Toinen kysely lähetettiin vanhemmille oppaan valmistuttua. Kyselyssä oli yksi avoin kysymys, johon vanhemmat saivat antaa palautetta oppaasta.

Ensimmäiseen kyselyyn tuli yhteensä kaksikymmentä vastausta. Vastaukset riittivät hyvin siihen, mitkä aiheet valikoituivat oppaaseen. Vanhemmilla oli seitsemän vaihtoehtoa, joista he saivat valita kolme. Eniten ääniä sai rajojen asettaminen, toiseksi eniten ääniä nukkuminen ja kolmanneksi eniten ääniä päivärytmin tärkeys. Haastatteluista sai paljon laajaa tietoa liittyen varhaiskasvatukseen ja kotona päteviin rajojen asettamiseen, päivärytmin tärkeyteen ja nukkumiseen. Opas koostui kasvattajien neuvoista ja tiedoista sekä oppaaseen oli mainittu myös kattavia lähteitä kunkin aiheen lopussa. Tuloksissa näkyy suuresti se, että kaikki oppaan aiheet vaikuttavat toisiinsa jollakin tapaa ja ne ovat erittäin tärkeitä alle 3-vuotiaan lapsen kasvuun ja kehitykselle. Opas on tarkoitettu vanhemmille ja kasvattajille nykyhetkeen sekä se kantaa myös pitkälle tulevaisuuteen.

Avainsanat Kasvatusyhteistyö, pedagogiikka, varhaiskasvatus

Sivut 26 sivua ja liitteitä 14 sivua

Name of Degree Programme Bachelor of Social Services  
Author Nana Pönni  
Subject The impact of boundaries, daily rhythm and sleep on growth and development the under 3-years old children`s.  
Supervisors Raija Koskinen

---

Abstract  
Year 2023

The purpose of the thesis was to increase parents' knowledge of boundaries, daily rhythm, and sleep habits with the help of early childhood educator. Parents should know how these things affect the growth and development of the child. The thesis was implemented as practice-based study. The goal was to create a guide for parents, which discusses setting boundaries, the importance of daily rhythm and sleeping in children under 3 years of age, based on things that came out in interviews with educators. There were two research questions. The first one was how a guardian can support the growth and development of under 3-year-old children at home through setting boundaries, daily rhythm and sleep. The second question was how early childhood education professionals support the growth and development of under 3-year-old children through setting boundaries, daily rhythm and sleep in early childhood education. The wish for the thesis came from early childhood education because the parents wanted a guide on everyday issues affecting children's growth and development. The thesis was done in cooperation with parents and early childhood educators.

The context of early childhood education was explored by defining educators and pedagogical activities. The thesis examined the routines of daycare centre and home from the perspective of setting boundaries, daily rhythm and sleeping. The research methods were two different questionnaires and a group interview. The first questionnaire asked parents for their opinions on what they wanted the guide to contain. The survey included a multiple-choice question and an open-ended question for additional information. The second survey was sent to parents after the guide was completed. There was only one open-ended question through which parents could give feedback on the guide. The educators' interview took place after the first survey. Two early childhood education groups participated in the group thematic interview at separate times.

The first questionnaire yielded twenty responses which were sufficient to determine which topics were selected for the guide. The parents were able to choose three out of the seven suggested topics. Setting boundaries was considered the most important topic, sleeping was the second most important and the importance of the daily rhythm came third. The interviews provided extensive information related to setting boundaries, the importance of daily rhythm and sleep in early childhood education and at home. The guide consisted of advice and information from the educators. The guide also included comprehensive lists of sources after each topic. The results show that all the topics in the guide affect each other in some way. These things are especially important for the growth and development of a child under 3 years. The guide is intended for parents and educators far into the future.

Keywords Early childhood education, educational cooperation, pedagogy

Pages 26 pages and appendices 14 pages

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Tietoa varhaiskasvatuksesta .....	2
2.1	Tietoa varhaiskasvatuksesta .....	2
2.2	Pedagogiikka varhaiskasvatuksessa .....	3
2.3	Varhaiskasvatuksessa toimivat kasvattajat .....	3
2.4	Varhaiskasvatuksen yhteiskunnallinen merkitys .....	4
3	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	5
3.1	Tarkoitus ja tavoite .....	5
3.2	Tutkimusmenetelmät opinnäytetyössä .....	6
3.3	Aineiston analyysi .....	7
3.4	Eettisyys ja kestävyys .....	8
4	Päiväkoti .....	9
4.1	Rajojen asettaminen .....	9
4.2	Päivärytmi .....	10
4.3	Nukkuminen .....	10
4.4	Aiempiä tutkimuksia liittyen päiväkotiin .....	11
5	Vanhempien opas .....	12
5.1	Oppaan suunnittelu .....	12
5.2	Oppaan toteutus .....	12
6	Tulosten esittely .....	13
6.1	Vanhempien ensimmäisen kyselylomakkeen tulokset .....	13
6.2	Kasvattajien haastattelujen tulokset .....	14
6.2.1	Rajojen asettaminen varhaiskasvatuksessa sekä kotona .....	14
6.2.2	Päivärytmin tärkeys varhaiskasvatuksessa ja kotona .....	15
6.2.3	Nukkuminen varhaiskasvatuksessa sekä kotona .....	16
6.3	Vanhempien palautteet oppaasta .....	18
7	Työn johtopäätökset .....	18
8	Pohdinta .....	20
	Lähteet .....	23

## **Liitteet**

- Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Tietosuojailmoitus
- Liite 3. Kyselylomake vanhemmille sekä saatekirje
- Liite 4. Opas vanhemmille
- Liite 5. Palautekysely vanhemmille sekä saatekirje

# 1 Johdanto

Varhaiskasvatuksessa luodaan erittäin vankkaa pohjaa lapsen oppimiselle. Juuri oppiminen johtaakin lapsen kehitystä. Varhaiskasvatuksessa tuetaan myös lapsen yksilöllistä kehittymistä. (Eerola-Pennanen ym., 2022, ss. 4, 66) Pienten lasten pedagogiikkaan ja varhaiskasvatuksen ammattilaisiin tulee siis kiinnittää erityistä huomiota, koska pienet lapset eivät vielä pysty puolustamaan omaa asemaansa samalla tavalla kuin aikuiset tai vanhemmat lapset (Ahonen & Roos, 2021).

Aiheena on tutkia alle 3-vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen liittyviä tärkeitä asioita kasvattajien näkökulmasta. Vanhemmat haluavat tietoa siitä, mitä pitää lapsen arjessa ottaa erityisesti huomioon. Yhä useampi lapsi tulee varhaiskasvatukseen yhä nuorempana, joten aihe on hyvinkin ajankohtainen (Kinnunen ym., 2023). Varsinkin uudet vanhemmat saattavat olla hukassa pienen lapsen arjen toiminnoista. Opinnäytetyöni avulla tarjoan vanhemmille tukea lapsen arkeen. Pääsen tekemään yhteistyötä kasvattajien sekä vanhempien kanssa. Se on mielestäni ammatillisesti positiivista.

Työn tavoitteena on saada vanhemmille tietoa siitä, mitkä asiat tulisi ottaa huomioon lapsen arjessa. Vanhemmat saavat oppaan, jossa käsitellään kolmea eri aihetta, jotka liittyvät lapsen kasvuun tai kehitykseen. Varhaiskasvatuksessa toimivat kasvattajat vastaavat kysymyksiini, joiden perusteella luon oppaan. Kasvattajatiimissä onkin suuri määrä erilaista asiantuntijuutta (Kupila, 2020, s. 320). Koen, että saan paljon tietoa juuri kasvattajatiimiltä, jotka työskentelevät alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Kasvattajille on kuitenkin muotoutunut asiantuntija-asema vanhempiin nähden, joten kasvattajat osaavat arvioida lapsen kehitystä (Määttä & Rantala, 2022, s. Lapseen liittyvät tulkinnat -luku, toinen kappale). Tutkimus- ja kehittämistehtävänäni on laatia kasvattajien haastatteluiden avulla alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille opas, joka sisältää kasvattajien haastatteluiden perusteella tietoa kolmesta aiheesta. Nämä aiheet liittyvät vahvasti lapsen kasvuun tai kehitykseen. Oppaan avulla vanhemmat saavat tietoa siitä, miten nämä aiheet tulisi ottaa huomioon pienellä lapsella.

## 2 Tietoa varhaiskasvatuksesta

Opinnäytetyöni toteutetaan varhaiskasvatuksessa, joten on hyvä tietää, mitä kaikkea varhaiskasvatus pitää sisällään. Tässä luvussa kerronkin laajasti varhaiskasvatuksesta, siellä toimivista kasvattajista sekä heidän pedagogisesta toiminnastaan varhaiskasvatuksessa.

### 2.1 Tietoa varhaiskasvatuksesta

Jollekin lapselle päiväkotiki voi olla toinen koti, joka antaa turvaa ja hoivaa (Määttä & Rantala, 2022, s. 95). Varhaiskasvatusta määritellään niin, että lapsi saa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, jonka kokonaisuuden muodostaa lapsen opetus ja hoito. Varhaiskasvatuksessa painottuu erityisesti myös pedagogiikka. Varhaiskasvatuksella on myös tietyt tavoitteet. Varhaiskasvatuksen tulee tukea lapsen kehityksen ja iän mukaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Se tukee myös lapsen oppimista sekä toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018 § 2, § 3) Elinikäiselle oppimiselle luodaan pohjaa jo varhaiskasvatuksessa (OPH, 2022, s. 21).

On tärkeää, että lapsi aloittaa varhaisvuotensa laadukkaassa koulutus- ja hoitoympäristössä (Aspden ym., 2018, s. 1). Kasvatustyöympäristön tulee myös olla turvallinen ja lapsen tulee itse saada vaikuttaa häntä koskeviin asioihin. Varhaiskasvatuksessa kaikki lapset ovat yhdenvertaisia ja näin ollen myös lapsen yksilöllisen tuen tarve tulee tunnistaa. Varhaiskasvatus kehittää myös lapsen vuorovaikutustaitoja ja tällä tavoin luo mahdollisimman pysyvät suhteet muiden lasten sekä varhaiskasvatustyöntekijöiden kanssa. Varhaiskasvatus tukee myös huoltajaa lapsen kasvatuksessa ja hyvinvoinnista huolehtimisessa. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018 § 2, § 3) Varhaiskasvatus siis tukee huoltajia heidän kasvatustyössään ja näin myös mahdollistaa huoltajille mahdollisuuden osallistua työelämäänsä tai opiskeluun (OPH, 2022, s. 16)

Varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle laaditaan varhaiskasvatustyösuunnitelma. Sen lähtökohdina on lapsen etu ja tarpeet. Se turvaa lapselle oikeuden saada tavoitteellista sekä suunnitelmallista hoivaa, kasvatusta ja opetusta. Varhaiskasvatustyösuunnitelmaan kirjataan ylös huoltajien sekä henkilöstön eli kasvattajien havaintoja ja näkemyksiä lapsen kehityksen ja oppimisen vaiheista. Myös lapsen tuen tarpeet merkataan suunnitelmaan. Suunnitelmaa päivitetään vähintään kerran vuodessa ja suunnitelma tehdään heti lapsen aloitettua päiväkodissa tai perhepäivähoidossa. (OPH, 2022, ss. 12–13)

## 2.2 Pedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa pedagogiikka on erittäin tärkeä asia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) on kerrottu varhaiskasvatuksen pedagogiikan perustuvan määriteltyyn arvoperustaan, käsitykseen lapsuudesta, lapsesta sekä oppimisesta. Myös jokainen lapsi on tärkeää tuntea ja näin huomioida jokaisen lapsen yksilöllinen kehityksensä. Pedagogiikka on käytännössä läsnä arjen jokaisessa hetkessä, kun se sisältää kasvatuksen, opetuksen ja hoidon yhtenä kokonaisuutena Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka on arvokas osa varhaiskasvatusta. (Ahonen & Roos, 2021)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2022) on pedagogiikka käsitteenä avattu näin:

Pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteiseen, erityisesti kasvatus- ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumiseksi.

Varhaiskasvatustiimin toimivuudesta sekä jokaisen varhaiskasvattajan ammatillisesta osaamisesta siis rakentuu laadukas pedagogiikka (Ahonen & Roos, 2021). Pedagogiikka näkyy opetuksen sekä hoidon kokonaisuudessa. Sen painottuminen edellyttää hyvää pedagogista asiantuntemusta sekä ymmärryksen lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämisestä parhaalla mahdollisella tavalla. (OPH, 2022, s. 24)

## 2.3 Varhaiskasvatuksessa toimivat kasvattajat

Kasvattajat, jotka toimivat varhaiskasvatuksessa ovat erittäin tärkeässä roolissa lapsen kehityksen ja kasvun kannalta. Kasvattajat toimivat varhaiskasvatuksessa tietynlaisina vartijoina, joiden tavoitteena on taata laadukas varhaiskasvatusarki (Salminen & Salonen, 2022, s. 179). Varhaiskasvatuksessa kasvattajien työnkuvaa painottaa yhä enemmän ja enemmän pedagogiikka sekä pedagoginen tulkinta myötätunnosta ja huolenpidosta (Abdulhamed ym., 2019, s. 80). Yleensä päiväkodeissa noudatetaan kolmen työntekijän mallia (Lipponen & Turja, 2022, s. 109). Varhaiskasvatusryhmässä toimii varhaiskasvatuksen opettaja, varhaiskasvatuksen sosionomi sekä lastenhoitaja, jotka toimivat kasvatus-, opetus- ja hoitotehtävissä (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Päiväkodissa onkin tavoitteena ottaa kaikkien tarpeet huomioon ja hyväksyä kaikki sellaisina kuin he ovat (Aspden ym., 2018, s. 66).



Lapsen varhaisten vuosien aikana kasvatusyhteistyö vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä on tiivistä. Jotta luottamuksellinen kasvatusyhteistyö kehittyy, vaatii se paljon aikaa sekä useita keskusteluja ja vastavuoroisuutta. (Karikoski & Tiilikka, 2020, ss. 87–88)

Kasvattajat toimivat yhteistyössä vanhempien kanssa, jotta heidän yhteinen kasvatustehtävänsä muodostaa mielekkään kokonaisuuden lasta ajatellen. Eroja voi olla perheen sekä kasvattajien välillä, mutta ne opettavat lapselle yhteiskuntamme moniarvoisuutta sekä erilaisuutta ihmisten kesken lapsen omassa lähiympäristössä. Kasvatuksesta tulee kuitenkin keskustella perheen ja kasvattajien kesken, jotta kasvatusmetodit tukevat toisiaan. (Eerola-Pennanen & Vuorisalo, 2022, ss. 171–172)

Turvallisuutta ja jatkuvuutta lapsen elämään tuokin juuri huoltajan ja kasvattajan välinen yhteistyö. Yhteistyötä on hyvä pitää yllä säännöllisesti ja se on myös oleellista. (OPH, 2022, s. 21)

## 2.4 Varhaiskasvatuksen yhteiskunnallinen merkitys

Sopiva varhaiskasvatuksen aloitusikä on viime aikoina muuttunut vanhempien keskuudessa. Yhä useampi vanhempi olisi valmis laittamaan lapsensa kodin ulkopuoliseen hoitoon nuorempana kuin aikaisemmin. Useamman vanhemman mielestä lapsen varhaiskasvatuksen voi aloittaa yhä pienempänä. Alle vuoden ikäisenä tai vasta 3-vuotiaana varhaiskasvatuksen aloittamiseen on valmis vain harva vanhempi. Suosituin ikä varhaiskasvatuksen aloittamiseen vuonna 2022 keväällä äitien mielestä oli 1,5–2 vuotta. Isien mielestä taas 1–1,5 vuotta oli suosituin ikä aloittaa varhaiskasvatus. Pienten lasten äitien työllisyys on viime vuosina parantunut, mikä on voinut lisätä varhaiskasvatuksen suosiota. (Kinnunen ym., 2023)

Vanhempien suhtautuminen varhaiskasvatukseen vaikuttaa tietysti siihen, jääkö vanhempi hoitamaan lasta kotiin vai laittaako hän lapsen varhaiskasvatuksen hoitoon. Varhaiskasvatus on tietenkin lapsen subjektiivinen oikeus, mutta se mahdollistaa myös vanhempien työssäkäynnin. Vuonna 2022 keväällä järjestetyssä kyselyssä kävi ilmi, että isät suhtautuvat pienten lasten varhaiskasvatukseen osallistumiseen myönteisemmin kuin äidit. (Kinnunen ym., 2023)

Varhaiskasvatusta saattaa hankaloittaa myös se, että vanhemmat ovat eronneet ja lapsella on kaksi kotia. Tällöin vanhempien tulee sopia vuoroasumisesta sopimuksella, jossa ilmenee vuoroasumisen tarkemmat ehdot esim. kumpi koti on lapsen virallinen asuinpaikka. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 1983/361 § 7 b) Vuoroasumisen toimivuuteen vaikuttaa vahvasti vanhempien keskinäinen luottamus, yhteistyö sekä joustavuus. Jos

vanhemmat suhtautuvat toisiinsa vihamielisesti, on lapsenkin rankka kulkea vanhemmilla vuoroviikoin. Alle 4-vuotiaalle lapselle vuoroasuminen tuo paljon hankaluutta, koska niin pieni lapsi ei pysty vielä hahmottamaan viikon mittaista eroa toisesta vanhemmasta. Tällöin lapsi tuntee vain hylkäämisen sarjan. (Määttä & Rantala, 2022, ss. 68–69)

Yhden vanhemman perheessä myös työllistyminen pienen lapsen vanhempana on haasteellista. Vaikeuksia tuo vanhemman työllistyminen vuorotyöhön ja se, jos perheellä ei ole ketään sukulaisia tai muuta tukiverkostoja lähellä. Jotta työ ja perhe voidaan sovittaa yhteen, on tärkeää, että lapselle on varhaiskasvatuksessa tarjolla vuorohoitoa.

Varhaiskasvatuksen rooli korostuu suuresti lapsen elämässä vakaana ja turvallisen kasvuympäristönä, jos eronneiden vanhempien välinen tilanne on kireä. (Monimuotoiset perheet, 2021, ss. 12–13)

### **3 Opinnäytetyön lähtökohdat**

Tässä kappaleessa käsitellään sitä, minkälainen opinnäytetyö on. Kappaleessa kerrotaan sen sisällöstä, tavoitteista ja menetelmistä. Siinä käsitellään myös eettisyyttä sekä kestävästä kehitystä opinnäytetyöhön liittyen.

#### **3.1 Tarkoitus ja tavoite**

Sain itse varhaiskasvatuksesta toiveen, että vanhemmat haluaisivat enemmän tietoa heidän alle 3-vuotiaiden lastensa kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista. Esimerkkinä he olivat sanoneen oppaan, joka herätti mielenkiintoni. Kiinnostuin itse aiheesta heti ja aloin miettimään, miten lähtisin aiheita tutkimaan. Vanhemmilta vaaditaan vanhemmuudelta paljon ja heidän tulee olla erittäin tietoisia omista kasvatusajattelustaan sekä -tavoistaan lasten suhteen. Vanhempien tulee osata toimia erilaisissa tilanteissa ja huomioitava lapsen tarpeet parhaalla mahdollisella tavalla. (Böök & Terävä, 2022, s. 57) Tämän takia innostuin ajatuksesta, että vanhemmille voisi tehdä pienen oppaan, jossa käsitellään heidän toivomiaan aiheita liittyen alle 3-vuotiaiden lasten arkeen. Näin vanhemmat saavat pätevää tietoa siitä, miten lasten kanssa tulisi toimia tietyissä arkisissa asioissa.

Opas muodostuu kasvattajien haastattelujen perusteella. Päiväkoti on kuitenkin lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeä paikka. Haastattelut ovat mielestäni oiva keino luoda opas, koska juuri kasvattajat ja vanhemmat luovat lapselle edellytykset terveelle kasville sekä hyvinvoinnin turvaamiselle. Mielestäni on erittäin työelämälähtöistä, että pääsen

tekemään yhteistyötä vanhempien sekä kasvattajien kanssa. Tärkeää onkin, että vanhemmat ja kasvattajat puhaltavat yhteen hiileen ja molempien osapuolten päämääränä on lapsen etu. (Böök & Terävä, 2022, ss. 59–60) Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä vanhempien tietämystä lapsen arkisista asioista, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyö on siis toiminnallinen työ eli kehittämisen tavoitteena minulla on ammatillinen tuotos, joka palvelee tiettyä kohderyhmää (Kostamo ym., 2022).

Opinnäytetyöni tuottaa tietoa alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, mitä on tärkeää ottaa huomioon lapsen kasvussa ja kehityksessä liittyen tiettyihin arkisiin askareisiin kasvattajien tietojen ja neuvojen avulla. Laadukas vuorovaikutus kasvattajien ja lasten välillä onkin erittäin merkittävää lapsen kehitykselle, kasvulle, oppimiselle ja hyvinvoinnille (Salminen & Salonen, 2022, s. 185; Salminen, 2022, s. 124). Aihe on mielestäni ajankohtainen, koska kaikki vanhemmat tarvitsevat laajaa tietämystä lapsen kasvuun liittyen. Varsinkin vanhemmat, joiden ensimmäinen lapsi on päiväkodissa, saavat opinnäytetyön avulla lisätietoja lapsen arkitottumuksista. Sen takia opas on erittäin hyvä tapa välittää vanhemmille tietoa siitä, mitä kuuluu lapsen tavalliseen arkitouhuiluun ja mitä siinä on hyvä ottaa huomioon.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä toimivat nämä:

- Miten huoltaja voi tukea kotona alle 3-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä rajojen asettamisen, päivärytmin ja unen avulla?
- Miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset tukevat alle 3-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä rajojen asettamisen, päivärytmin ja unen avulla varhaiskasvatuksessa?

### **3.2 Tutkimusmenetelmät opinnäytetyössä**

Käytin tutkimusmenetelminä kyselylomakkeita sekä haastatteluita. Kyselylomakkeet loin Webropol-sivuston avulla. Aluksi loin kyselylomakkeen, johon olin kerännyt tärkeitä asioita, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kyselylomakkeessa kysyttiin siis asioita, joita oma tutkimus tulisi käsittelemään. Kyselyssä oli yksi monivalintakysymys sekä yksi avoin kysymys. Monivalintakysymyksen vaihtoehdoissa oli selkeästi niitä asioita, jotka liittyvät lapsen kasvuun ja kehitykseen, jotta vanhemmille vaihtoehdot olisivat selkeät. Monivalintakysymyksellä tavoitellaankin vastausten vertailukelpoisuutta. Avoimella kysymyksellä vielä täydensin kyselyäni, jotta saisin vanhemmilta myös spontaaneja mielipiteitä. (Vilka, 2021, ss. 85–86) Kyselylomakkeet lähetettiin alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille ja niissä oli seitsemän vaihtoehtoa, joista sai valita kolme. Vastausaikaa he saivat 12 vuorokautta. Lopussa oli myös avoin kysymys, mutta siihen ei ollut pakko kirjoittaa

mitään. Vanhempien vastausten perusteella valitsin kolme eniten ääniä saanutta aihetta ja tein oppaan niistä. Kysely oli oikein hyvä tapa kerätä aineistoa, koska kysely oli toteutettavissa täysin anonyymisti. Siihen ei tarvinnut laittaa mitään tietoja, koska kyselyt oli lähetetty vain alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille. Sen jälkeen kyselyt käytiin läpi ja ylös laitettiin kolme eniten ääntä saanutta aihetta. Niiden pohjalta tehtiin kysymyksiä kasvattajille ja sovittiin päivä, jolloin kasvattajien haastattelu onnistuu.

Haastattelussa oli alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmien kasvattajia. Sitä kautta saatiin tarvittavat tiedot vanhemmille tehtävään oppaaseen. Haastattelut järjestettiin alle 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatusryhmien kasvattajille ja haastattelut toteutettiin kasvotusten ryhmähaastatteluna lasten päiväuniaikaan. Näin kasvattajat pääsivät kaikki osallistumaan yhdestä ryhmästä kerrallaan haastatteluun. Ryhmähaastattelu sopii hyvin yhteisön käsitysten tutkimiseen. Haastatteluiden tavoitteena oli se, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä asian ymmärtämisessä tai mielekkään tulkinnan muodostumisessa teoreettisesti. (Vilkka, 2021, ss. 99, 121) Suunnittelin siihen itse kysymykset ja kirjoitin vastaukset paperille. Haastattelut toimivat tässä tapauksessa oikein hyvin, koska silloin tilanteessa pystyi itse olemaan läsnä ja kyselemään tarkentavia kysymyksiä vastauksiin liittyen. Raportissa käytettiin tietysti myös muuta tietoperustaa kuin vain kasvattajien. Haastatteluissa tutkittiin kasvattajien käsityksiä eri aiheista. Käsitykset tarkoittavat sitä, että ne ovat yhteisön perinteisiä ja tyypillisiä tapoja ajatella (Vilkka, 2021, s. 94).

Oppaan valmistuttua, vanhemmat saivat sen sähköisenä ja heille luotiin anonyymi Webropol-kysely oppaan onnistumisesta. Tässä kyselyssä oli vain yksi avoin kysymys. Avoin kysymys oli rajattu vain oppaan onnistumiseen. Kyselyn tavoitteena oli siis saada vanhemmilta mielipiteitä oppaan onnistumisesta. (Vilkka, 2021, s.86) Vanhemmille vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastauksen sai itse kirjoittaa vapaasti. Palautekyselyt käytiin tarkasti läpi ja raporttiin kirjoitettiin muutamia tärkeitä huomioita, mitkä olivat tulleet vanhemmilta esiin. Raportissa mainitaan myös ne vastaukset, jotka olivat samanlaisia eli jos joitakin samoja vastauksia oli tullut vanhemmilta paljon.

### **3.3 Aineiston analyysi**

Tutkimus on laadullinen tutkimus. Merkitysten maailma on laadullisen tutkimusmenetelmän tarkastelun kohde. Sen tavoitteena on saada kuuluviin ihmisten omat kuvaukset koetusta maailmasta. Tässä tutkimuksessa tavoitellaan siis sitä, että saadaan tietoa niistä asioista, joita ihminen pitää itselleen elämässä merkityksellisinä ja tärkeinä. Tässä tutkimuksessa tutkitaan ihmisten ja yhteisöjen käsityksiä aiheista. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole

löytää totuutta tutkittavasta asiasta. Sen tavoitteena on tuoda esille jotakin, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa. Ne asiat ovat kuin arvoituksia, joita tutkimuksella pyritään ratkaista. (Vilkka, 2021, ss. 94, 96)

Yhtenä tutkimusmenetelmänä oli kaksi erilaista kyselylomaketta vanhemmille. Kyselylomakkeiden suurimpana etuna on niiden käsittely. Lomakekyselyt voidaan käsitellä nopeasti. Vanhempien Webropol-kyselylomakkeet oli suunniteltu niin, että ne pyrkivät selvittämään yksiselitteisiä ilmiöitä. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 35) Ensimmäisen kyselyn vastausten perusteella lähdettiin kirjoittamaan opasta kolmesta eniten ääniä saaneesta aiheesta sekä suunnittelemaan kasvattajien haastatteluihin tulevia kysymyksiä. Luotiin myös vanhemmille oppaan valmistuttua palautekysely. Vanhemmat saivat Webropol-kyselyn, jossa kysyttiin palautetta oppaasta. Kun palautteet saatiin, pystyttiin arvioimaan sitä, onnistuiko oppaan tehtävä.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui myös haastattelu, koska siinä saa olla suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan eli tässä tutkimuksessa kasvattajan kanssa ja siinä on myös mahdollisuus suunnata tiedonhankintaa. Haastattelun avulla pyritään saamaan tutkittavasta aiheesta kuvaavia esimerkkejä. Haastattelussa pystyy myös itse motivoimaan vastaajia. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, ss. 32, 34) Haastatteluissa kirjoitin paperille ylös kasvattajien vastaukset minun luomiin kysymyksiini. Haastattelu hoitui kasvotusten päiväkodilla. Haastattelut tapahtuivat ryhmähaastatteluilla eri päivinä. Ryhmähaastattelulla pyritään siihen, että saadaan muodostettua yhteinen kanta ajankohtaiseen kysymykseen. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Teemahaastattelut kohdistuvat tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Haastattelu siis etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Se tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu lähtee siitä oletuksesta, että sillä menetelmällä voidaan tutkia kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, ss. 47–48, 62)

### **3.4 Eettisyys ja kestävyys**

Tilaaajan kanssa tehtiin opinnäytetyösopimus, johon hän oli saanut määritellä, kuinka tarkkaa anonymisointi on. Ennen haastatteluja selitin, miksi olen paikalla ja mitä olen tekemässä. Kerroin siis opinnäytetyöstä heille niin, että he ymmärsivät, miksi olen tullut haastattelemaan juuri heitä. Kysyin myös, saanko haastatella heitä, koska kenenkään ei ollut pakko suostua. (Arene, 2020) Haastattelutilanteen alussa vielä varmistin, että kaikki haastatteluun osallistuvat olivat siis tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta (Vilkka, 2021, s. 107). Jokaisella haastatteluun osallistuvalla oli myös lupa keskeyttää haastattelu milloin tahansa. Myös

suostumuksen voi peruuttaa jälkikäteen ja sen tulee olla helppoa. Tutkimuksen tavoitteet kerrottiin ennen haastattelua tai kyselyn täyttämistä hyvin selkeästi. (TENK, 2019) Tutkimuksessa varmennettiin myös se, että se ei vaaranna tutkijan tai tutkittavien turvallisuutta tai terveyttä (TENK, 2023).

Opinnäytetyössä kestävään kehitykseen linkittyy vahvasti sosiaalinen ja kulttuurinen näkökulma. Kyselylomakkeilla pyrittiin tasa-arvoon ja siihen, että kaikki alle 3-vuotiaan lapsen vanhemmat saavat vaikuttaa oppaan sisältöön. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa vanhemmille tietoa siitä, miten heidän alle 3-vuotiaan lapsensa kasvun ja kehityksen hyvinvointiin pystyy vaikuttamaan parhaalla mahdollisella tavalla. Vanhemman tulee siis tarkemmin tarkastella lapsensa toimintaa. (HAMK, n.d.) Myös päiväkodissa kaikilla on samat oikeudet ja säännöt, mikä tekee kaikista yhdenvertaisia. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas ohjaa myös siihen, että lapsen perusoikeudet sekä elämän perusedellytykset toteutuisivat. (OPH, n.d.)

## **4 Päiväkoti**

Kun on kyse varhaiskasvatuksesta niin kaikkien siellä käytettyjen työtapojen tulee tukea lapsen kehitystä ja oppimista. Lapset omaksuvat varhaiskasvatuksessa päiväkotiyhteisön tapoja. (OPH, 2022, s. 21) Tässä luvussa käsitelläänkin päiväkodin tapoja sekä miten niitä tulisi käyttää myös kotona. Lopussa kerrotaan myös aiempia tutkimuksia aiheista.

### **4.1 Rajojen asettaminen**

Kun varhaiskasvatusympäristöä tuotetaan, samalla luodaan kulttuurisia peruseriaatteita, ehtoja ja arvoja pienten lasten kasvatustyöhön liittyen (Siippainen & Raittila, 2022, s. 202). Varhaiskasvatuksessa työntekijät luovat rajat. Varhaiskasvatuksessa opetetaan lasta kuuntelemaan ja huomioimaan toisten lasten tarpeita. Osa lasten peleistä ja leikeistä sisältävät sääntöjä, jotka vaativat vahvaa ohjausta aikuisilta. Säännöt tulee kuitenkin olla sellaisia, joita jokainen pystyy noudattamaan aikuisen tukemana. Rajat suojelevat lasta, eivät vahingoita. Tämä tulisi ymmärtää, jotta rajoista pystytään pitämään kiinni tuntematta syyllisyyttä. (MLL, 2021)

Jotta lapsi toimii sovittujen sääntöjen mukaan, tulee rajojen olla turvalliset. Rajoja tulee noudattaa johdonmukaisesti ja niihin täytyy ohjata. (Alijoki ym., 2020, ss. 284–286) Oppimisympäristöstäkin tulee turvallinen, muita kunnioittava ja yhteisvastuullinen, kun on yhteisesti sovitut säännöt ja toimintatavat (OPH, 2022, s. 36). Varhaiskasvatuksessa myös kuvat ovat tärkeitä. Tarpeen voi olla esimerkiksi sellaiset kuvat, joissa kielletään lyöminen tai toisten tavaroiden rikkominen. Kuvat voidaan laittaa seinälle, koska kun lapsi katsoo kuvaa se ohjaa lasta. (Alijoki & Pihlaja, 2020, s. 286)

## 4.2 Päivärytmi

Päiväkodissa lapsen arki on toiminnan virtaa. Siellä touhua riittää kuin muurahaispesässä. (Määttä & Rantala, 2022, s. 95) Alle 3-vuotiaille erityistä turvallisuutta tuo säännöllisesti päivästä toiseen toistuva päivärytmi. Päivärytmin tulee tarjota lapselle päivittäisten tapahtumien ennakoitavuuden. Hankaluutta tähän päivärytmiin varhaiskasvatukseen tuo perheiden aikataulujen erilaistuminen. Päiväkodissa on tärkeää panostaa perushoitotapahtumiin esim. hygieenisiin toimenpiteisiin. Ne tarjoavat lapsille tärkeitä kasvatuksellisia ja itsenäiseksi oppimisen mahdollisuuksia. (Helenius ym., 2001, ss.67–69) Siirtymävaiheet tulisi aina suunnitella, koska se sujuvoittaa lasten kehitystä ja oppimista sekä tukee heidän hyvinvointiaan (OPH, 2022, s. 22)

Kasvattajien tulee tarkasti suunnitella varsinkin alle 3-vuotiaiden ryhmässä päivittäinen toiminta, jotta päivän rytmitys palvelee lasten yksilöllisiä kehityksellisiä tarpeita sekä ovat koko ryhmälle tarkoituksenmukaisia. Arkea alle 3-vuotiaiden ryhmissä rytmittää hoitoon liittyvät päivittäiset toiminnot, joita on esim. ruokailu ja pukeminen. Ne ovat keskeisiä osia lapsen päivästä, mikä antaa lapselle hoivasta ja huolenpidosta erittäin tärkeän kokemuksen. Pienten lasten päivästä paljon aikaa vievät päivittäiset toiminnot, koska niissä pyritään tukemaan lapsen taitojen kehittymistä. Juuri esim. ruokailu- ja pukemistilanteet voivat opettaa lapselle motorisia taitoja, itsesäätelyä ja asioiden nimeämistä. (Salminen & Salonen, 2022, ss. 188, 190–191)

## 4.3 Nukkuminen

Lapsen nukahtamiseen ja nukkumiseen vaikuttavat lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvat asiat. Lapsi nukkuu myös päiväkodissa päiväunet (MLL, 2013, s. 5). Päiväunille siirryttäessä olisi aina hyvä pitää jonkinlainen päiväunirutiini. Päiväunirutiini olisi hyvä olla aina samanlainen. Päiväunille kannattaa aina mennä samaan aikaan, jotta lapsi oppii rytmin

nukkumaan menoon. Puolivuotiaaksi asti suurin osa lapsista nukkuu kolmet päiväunet, jotka nukutaan aamulla, iltapäivällä ja illansuussa. (MLL, 2015, s. 21) Tämä vaikuttaa varhaiskasvatuksessa olevaan päivärytmiin.

Jos jollain lapsella on vaikeuksia lepo hetken liittyen, voidaan siihen luoda tiettyjä apukeinoja. Näin lapsi harjoittelee tilanteessa toimimista. Lapsi saa valita unikaverin, jonka kanssa hän menee rauhallisesti omalle lepopaikalleen. Päiväkodin käytänteistä riippuen kuunnellaan esimerkiksi satu ja näin pyritään siihen, että lapsi nukahtaisi. (Aro ym., 2022, s. 80)

#### 4.4 Aiempia tutkimuksia liittyen päiväkotiiin

Opinnäytetyöhöni lähdin heti alkuvaiheessa etsimään tutkimuksia aiheesta. Löysin yhden pro-gradu -tutkielman, joka koski laajasti alle 3-vuotiaiden ryhmään opettajien suunnittelemaa pedagogista toimintaa. Alkuun en löytänyt muita tutkimuksia ja olihan opinnäytetyöni sisältö vielä vajaa. Etsin silloin tutkimuksia hakusanoilla ”varhaiskasvatus”, ”alle 3-vuotiaat” ja ”pedagogiikka”. Muista aiheista en voinut lähteä tutkimuksia etsimään, koska vanhempien kyselyt vasta varmistivat aiheet, joista tutkimuksiakin voisi etsiä. Pro-gradu -tutkielmassa Jokela (2022) kertoo kasvattajien ja huoltajien yhteistyöstä, joka onkin erittäin tärkeää. Huoltajien mielipiteet ja toiveet tulee ottaa huomioon varhaiskasvatuksessa. Arjen struktuuri ja tilanteiden suunnittelu ovat mainittuina tärkeimpinä kasvu- ja kehityshetkinä, joita itsekkin lähdin todennäköisesti tutkimaan opinnäytetyössäni.

Vanhempien vastausten jälkeen pystyin etsimään eri aiheista tutkimuksia. Etsin kaikista kolmesta aiheesta tutkimuksia, mutta löysin vain yhden, joka liittyi nukkumiseen. Etsin nukkumiseen liittyviä tutkimuksia hakusanoilla ”varhaiskasvatus” ja ”nukkuminen”. Nukkumisesta löysin yhden opinnäytetyön, joka käsittelee varhaiskasvatuksen päivälepo- ja unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa. Opinnäytetyö perehtyy 3–5-vuotiaisiin lapsiin, joka hieman eroaa omasta opinnäytetyöstäni. Tämä opinnäytetyö käsittelee kuitenkin samoja asioita kuin mitä omassa opinnäytetyössäni käsittelem. Opinnäytetyössä Hulaj (2022) on haastatellut varhaiskasvatusryhmän kasvattajia lasten päiväunista ja -levosta. Haastatteluissa oli korostunut se, että kasvattajat pitävät lasten päivällä nukuttuja unia todella tärkeinä. Opinnäytetyössä myös puhutaan siitä, miten kasvattajat rauhoittavat lapset päiväuni ja -lepo aikaan. Kasvattajien mielestä myös ne lapset, jotka nukkuivat päiväunet päiväkodissa, olivat vireämpiä iltapäivällä ja heidän leikkinsä onnistuivat paremmin.



## 5 Vanhempien opas

Tässä luvussa kerrotaan siitä, miten suunniteltiin ja toteutettiin vanhemmille suunnattua opasta. Tässä kerrotaan myös siitä, miten opas lähti rakentumaan ja millaisen rungon opas loppupeleissä oikein sai. Kappaleessa paneudutaan oppaan sisällön rakenteeseen.

### 5.1 Oppaan suunnittelu

Jo opinnäytetyön alussa suunnitelmana oli, että vanhempien opasta aletaan kokoamaan kasvattajien vastausten perusteella. Kasvattajien haastatteluiden jälkeen purettiin haastattelussa tulleita vastauksia. Haastatteluissa tulleiden vastausten rinnalle etsittiin kattavaa tietoa ja siitä oppaan kokoaminen vanhemmille alkoi. Opasta tehtiin Papuri-sivustolla, koska se oli ennestään tuttu sivusto ja siitä sai silloin hyvän sähköisen oppaan.

Opasta alettiin ensin kokoamaan aihe kerrallaan. Alkuun koottaisiin yhdelle sivulle vain yleistä tietoa koko oppaasta, jotta vanhemmat saisivat tiedon siitä, mitä opas nyt pitää sisällään. Sen jälkeen käsiteltäisiin järjestyksessä kaikki kolme eri aiheetta. Ensimmäisenä käsiteltäisiin rajojen asettamista sitten päivärytmin tärkeyttä ja viimeisenä nukkumista. Alkuun kerrotaisiin neuvoja ja tietoa vanhemmille yleisesti aiheista. Sitten olisi vielä toinen sivu, jossa käsitellään aiheen tärkeyttä. Jokaisesta aiheesta olisi hyvä tehdä myös pieni tietolaatikko avuksi vanhemmille. Tietolaatikoissa olisi esimerkiksi erilaisia lähteitä aiheisiin liittyen.

### 5.2 Oppaan toteutus

Oppaan toteutus sujui jokseenkin suunnitelman mukaan. Oppaaseen sisällytettiin kasvattajien vastaukset eri aiheista. Jokaisen aiheen jälkeen oli sivu, johon etsittiin erilaisia lähteitä, joista löytyi lisää tietoa aiheesta. Näin vanhemmat pystyvät helpommin löytämään nettisivut. Mitään muuta tietoa ei sisältynyt itse oppaan tekstiin kuin vain kasvattajien vastaukset. Oppaan alussa on yksi sivu, jossa kerrotaan, mikä tämä opas oikein on ja mitä se pitää sisällään. Opas toteutui sujuvasti ja kaikki tarvittava sisältyi oppaaseen. Olen myös itse tyytyväinen siihen, miten oppaan toteutus onnistui.

Aiheita siis käsiteltiin järjestyksessä. Rajojen asettamisesta kerrotaan ensimmäisellä sivulla niiden toteuttamisesta kotona vanhempien toimesta. Sen jälkeen olevalla sivulla kerrotaan siitä, miten vanhemman tulee suhtautua, jos lapsi ei tykkää asetetuista rajoista. Viimeisessä

kappaleessa käsitellään sitä, miksi rajoja on tärkeä asettaa. Lopussa on myös pieni tietolaatikko, josta löytyy aiheeseen liittyviä sivustoja lisäperehtymistä varten.

Päivärytmin tärkeyttä esitellään kahdella sivulla. Ensimmäiselle sivulle valikoitui tietoa siitä, miten päivärytmiä tulisi noudattaa kotona. Sivulla kerrotaan myös, mitä alle 3-vuotiaan päivärytmiin tulisi kuulua. Siinä on siis yleisesti tietoa päivärytmistä ja mitä siihen kuuluu yleensä. Toisella sivulla käsitellään sitä, miksi päivärytmi on tärkeää alle 3-vuotiaan arjessa. Sivulta löytyy myös perusteluja sekä esimerkkejä aiheeseen liittyen. Tämänkin aiheen jälkeen on lähteitä sisältävä tietosivu, joka on samanlailla rakennettu kuin rajojen asettamisesta kertova tietosivu.

Viimeisenä aiheena käsitellään nukkumista. Nukkumisesta kerrotaan myös kahdella sivulla. Ensimmäisellä sivulla kerrotaan enemmän siitä, mikä valmistelee alle 3-vuotiasta hyvään uneen. Siinä on hyviä neuvoja vanhemmille siihen, mitä pitäisi päivän ja illan aikana toteuttaa, jotta lapsi nukkuisi ja nukahtaisi hyvin. Toisella sivulla käsitellään nukkumista konkreettisesti. Sivulla käsitellään nukkumaanmenoajoja, nukahtamista sekä sitä, millaisia unia alle 3-vuotiaan tulisi nukkua. Tämänkin aiheen lopussa on nukkumista käsittelevä tietosivu, josta löytyy siis nettisivuja lisälukemista varten.

## **6 Tulosten esittely**

Tässä luvussa esitellään kyselyjen sekä haastatteluiden tulokset. Luvussa käsitellään myös tarkemmin tuloksia ja sitä, mitä ne pitävät sisällään. Kyselyissä vastauksia lähettivät vanhemmat ja haastatteluissa vastaajina ovat olleet varhaiskasvatusryhmän kasvattajat.

### **6.1 Vanhempien ensimmäisen kyselylomakkeen tulokset**

Vanhempien kyselyyn sain yhteensä kaksikymmentä vastausta. Kaksikymmentä vastausta riitti hyvin siihen, mitkä aiheet valikoituivat oppaaseen. Myös neljä olivat vastanneet avoimeen kysymykseen, josta sai hieman apua siihen, mitä lisätään oppaaseen. Oli siis oikein hyvä, että kysely sisälsi avoimen kysymyksen kyselylomakkeen lopussa.

Vanhemmilla oli vaihtoehtoina ruokailu, nukkuminen, leikkiaika, rajojen asettaminen, päivärytmin tärkeys, ulkoilu ja liikunta. Kaikki seitsemän vaihtoehtoa olivat saaneet ainakin yhden äänen. Eniten ääniä sai kuitenkin rajojen asettaminen, mikä oli saanut yli puolet prosenttipisteistä. Toiseksi ja kolmanneksi eniten ääniä sai nukkuminen ja päivärytmin

tärkeys. Nukkuminen oli selkeästi saanut toiseksi eniten ääniä, mutta kolmannen ja neljännen välillä oli vain pieni ero. Päivärytmin tärkeys kuitenkin oli saanut yhden äänen enemmän kuin neljäntenä ollut vaihtoehto. Olin tyytyväinen siihen, että mitkään vaihtoehdot eivät olleet saaneet saman verran ääniä, koska silloin oli helppo valita ne kolme eniten ääniä saanutta vaihtoehtoa oppaan sisältöön.

## **6.2 Kasvattajien haastattelujen tulokset**

Kerron kolmesta kyselyissä eniten ääniä saaneista aiheista haastatteluihin perustuen. Vastaukset ovat siis kasvattajien, jotka tulivat ilmi haastatteluissa. Olen myös etsinyt enemmän tietoa vastauksia tukemaan. Täytyy muistaa, että tulosten vastaukset ovat kasvattajien neuvoja ja tietoa aiheesta. Jokainen lapsi on erilainen ja kaikille ei sovi kaikki tavat.

### **6.2.1 Rajojen asettaminen varhaiskasvatuksessa sekä kotona**

Varhaiskasvatus noudattaa tiettyjä rajoja. Haastatteluissa nousi ensimmäisenä ilmi se, miten jokaisessa päiväkodissa on sovittuna ryhmä- sekä päiväkotikeskeisesti se, mitkä asiat ovat sallittuja ja mitkä ei. Yleensä kasvattajat myös huomaavat sen, jos jollakin lapsella ei ole tiettyjä rajoja kotona. Se tietysti tuottaa omat hankaluudet rajojen noudattamiseen lapsen näkökulmasta. Omassa kasvatustiimissä on kuitenkin erittäin tärkeä olla samanlainen näkemys rajoista. On hyvä siis luoda rajoihin yhteinen linja, joista kaikki kasvattajat siinä ryhmässä pitävät kiinni. Rajojen kanssa ei siis tule soutaa edestakaisin. Jokaisen kasvattajan tulee sanoa lapselle, jos joitakin rajoja on ylitetty. Kasvattajat harjoittelevat alle 3-vuotiaiden kanssa lempeästi yhdessä kaikkeen liittyviä perusasioita. Kaikilla lapsilla on päiväkodissa samat säännöt ikäluokat huomioiden. Kasvattajien mielestä on myös erittäin tärkeää, että päiväkodissa asetetaan rajoja myös vanhemmille. Vaikka vanhemman lähtötilanteessa lapsi alkaisi itkemään, tulisi vanhemman kuitenkin lähteä napakasti pois. Ajallaan lapsen itku vanhemman lähtötilanteessa loppuu.

Päiväkodissa on kasvattajien määrittelevät rajat. Jo 2-vuotiaalle tulee olla selitettynä tietyt rajat, mutta 1-vuotiasta vielä ohjaillaan rajojen noudattamisessa. Ensimmäisenä kuitenkin päiväkodissa alle 3-vuotiaat oppivat noudattamaan rajoja sosiaalisten taitojen kautta. Miten lapsen täytyy huomioida muut ja miksi ei itse voi aina ohittaa jonossa. Lapselle on aina sanoitettava se, että esim. ystävän lyöminen ei ole oikein. Nämä rajat opettavat lapselle sitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Alle 3-vuotiaille melkein kaikessa on hyvä luoda tiettyjä rajoja.

Päiväkodissa on noudatettavia pöytätapoja eli istutaan nätisti ja odotetaan. Alle 3-vuotiaiden kanssa toistot ovat erittäin tärkeässä roolissa. Pieni lapsi tarvitsee asioihin tiettyjä toistoja, jotta hän oppii ne. Rajat tuovat lapsille turvaa ja niiden takia päiväkotiin on myös mukava tulla.

Kotona asetetut rajat ovat vielä tärkeämpiä kuin varhaiskasvatuksessa asetetut rajat, koska loppupeleissä vanhempi määrää oman lapsensa rajoista. Kotona rajojen asettamisessa on tärkeintä kasvattajien mielestä se, että vanhemmat keskustelevat avoimesti rajojen asettamisesta ottaen huomioon sen, mikä on heidän lapselleen parasta. Sen jälkeen vanhemmat voivat päättää kotona olevista rajoista yhdessä, jotta vanhemmat voivat pitää sovitusta rajoista kiinni. Kaikilla perheillä on tietenkin omat rajansa, joiden avulla arkea sujuvoitetaan. Rajoista ei tulisi lipsua, koska ensinnäkin aiemmin tehty työ rajojen eteen menee hukkaan ja toisekseen, se uuvuttaa ja hämmentää lasta. Vanhempien tulee siis olla määrätietoisia rajojen suhteen. Vanhempien täytyy myös lapsen kasvaessa muokata rajoja.

Kasvattajien mielestä tärkeintä vanhemmilla on olla pettymyksen sietokyky, jotta vanhemmat pystyvät ottamaan vastaan lapsen pettymyksen sekä tietenkin muutkin tunteet. Tässä tilanteessa vanhemman on tärkeää sanoittaa lapselle hänen tunteensa ja perustella syy asetetulle rajalle, koska jo 2–3-vuotias lapsi osaa ja jaksaa kuunnella perusteet.

Vanhempana pettymyksen tuottaminen lapselle on lapsen kasvuun ja kehitykseen kuuluva asia. Vanhemman täytyy pystyä sanomaan lapselle tarvittaessa ei. Lapsi saattaa muutamia kertoja kapinoida vastaan, mutta tietyn ajan kuluessa lapsi oppii rajat. Mitä pienempi lapsi on, sitä helpompi hänelle on opettaa rajoja. Isompana lapsi kapinoi enemmän rajoja vastaan tai ei lopulta noudata niitä lainkaan. Vaikka pienelle lapselle rajojen asettaminen vanhemmista voi tuntua vaikealta, se kannattaa tehdä, koska se tosiaan helpottaa tulevaisuutta.

Vanhempana on helpompi ottaa lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä asioita vastaan, kun kotona on pidetty tietyt rajat. Vanhemmat osaavat paremmin valmistautua esim. 2-vuotiaan uhmaikään tai myöhemmin lapsen murrosikään. Niin kuin yksi kasvattajista sanoi: Rajat ovat rakkautta.

### **6.2.2 Päivärytmin tärkeys varhaiskasvatuksessa ja kotona**

Kasvattajien mukaan varhaiskasvatuksessa on erittäin selkeä päivärytmi, jota eniten rytmittää ruoka-ajat. Kun ruoka tulee keittiöstä, tulee olla valmiina syömään. Päiväkodissa toistuu joka päivä samanlainen rytmi, mikä helpottaa kaikkien päivää varhaiskasvatuksessa. Aamulla tarjoillaan aamupala, jonka jälkeen on pienryhmätoimintaa sisällä sekä ulkoilua. Ulkoilun jälkeen mennään syömään ja sieltä siirrytään päiväunille. Unien jälkeen on välipala,

minkä jälkeen leikitään jonkin aikaa sisällä. Loppupäiväksi siirrytään ulos. Tämä on yleinen runko, mikä toimii päiväkodissa alle 3-vuotiaiden ryhmässä.

Kasvattajat myös kertoivat, että melkein joka siirtymävaiheen välissä on myös hyvä käyttää lapsia vessassa. Varsinkin potalle opettelevat lapset on hyvä käyttää joka siirtymävaiheessa potalla, koska säännöllisyys tukee lapsen oppimista. Säännöllisyys on pienelle lapselle erittäin tärkeää. Lapsi tarvitsee säännölliset ruoka- ja nukkumisajat, koska ne luovat pohjaa lapsen perusturvallisuudelle. Se edesauttaa myös lapsen terveyttä. Säännöllisyys päivissä mahdollistaa lapselle myös sen, että hän osaa jo tiedostaa, mitä tapahtuu seuraavaksi.

Jokaisessa perheessä vanhemmat itse suunnittelevat päivärytmin. Kasvattajien mukaan on tärkeää, että myös kotona on tarkka päivärhythmi. Rytmityksen avulla pyritään siihen, että lapsi pysyy tyytyväisenä. Lapsen perustarpeet ja -asiat myös turvataan päivärhythmillä esim. säännöllinen ruokailu. Rythmi helpottaa myös vanhempien elämää, koska sen avulla arjen pyörittäminen sujuu helpommin. Kotona on tärkeä noudattaa samanlaista rytmiä joka päivä myös viikonloppuisin. Viikonloppuihin voi suunnitella toki muutakin, mutta tiettyjen rutiinien olisi hyvä säilyä läpi viikon. Ruokailut olisivat tärkeä pitää joka päivä samoihin aikoihin, koska silloin lapsi pysyy kylläisenä eikä ala esim. kiukuttelemaan nälän takia. Alle 3-vuotiaan päivärhythmiin kuuluu myös kotona päiväunet ja ne ovat erittäin tärkeät.

Arkena lapsella on tuttu rytmi päiväkodissa, mutta myös iltaa kohti rytmitys on tärkeää. Kasvattajien mielestä nukkumaanmeno olisi hyvä pitää samana, koska jos lapsi saa viikonloppuna nukkua puoleen päivään, häntä ei varmasti saa nukkumaan aikaisin. Myös iltarutiinit kotona ovat lapselle erittäin tärkeitä. Kun alkaa rauhassa tekemään jokapäiväisiä iltatoimia, lapsi oppii valmistautumaan nukkumaanmenoon. Ilman säännöllistä päivärhythmiä, on vaikea saada lapsi nukkumaan. Lapsen kasvaessa päivärhythmiä tulee muuttua. Iltarythmi muuttuu, koska nukkumaanmenoaika pitenee unentarpeen vähentymisen vuoksi. Lapsen tulisi kuitenkin mennä joka päivä suhteellisen samaan aikaan nukkumaan.

### **6.2.3 Nukkuminen varhaiskasvatuksessa sekä kotona**

Kasvattajien mielestä alle 3-vuotiaalle päiväunet ovat erittäin tärkeät eikä niitä tulisi rajoittaa. Lapsi sisäistää omaa oppimistaan, kun hän nukkuu. Kiukkuisena lapsi ei meinaa oppia mitään, joten päiväunet ovat aina hyvä asia. Lapsi tarvitsee unta, vaikkakin unentarve kasvaessa vähenee. Kaksivuotias opettelee siihen, että hän nukkuu yhden päiväunet vuorokaudessa, kun taas vastasyntynyt nukkuu todella monet päiväunet vuorokaudessa.

Päiväkotiin tullessa kasvattajat yleensä huomaavat sen, onko lapsi nukkunut hyvät yöunet. Kasvun ja kehityksen kannalta uni on erittäin tärkeää mukaan lukien päivällä nukutut unet.

Päiväkodissa päiväuniaika on ruokailun jälkeen. Kasvattajat alkavat loppuruokailusta jo himmentämään valoja ja sulkemaan verhoja. Näin he luovat lapselle tunteen siitä, että nyt valmistaudutaan nukkumaanmenoon. Kun tämä toistuu joka päivä varhaiskasvatuksessa, lapsi alkaa oppimaan siihen myös itse. Kaikilla on päiväkodissa nimetty oma nukkumapaikka, jonne lapsi osaa jo aika hyvin suunnistaa ruokailun jälkeen. Osa lapsista opettelee päiväkodissa itsenäisesti nukahtamista, koska kasvattajat eivät pysty kaikkia nukuttamaan.

Kotona vanhempien on suunnitteleva tietyt iltarutiinit kotiin. Niillä luodaan lapselle selkeä nukkumaanmeno ja vähitellen lapsi oppii rutiineita. Kotona voi sammutella valoja ja laittaa television pois päältä. Olisi hyvä myös laskea puheäänien volyymia. Hyvä päivärhythmi myös edesauttaa nukkumaanmenoa ja laadukasta unta. Kun nukkumaanmeno lähestyy, tulisi lapsen kanssa tehdä jonkinlainen rauhoittumishetki. Vanhempi voi esimerkiksi lukea kirjaa lapselle. Näin lapsi valmistautuu nukkumaanmenoon rauhallisesti. Myös nukahtamiseen on hyvä luoda tietyt rutiinit. Aina ennen nukahtamista mennään omaan sänkyyn eikä jäädä esim. sohvalle. Vanhemman tulee myös muistaa, että ei ole oikein tai väärin nukahtaako lapsi itsenäisesti vai vanhempi vierellään. Tärkeintä on, että vanhemmat ovat sopineet asiasta keskenään ja molemmat toimivat samalla tavalla. Vanhempien välillä täytyy vallita myös armeliaisuus toista kohtaan. Jos toisella vanhemmalla on ollut raskas päivä, voisi toinen mennä nukuttamaan lapsen, vaikka oma vuoro ei olisi ollutkaan. Vanhempien tulee kasvattajien mukaan löytää kultainen keskitie. Kun lapsi kasvaa, myös nukkumisessa tulee muutoksia. Jossain vaiheessa lapsi tulee opettaa nukkumaan ilman tuttia. Tällöin on tärkeää, että vanhemmat pysyvät siinä päätöksessä, että tuttia ei enää käytetä. Vanhempien tulee pystyä pitäytymään päätöksessään läpi koko muutoksen. Se helpottaa tulevaa.

Haastatteluissa nousi ilmi se, että vauvan voi laittaa nukkumaan jo iltaseitsemältä, mutta 2–3-vuotiaalle se on liian aikainen nukkumaanmenoaika. 2–3-vuotiaan tulisi mennä nukkumaan ilta kahdeksan jälkeen ja paras uneenpääsemisaika on iltayhdeksältä. Myös oleskelu kotona hoitopäivän jälkeen jää liian lyhyeksi, jos lapsi on haettu päiväkodista neljän ja viiden välissä ja hänen pitäisi mennä jo seitsemältä nukkumaan. Aikaa voi kuitenkin kulua kaupassa käyntiin päiväkotipäivän jälkeen sekä kotimatkoihin. Alle 3-vuotias tarvitsee unta vähintään kymmenen tuntia ja hänen päiväunensa tulisi kestää vähintään tunnin tai puolitoista. Päiväunet ovat tuon ikäisellä melkein yhtä tärkeitä kuin yöunet.

Kasvattajien mielestä myös nukuttamisajan ei tulisi kestää kahta tuntia. Jos lasta joutuu nukuttamaan kaksi tuntia, on silloin todennäköisesti jokin pielessä. Lasta laitetaan joko liian aikaisin nukkumaan, jolloin hän ei ole vielä väsynyt tai sitten liian myöhään, jolloin lapsi on yliväsynyt. Päivärytmistä pois jäänyt ulkoilu tai muiden iltarutiinien puuttuminen voi myös vaikuttaa lapsen nukahtamiseen. Nukahtamiseen liittyvistä ongelmista vanhemman olisi hyvä puhua jollekin ulkopuoliselle, koska vanhempi saattaa joskus itse sokaistua omaan toimintaansa. Kerrottuaan ongelmasta, saattaa herätä ratkaisu ongelmaan vanhemmalla itsellään tai kuuntelijalla. Toki 2-vuotiaan unet saattavat välillä karata, joten lapsi ei aina välttämättä nuku hyvin. Lapsien unentarpeissa on myös eroja. Niitä voi olla hyvin myös sisarusten välillä. Sen takia on aina hyvä löytää oikea tapa nukkumiseen yksilöllisesti.

### **6.3 Vanhempien palautteet oppaasta**

Lähetin vanhemmille Webropol-kyselyn, jossa he saivat antaa minulle palautetta oppaasta. Sain kuusi palautevastausta vanhemmilta. Kolmessa mainittiin siitä, että oppaan visuaalinen ulkonäkö on huono. Värit olivat oppaassa liian kirkkaat kahden vanhemman mielestä. Yksi vanhempi oli myös maininnut, että opas oli liian pintapuolinen eikä uutta informaatiota oppaasta saanut. Vanhempi olisi kaivannut oppaaseen konkreettisia esimerkkejä esim. siitä, miten vanhempi voi ottaa lapsen tunteet ja pettymyksen vastaan. Hän oli sitä mieltä, että oppaassa oletettiin, että vanhempi osaa tehdä kaiken. Samat oletukset toistuivat vanhemman mielestä läpi koko oppaan.

Neljä vanhempaa oli kuitenkin antanut oppaasta myös positiivista palautetta. Yhden vanhemman vastaus oli lyhyt, mutta ytimekäs. Opas oli vanhemman mielestä hyödyllinen ja opasta oli helppo lukea. Yksi vanhempi oli kehunut oppaan aiheen tärkeyttä. Myös yksi vanhemmista oli sanonut palautteessa sen, että oppaassa olleet vinkit olivat olleet hyviä. Yksi vanhempi oli myös sitä mieltä, että oppaan sisältö oli ollut hyvä.

## **7 Työn johtopäätökset**

Kerätyn aineiston perusteella huoltaja voi tukea kotona alle 3-vuotiaan lapsensa kasvua ja kehitystä rajojen asettamisen, päivärytmin ja unen avulla todella paljon. Kasvattajat tietävät todella paljon lasten asioista, joten huoltajat voisivat vielä rohkeammin kysyä neuvoja juuri kasvattajilta. Varhaiskasvatus toimii kuitenkin tavoitteellisesti yhdessä lapsen sekä vanhemman kanssa lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukee myös lapsen huoltajia kasvatustyössä (OPH, 2022, s. 18). Kasvattajat tukevat huoltajia kasvatustyössä,

mutta he painottivat sitä, että loppupeleissä huoltaja päättää lapsen asioista sekä arkisista toiminnoista. Näin ollen kasvattajat voivat vain antaa neuvoja ja vanhemmat päättävät, ottavatko neuvot käyttöön vai eivät.

Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on edistää kaikkien lasten iän sekä kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia (OPH, 2022, s.18). Aineiston perusteella kasvattajat tietävät mitä he tekevät ja he toimivat myös varhaiskasvatussuunnitelman mukaan. Heitä ohjaa myös varhaiskasvatuslaki. Kasvattajat toimivat tiiminä ja heidän jokaisen ammatillisesta osaamisesta rakentuu laadukas pedagogiikka varhaiskasvatusryhmässä (Ahonen & Roos, 2021). Alle 3-vuotiaiden ryhmässä pedagogiikka näkyy melkein joka tilanteessa. Tuotoksen sisältö on sen takia rakennettu juuri kasvattajien neuvojen ja tietojen perusteella.

Varhaiskasvatuksessa on tietyt rajat, joita jokainen päiväkodissa oleva noudattaa. Rajoja luodaan lapsille sen takia, jotta lasta pystytään suojelemaan asioilta, joita hän ei vielä ymmärrä tai osaa käsitellä (MLL, 2021). Vauvalle ei voi asettaa rajoja, mutta taaperoikäiselle lapselle tulee jo asettaa selkeitä rajoja. Lapsen oma tahto tulee selkeämmin esille, kun lapsi kasvaa vauvasta taaperoksi. (MLL, 2013, s. 5) Alle 3-vuotiaille kaikista selkeimmät ja helpoimmat rajat on luoda leikkikaverin kohteluun liittyvissä asioissa (MLL, 2023b). Ne luovat lapselle käsitystä siitä, mikä on oikein ja mikä väärin.

Rajojen asettamisen kannalta vanhemmilla on suuri valta. Vaikka varhaiskasvatuksessa toimii kaikille samat rajat, voivat rajat olla hyvinkin erilaisia lapsen kotona. Aineiston perusteella tärkeintä rajojen asettamisessa kotona olisi se, että vanhemmat päättävät yhdessä lapsen rajoista sekä pitävät niistä kiinni. Lasten kanssa ei tulisi alkaa väittelemään esim. nukkumaanmenosta, vaan vanhempi sanoittaa lapselle asiat määrätietoisesti ja lempeästi (MLL, 2013, s.8). Vanhemman tulee pysyä tilanteessa hermostumatta ja näyttää lapselle, että lapsen kokemus viha ei johda hylkäämiseen. Lapsi tarvitse siis kiukutellessaan olon, että hänet hyväksytään. (MLL, 2023b) Aineiston avulla tuotettuun oppaaseen kirjasiin juuri näitä asioita, jotta vanhempi ymmärtäisi rajojen asettamisen tärkeyden.

Päivärytmi on erittäin tarkka ja selkeä varhaiskasvatuksessa. Samanlainen rytmitys toistuu joka päivä päiväkodissa, mikä helpottaa jokaisen päivää. Kotona vanhemmat suunnittelevat päivärytmin, joka kasvattajien mielestä tulisi olla mahdollisimman samanlainen joka päivä. Kodin arkeen tietyt rutiinit luovat struktuuria ja ne myös muokkaavat kodin tunnelmaa. Rutiinit ilmentyvät perheelle tärkeinä perhekulttuurin ilmentyminä, jotka vaikuttavat perhe-elämän sujumiseen. (Määttä & Rantala, 2022, s 72) Tuotoksessa mainitaan muun muassa samanaikaiset ruokailut sekä nukkumaanmeno joka päivä myös viikonloppuisin. Kotona kannattaa siis suunnitella perheelle sopivat iltarutiinit, jotka toistuisivat samanlaisina joka



päivä. Iltarutiineja yleensä on iltapala, iltapesu, unilaulu tai iltaloru. Säännöllinen nukkumaanmenoaika takaa myös lapselle pitkät ja rauhoittavat yöunet. Vaikka päivä olisi ollut kiireinen, kannattaa silti tehdä normaalit iltarutiinit vaikkakin ne jäisivätkin hieman normaalia lyhyemmiksi. (MLL, 2015, 12)

Päivän ennakoitavuus ja säännöllisyys helpottaa lapsen päivää sekä se luo turvallisuutta, kun päivät ovat samanlaisia (Helenius ym., 2001, s. 67). Säännöllisyys tukee lapsen oppimista esimerkiksi potalle opettelussa. Siirtymävaiheet ovatkin hyviä oppimisen mahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa sekä kotona. Kun lapsi tiedostaa, että nyt siirrytään esim. sisältä ulos, mennään potalle. Kasvattajien mielestä tietynlainen päivärytmi helpottaa myös vanhemman elämää, koska silloin on helpompi pyörittää arkea, kun tietää, mitä päivä tuo tullessaan. Päivärytmin tulee turvata lapsen perustarpeet sekä -asiat, joita on esim. riittävä uni ja säännöllinen ruokailu. Tämän toin selkeästi esiin myös tuotoksessani vanhemmille.

Varhaiskasvatuksessa lapsi nukkuu päiväunet. Päiväunille siirryttäessä olisi tärkeää olla jonkinlainen päiväunirutiini. Samanaikaisuus päiväunille menoon on myös hyvä tapa opettaa lapselle päiväunirytmää. Osa lapsista voi myös nukkua puolivuotiaaksi asti kolmet päiväunet. (MLL, 2015, s. 21) Päiväunet ovat yhtä tärkeitä kuin yöunet. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, koska se auttaa asioita painumaan lapsen mieleen. Unen aikana kehittyy myös kasvuun vaikuttavaa hormonia. Riittävä uni edesauttaa lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. (MLL, 2023a) Alle 3-vuotiaiden tulisi nukkua päiväunia 1–1,5-tuntia. Päiväunien avulla lapsen muisti ja oppiminen paranee. Päiväunet myös pitävät lapset virkeinä iltaan asti sekä ne voivat vähentää myös lasten tapaturma-alttiutta. (MLL, 2015, s. 21)

Päiväunille kuuluu oma rutiini, mutta myös yöunille kotiin olisi vanhempien hyvä suunnitella joitakin rutiineja, jotka valmistaisivat lapsen nukkumaan menoon. Iltarutiineja voi olla iltapesu ja iltapala. Vanhemmat itse saavat päättää lapselle iltarutiinit. Kun koko perheen elämä rauhoittuu iltaa kohti, antaa se pohjaa myös levollisille yöunille. Ennen nukkumaan menoa olisi hyvä rauhoittua lapsen kanssa esim. iltaloron äärelle. Lapsen unta tukeekin nimittäin juuri tällainen yhteinen rauhallinen iltahetki. Vanhempien tulisi myös varmistaa, että lapsi nukkuu hyvin sekä riittävästi. Unesta huolehtiminen on huolenpitoa ja välittämistä. (MLL, 2023a) Tuotoksessani on myös mainittu siitä, että säännöllinen ja monipuolinen päivärytmi edesauttaa hyvää unta. Rutiinit ovat siis tärkeitä läpi koko päivän.

## 8 Pohdinta

Tuloksiin sain paljon kattavaa informaatiota liittyen rajojen asettamiseen, päivärytmiin ja nukkumiseen. Tuloksiin liittyi myös vanhempien kyselylomakkeet. Koen, että vanhempien

kyselyt onnistuivat hyvin, mutta olisin ehkä kaivannut vielä laajempaa tietoa oppaan onnistumisesta. Ensimmäiseen kyselyyn sain kuitenkin kahdeltakymmeneltä vanhemmalta vastauksen ja palautekyselyyn sain vain kuusi vastausta. Haastattelut sen sijaan tuottivat todella paljon laadukkaita tuloksia. Sain haastatteluissa paljon tietoa opasta varten, vaikka haastattelin vain kahta varhaiskasvatusryhmää. Mielestäni haastatteluista sai laajasti informaatiota oppaaseen sekä yleisesti raporttia varten. Kasvattajat vastasivat paljon samoja vastauksia, vaikka haastattelin eri kasvatusryhmiä. Jos ryhmiä olisi ollut enemmän haastattelua varten, olisin todennäköisesti saanut paljon jo vastattuja asioita. Mielestäni tuloksiin sain todella paljon aineistoa ja sitä oli riittävästi. Tuloksista muodostui mielestäni pätevä kokonaisuus ajatellen opasta.

Mielestäni opinnäytetyöprosessini eteni onnistuneesti ja jouhevasti. Minulla oli tilaajan kanssa hyvä keskusteluyhteys, jonka avulla sain tilaajan helposti kiinni. Yhteys oli helppo pitää yllä ja sain helposti kysytyä kysymyksiä tarvittaessa. Olisin voinut opinnäytetyötäni aloittaa hieman aikaisemmin, koska olen nyt edennyt aika kiireellä aikataululla. Onneksi tilaajan kanssa kaikki hoitui aina todella nopeasti ja saimme yhdessä sovittua haastatteluajat vain viikon päähän keskustelustamme. Olen erittäin tyytyväinen tilaajan kanssa toteutettuun yhteistyöhön. Yhteistyö sujui vaivatta ja tilaaja otti minuun yhteyttä aina pienenkin asian tiimoilta, mikä koski opinnäytetyötäni. Viimeisen palautekyselyn jälkeen loppu onkin ollut minusta itsestäni kiinni.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen muokannut omaa tekstiäni monta kertaa. Olen myös kiitollinen siitä, että sain opettajaltani sekä väliseminaarini opponoijalta vinkkejä opinnäytetyöni kirjoittamisen kannalta. Opinnäytetyötä on ollut antoisaa tehdä, mutta se on myös ollut jokseenkin raskasta. Nopeasti etenevän opinnäytetyön kanssa ei oikein kerkeä lepäämään. Olen kuitenkin erittäin ylpeä siitä, miten opinnäytetyöni on kasaantunut näin hienoksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyön alussa en osannut kuvitellakaan, mitä kaikkea opinnäytetyöhön kuuluu ja kuinka laaja siitä tulee. Tein myös viime hetken päätöksiä liittyen opinnäytetyöhöni ja olen niihin päätöksiin erittäin tyytyväinen. Mielestäni opinnäytetyöprosessini onnistui mallikkaasti ja sain aikaan laadukkaan tutkimuksen.

Tilaajan palautteessa oli mainittu, että opinnäytetyöprosessissa opiskelijan työote on ollut koko ajan aktiivista, ammatillista ja opiskelijan kanssa on ollut helppo työskennellä. Opinnäytetyöprosessi on ollut looginen ja eheä kokonaisuus. Aihe on tilaajan mielestä tärkeä sekä ajankohtainen ja huoltajille suunnattu opas on hyvä lisä kasvattajille arkeen vanhemmuuden tukemiseksi. Oppaaseen nousi kolme keskeistä asiaa, jotka on tilaajan mukaan hyvin avattu. Opasta tilaaja on kuvaillut selkeäksi, hyväksi ja loogiseksi kokonaisuudeksi. Oppaassa on sopivasti tietoa ja tieto hyvin jäsenneilty myös opinnäytetyön

kieli on sujuvaa ja hyvää. Teoriaosuudet on hyvin rajattu, ja sitä on sopivasti.

Aineistonkeruumenetelmät olivat hyvin valittu ja tukivat toisiaan. Opinnäytetyötä on helppo lukea ja se on looginen kokonaisuus. Myös opinnäytetyön tulosten avaaminen on selkeää ja tutkimustulosten luotettavuus välittyi työstä. Tilaajan mielestä kokonaisuudessaan opinnäytetyö vastasi todella hyvin työelämän tarpeisiin, sekä aihe on ajankohtainen myös valtakunnallisesti. Opinnäytetyö ja -prosessi ovat erittäin hyvin toteutettuja. Tilaajan mukaan yhteistyö on ollut hyvää ja opiskelija on toiminut ammatillisesti. Palautteessaan hän myös kiitti hyvästä yhteistyöstä sekä tiedosta ja oppaasta, jotka varmasti antavat työkaluja arkeen.

## Lähteet

- Abdulhamed, R., Hilppö, J., Lipponen, L., Pursi, A. & Rajala, A. (2019). Studying compassion in the work of ECEC educators in Finland. Teoksessa S., Gravis & S, Phillipson. (toim.), *Teachers' and families' perspectives in early childhood education and care: early childhood education in the 21<sup>st</sup> century vol. II.* (ss. 71–83) Taylor & Francis Group.
- Ahonen, L., & Roos, P. (2021). *Untuvikot: alle 3-vuotiaiden pedagogiikka*. PS-kustannus.
- Alijoki, A. & Pihlaja, P. (2020). Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa E., Hujala & L., Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. (ss. 274–287) PS-kustannus.
- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene.  
<https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Aro, M., Karhu, A., Närhi, V. & Savolainen, H. (2022). Tuen vaikuttavuuden arviointi ja tukivastemalli. Teoksessa N., Heiskanen & M., Syrjämäki (toim.), *Pienet tuetut askeleet: varhaiskasvatuksen uudistuva tuki ja kehittyvät käytännöt*. (ss. 77–84). PS-kustannus.
- Böök, M. & Terävä, J. (2022). Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 51–60) Vastapaino Oy.
- Eerola-Pennanen, P., Koivula, M. & Siippainen, A. (2022). Varhaiskasvatus valloittaa. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 4–10) Vastapaino Oy.
- Eerola-Pennanen, P. & Vuorisalo, M. (2022). Eriarvoistuminen ja kamppailut omasta asemasta. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 167–177) Vastapaino Oy.
- Gravis, S., Harju-Luukkainen, H., Phillipson, S. (2018). An introduction to early childhood education and care in the 21<sup>st</sup> century. Teoksessa S., Gravis, H., Harju-Luukkainen & S., Phillipson (toim.), *International perspectives on early childhood education and care: early childhood education in the 21<sup>st</sup> century vol I.* (ss. 1-5) Taylor & Francis Group.
- HAMK. (n.d.). *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu. <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>

- Helenius, A., Hännikäinen, M., Karila, K., Kiesiläinen, L., Lounassalo, J., Munter, H., Mäntynen, P., Pietilä, M., Sirén-Tiusanen, H., Tiusanen, E. & Tolonen, K. (2001). *Pienet päivähoitossa: alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. (2. uud. p.). Gaudeamus,
- Hulaj, D. (2022). *Varhaiskasvatuksen päivälepo- ja unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa: Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulmat* [opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu].  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/704383/Doruntine\\_Hulaj.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/704383/Doruntine_Hulaj.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Hännikäinen, M. & Koivula, M. (2022). Kulttuurihistoriallinen lähestymistapa lapsen oppimiseen ja kehitykseen. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 60–74) Vastapaino Oy.
- Jokela, T., (2022). *Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia pedagogisesta suunnittelusta alle 3-vuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/84668/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202301031028.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karikoski, H & Tiilikka, A. (2020). Eheä kasvun polku – haaste yhteisölle. Teoksessa E., Hujala & L., Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. (ss. 80–97) PS-kustannus.
- Kinnunen, A., Lammi-Taskula, J., Miettinen, A., Närvi, J. & Saarikallio-Torp, M. (11.9.2023). *Vanhempien arvomaailma heijastuu varhaiskasvatuksen aloitusikään*. Kela.  
<https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/786227/vanhempien-arvomaailma-heijastuu-varhaiskasvatuksen-aloitusikaan?categories=lapsiperheet>
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.
- Kupila, P. (2020). Varhaiskasvatuksen asiantuntijuus oppivassa työyhteisössä. Teoksessa E., Hujala & L., Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. (ss. 315–325) PS-kustannus.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4. 1983/361.  
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361#L2P7b>
- Lipponen, L. & Rajala, A. (2018) Early childhood education in Finland. S., Gravis, H., Harju-Luukkainen, S., Phillipson. *International perspectives on early childhood education and care: early childhood education in the 21<sup>st</sup> century vol I*. (64-75) Taylor & Francis Group.

- Lipponen, S. & Turja, L. (2022). Oppimisen ja kehityksen haasteet. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 102–115) Vastapaino Oy.
- MLL. (2013) *Taapero nukkuu*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
<https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28113733/Taapero-nukkuu.pdf>
- MLL. (2015). *Vauva nukkuu*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
<https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>
- MLL. (6.7.2021). *Rajojen asettaminen lapselle*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>
- MLL. (19.10.2023a). *Lapsen uni*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>
- MLL. (2.11.2023b). *Vanhempi asettaa rajat lapselle*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/vanhempi-asettaa-rajat-lapselle/>
- Monimuotoiset perheet. (2021). *Monimuotoiset perheet varhaiskasvatuksessa: opas kasvatus- ja opetusalan ammattilaisille*. Monimuotoiset perheet verkosto.  
<https://www.monimuotoisetperheet.fi/wp-content/uploads/2021/10/Opas-varhaiskasvattajille.pdf>
- Määttä, P. & Rantala, A. (2022). *Tavallisen erityinen lapsi: kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen yhdessä*. PS-kustannus.
- OPH. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus.
- OPH. (n.d.) *Kestävän kehityksen keskeiset käsitteet*. Opetushallitus.  
<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestavan-kehityksen-keskeiset-kasitteet>
- Salminen, J. (2022). Kasvattaja lasten kehityksen ja oppimisen tukijana. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 116–126) Vastapaino Oy.
- Salminen, J. & Salonen, E. (2022). Alle kolmivuotiaiden lasten kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa N., Heiskanen & M., Syrjämäki (toim.), *Pienet tuetut askeleet: varhaiskasvatuksen uudistuva tuki ja kehittyvät käytännöt*. (ss. 179–194). PS-kustannus.
- Siippainen, A. & Raittila, R. (2022). Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö. Teoksessa P., Eerola-Pennanen, M., Koivula & A. Siippainen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (ss. 202–209) Vastapaino Oy.
- TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa* (2. uud. p.). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 3/2019.

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarviointin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2019.pdf)

TENK. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.*

[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540#L1P2>

Vilkkä, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.

## Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

### 1. Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Tutkimusaineistoni säilytän muistitikullani. Tallennan sinne kaikki opinnäytetyössäni tarvitsemani tiedot. Oma muistitikku säilytän itse, jotta kukaan muu ei pääse muistitikkuun käsiksi. Itse varmistan varmuuskopioinnin. Tilaajan kanssa olemme sopineet, että kaikki aineisto on anonymisoitava.

### 2. Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Kyselylomakkeet toteutetaan anonymisti, joten niihin ei tarvitse laittaa minkäänlaisia henkilötietoja. Haastatteluissa kirjoitan vastaukset paperille, mutta en ota haastateltavien henkilötietoja ylös.

### 3. Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyön tekijä eli Nana Pönni omistaa opinnäytetyön aineiston ja tulokset.

### 4. Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

En halua hyödyntää tai antaa tutkimusaineistoani jatkokäyttöön Tutkimusaineistoa ei jatkokäytetä. Opinnäytetyön tekijä säilyttää aineiston tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jotta opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa ja hävittää tämän jälkeen aineiston tietoturvallisesti.



## Liite 2. Tietosuojailmoitus

**Tietosuojailmoitus: Alle 3-vuotiaiden kasvuun ja kehitykseen liittyviä tärkeitä asioita**

### Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Huoltajille on kysely, johon ei vaadita mitään henkilötietoja. Kysely suoritetaan siis anonymisti. Haastattelussa ei kerätä kenenkään henkilötietoja ylös. Henkilötietoja ei siis kerätä ja vastaaminen kyselyyn sekä haastatteluun on vapaaehtoista.

Tutkimuskysymys: Miten tukea alle 3-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä arkisten toimintojen avulla?

Tutkimuksen kesto: syyskuu 2023-joulukuu 2023  
Kyseessä on kertatutkimus

### Yhteyshenkilö tutkimusta koskevista asioista

Nana Pönni

...

[nana20101@student.hamk.fi](mailto:nana20101@student.hamk.fi)

...

### Tutkimuksen suorittajat

Nana Pönni

### Rekisterin tietolähteet

Rekisteröidyt.

### Henkilötietojen vastaanottajat

Henkilötietojen vastaanottajat ovat:

Nana Pönni

### Rekisterin suojausten periaatteet

#### A Manuaalinen aineisto

Aineisto säilytetään niin, että vain tutkimusta tekevä henkilö pääsee niihin käsiksi. Sen jälkeen paperit hävitetään lukittuun tietoturvarokkoon.

#### B ATK:lla käsiteltävät tiedot

Tiedot on tallennettu tietojärjestelmään. Käyttäjillä on henkilökohtaiset käyttäjätunnukset. Järjestelmän tietoihin pääsevät ja niitä käyttävät vain ne rekisterinpitäjät/henkilöt, joilla työnsä puolesta on niihin oikeus.

Tietojen lainmukainen käsittely varmistetaan tietojen luokittelulla ja tietoaaineistojen käsittelysääntöjen mukaisella toimintatavalla.

Analysoinnissa poistetaan mahdolliset tunnistetiedot.

### Rekisterinpitäjä

Nana Pönni

### Käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu:

Suostumukseen. Rekisteröidyllä on siis oikeus peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa.

### Henkilötietosisältö ja säilytysajat

Tutkimuksessa kerätään seuraavat tiedot:

- Opinnäytetyö oppaan teemat ilman henkilötietoja
- Haastattelut ilman henkilötietoja

Tutkimuksen jälkeen:

Tutkimusaineisto hävitetään ]  
Tutkimusaineisto arkistoidaan ilman tunnistetietoja ]  
Tutkimusaineisto arkistoidaan tunnistetietojen kanssa ]  
Tutkimusaineisto avataan  <Tähän missä. Esim. Tietoarkiston Ailla, avoindata.fi>

Aineisto tulee hävittää, koska se on anonymisoitua ja sitä ei käytetä enää.

### Rekisteröidyt

Rekisteröityinä ovat:

- Alle 3-vuotiaiden ryhmien huoltajat tietyssä kunnassa
- Varhaiskasvatukseen alle 3-vuotiaiden ryhmien kasvattajat tietyssä kunnassa

Yhteystiedot:

[nana20101@student.hamk.fi](mailto:nana20101@student.hamk.fi)

### Automaattinen päätöksenteko

Rekisterissä ei tehdä automaattista päätöksentekoa

### Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

### Rekisteröidyn oikeudet ja niiden rajoittaminen

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679) antaa rekisteröidylle seuraavat oikeudet:

#### Oikeus peruuttaa suostumuksen

Rekisteröidyllä on milloin tahansa oikeus peruuttaa suostumuksensa. (artikla 7)

#### Oikeus saada pääsy tietoihinsa

Rekisteröidyllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä koskevia henkilötietoja. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihinsa. Tarkastusoikeudesta voidaan periä maksu tai siitä voidaan kieltäytyä, jos pyynnöt ovat ilmeisen perusteettomia tai kohtuuttomia, erityisesti jos niitä esitetään toistuvasti. (artikla 12 ja artikla 15)

**Oikeus tietojen oikaisemiseen**

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia rekisterissä olevan virheellisen tiedon oikaisemista (artikla 16). Korjaamispyyntö tehdään kirjallisesti. Joissain tietojärjestelmissä henkilö pystyy myös itse korjaamaan omat tietonsa.

**Oikeus tietojen poistamiseen**

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia henkilötietojensa poistamista, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 17):

- Henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin.
- Rekisteröity peruuttaa suostumuksen, eikä käsittelyyn ole muuta lailista perustetta.
- Rekisteröity vastustaa käsittelyä eikä käsittelyyn ole olemassa perustettua syytä (artikla 21).
- Henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti.
- Henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Rekisteröidyllä kuitenkin ei ole oikeutta tietojen poistamiseen tutkimuksissa, mikäli tietojen poistaminen todennäköisesti estää kyseisen käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.

**Oikeus käsittelyn rajoittamiseen**

Rekisteröidyllä on oikeus käsittelyn rajoittamiseen, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 18):

- Rekisteröity kiistää henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa rekisterinpitäjä voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden.

- Käsittely on lainvastaista ja rekisteröity vastustaa henkilötietojen poistamista ja vaatii sen sijaan niiden käytön rajoittamista.
- Rekisterinpitäjä ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta rekisteröity tarvitsee niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi.
- Rekisteröity on vastustanut henkilötietojen käsittelyä artikla 21 kohdan nojalla odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

**Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen**

Rekisteröidyllä on oikeus saada koneluettavassa muodossa häntä koskevat henkilötiedot, jotka hän on rekisterinpitäjälle toimittanut, mikäli käsittely perustuu suostumukseen ja käsittely tapahtuu automaattisesti. (artikla 20)

**Pyynnöt näiden oikeuksien käyttämiseen osoitetaan:**

Yhteystiedot  
Nana Pönni

[nana20101@student.hamk.fi](mailto:nana20101@student.hamk.fi)

**Oikeus tehdä valitus**

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistolle. Lisätietoja <https://tietosuoja.fi/>.

Asiakirjan loppu ■

**Liite 3. Kyselylomake vanhemmille sekä saatekirje****Mistä aiheista haluaisit oppaan kertovan? (valitse max 3) \***

- Ruokailu
- Nukkuminen
- Ulkoilu
- Rajojen asettaminen
- Päivärytmin tärkeys
- Leikkiaika
- Liikunta

**Muita ehdotuksia tai toiveita**

Hei alle 3-vuotiaan lapsen huoltaja!

Nimeni on Nana Pönni ja olen neljännen vuoden sosionomiopiskelija. Teen juuri opinnäytetyötä liittyen alle 3-vuotiaiden kasvuun ja kehitykseen liittyvistä tärkeistä asioista. Tavoitteenani olisi tehdä opas juuri teille vanhemmille, joissa käsittelen kolmea erilaista aiheita liittyen lapsen kasvuun ja kehitykseen arkisissa asioissa. Haluaisinkin nyt osallistaa teitä niin, että saatte valita teitä eniten kiinnostavimpia aiheita oppaaseen. Olen itse valinnut kyselyyn seitsemän vaihtoehtoa oppaan sisältöön, joista te saatte valita kolme. Eniten ääniä saaneet kolme vaihtoehtoa tulee oppaaseen.

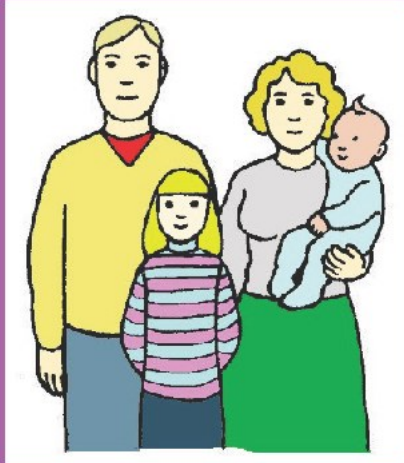
Tämän viestin liitteenä on linkki sähköiseen kyselyyn. Kyselyssä on yksi monivalintakysymys sekä yksi avoin kysymys, johon ei ole pakko vastata. Vastauksia siis käytän opinnäytetyöni

rakentamiseen. Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti, eikä niistä selviä vastaajien henkilöllisyyttä. Kukaan muu kuin minä, ei pääse käsittelemään tai näkemään aineistoa. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista, mutta vastatessa annat suostumuksen opinnäytetyöhöni osallistumiseen. Toivon kuitenkin, että saisin mahdollisimman paljon vastauksia kyselyyn. Kysely on avoinna perjantaihin 10.11. asti. Jos kaipaatte lisätietoa kyselystä tai opinnäytetyöstä, voitte olla minuun yhteydessä sähköpostitse (nana20101@student.hamk.fi).

Kiitos jo valmiiksi kyselyyn vastaamisesta!

## Liite 4. Opas vanhemmille

 Papuri.papunet.net



### **VANHEMPIEN OPAS**

Miten rajojen asettaminen, päivärytmi ja nukkuminen vaikuttaa alle 3-vuotiaan kasvuun ja kehitykseen?

Tämä opas on vanhemmille alle 3-vuotiaiden kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista asioista, joita on rajojen asettaminen, päivärytmin tärkeys sekä nukkuminen.

Opas on koottu varhaiskasvattajien haastatteluiden perusteella ja jokaisen aiheen jälkeen on lähteitä aiheeseen liittyen. Lähteet ovat nettilinkkejä.

Oppaassa on neuvoja jokaiseen aiheeseen liittyen, mutta aina täytyy muistaa, että jokainen lapsi on oma yksilönsä. Kaikkien kanssa ei toimi samat asiat.

Hauskoja ja opettavaisia lukuhetkiä!



### RAJOJEN ASETTAMINEN

#### RAJOJEN ASETTAMINEN

-Vanhemmat keskustelevat avoimesti rajojen asettamisesta

‣Ajatus siitä, mikä on lapselle parasta

-Vanhemmat päättää kotona olevista rajoista yhdessä

‣Jos sohvalla ei saa hyppiä, niin se kielletään joka kerta

‣Kieltoihin voi myös keksiä korvaavia juttuja: kerro, missä voi hyppiä

-Yhdessä päätetyistä rajoista ei lipsuta, vaan niistä pidetään kiinni

-Jokainen perhe päättää omat rajansa niin, että arki on sujuvaa

-Rajoja kannattaa muokata lapsen kasvaessa

-Jos rajoista lipsuu, aiemmin tehty työ menee hukkaan

-Lapselle saa sanoa ei

-Rajoista lipsuminen uuvuttaa myös lasta

-Lapsi saattaa taistella rajoja vastaan muutamia kertoja, mutta lopettaa sen aikanaan

-Kysy rohkeasti apua rajojen asettamiseen voi kysyä varhaiskasvatuksen työntekijöiltä

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

**Mitä tehdä, kun rajat eivät ole lapsen mieleen?**

- Vanhemman pettymyksen sietokyky on tärkeässä roolissa
  - ⌘ Vanhemman tulee pystyä ottamaan vastaan lapsen pettymys
- Vanhemman määrätietoisuus on myös erittäin tärkeää
  - ⌘ Jos kiellät, pitäydy päätöksessäsi
- Pettymyksiä tuottaminen lapselle on kasvuun ja kehitykseen kuuluva asia
- Vanhemman tulee sietää lapsen pettymystä sekä näin ottaa lapsen kaikki tunteet vastaan
- Lapselle tunteiden sanoittaminen tässä tilanteessa on tärkeää
- Vanhemman tulee perustella lapselle, miksi jokin asia on kielletty
  - ⌘ 2-3-vuotias osaa ja jaksaa jo kuunnella perusteluja
- On helpompaa opettaa lapselle pettymystä jo pienenä, koska muuten se kostaatuu lapsen kasvaessa isommaksi
  - ⌘ Minkä taakse jättää, sen edestä löytää -sanonta sopii tähän asiaan erittäin hyvin

**Miksi rajoja pitää asettaa?**

- Rajat tuovat lapselle turvaa
- Lapselle luodut rajat voivat tuntua vaikeilta noudattaa, mutta se helpottaa tulevaisuutta
- On helpompi opettaa lapsi rajoihin jo pienenä, koska lapsen kasvaessa se hankaloituu
  - ⌘ Lapsen kapinointi kiellettyihin asioihin on suurempaa isompana
- Kun rajat ovat kotona kunnossa, on helpompi ottaa lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä asioita vastaan, esimerkiksi:
  - ⌘ Uhmaikä 2-vuotiaana
  - ⌘ Kilpailuhenkisyden kasvu
  - ⌘ Lapsen luonteen kartottuminen
  - ⌘ Murrosikä
- RAJAT OVAT RAKKAUTTA



### Tietoa aiheesta "Rajojen asettaminen":

Mannerheimin Lastensuojeluliitto:

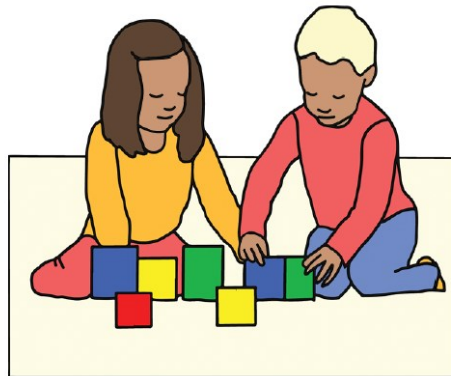
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaissa/vanhempi-asettaa-rajat-lapselle/>

Äitiyden ihme:

- <https://aitiydenihme.fi/kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>

Mielenterveystalo:

- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/7-tee-saantoja-ja-sopimuksia>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/8-kehota-ja-kiella-selkeasti>



**PÄIVÄRYTMIN TÄRKEYS**



**PÄIVÄRYTMIN TÄRKEYS**

-Kotona on tärkeä noudattaa samanlaista rytmiä joka päivä myös viikonloppuisin  
 ✦Ruokailut aina samaan aikaan  
 ✦Nukkumaan aina samaan aikaan  
 ✦Samanlaiset iltarutiinit joka ilta

-Vanhempi suunnittelee päivärytmin  
 ✦Lapsi pysyy tyytyväisenä päivärytmin avulla

-Alle 3-vuotiaan päivärytmiin kuuluu päiväunet ja ne ovat erittäin tärkeitä

-Myös illalla on tärkeää pitää aina tietty rytmitus  
 ✦TV kiinni  
 ✦Iltatoimet  
 ✦Valmistele nukkumaan

-Lapsen kasvaessa myös päivärytmiä pitää muuttaa  
 ✦Nukkumaanmeno-aika pitenee ja unentarve vähenee  
 ✦Iltarytmi muuttuu

**Miksi päivärytmi on tärkeä?**

-Päivärytmillä turvataan lapsen perustarpeet ja -asiat, joita on esimerkiksi:

- ✦Säännöllinen ruokailu
- ✦Riittävä uni
- ✦Leikkiminen

-Päivärytmi helpottaa vanhempien elämää

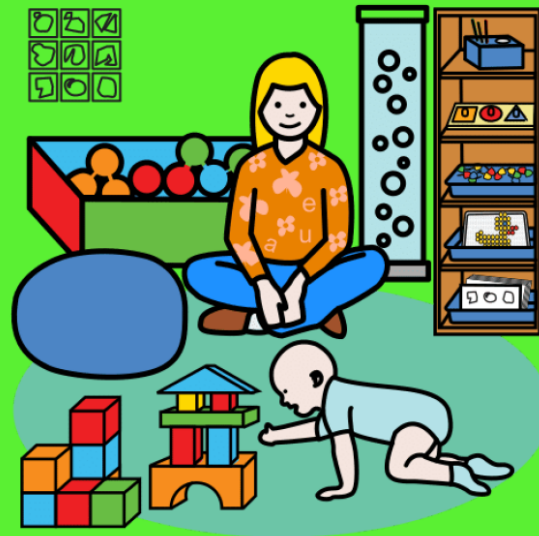
- ✦Arjen pyörittäminen on helpompaa, kun tietää, mitä tehdään seuraavaksi

-Päivärytmi edesauttaa lapsen päivää

- ✦Lapsi osaa tiedostaa, mitä seuraavaksi on luvassa

-Perheen oma rytmi takaa lapselle terveyttä ja turvallisuutta

-Ilman tiettyä rytmiä, lapsen on vaikea illalla nukahtaa



Tietoa aiheesta "Päivärytmin tärkeys":

Mielenihmeet:

-<https://mielenihmeet.fi/lasten-rutiinien-tarkeys/>

Lapsuus.ouka:

-<https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/paivarytmi/>

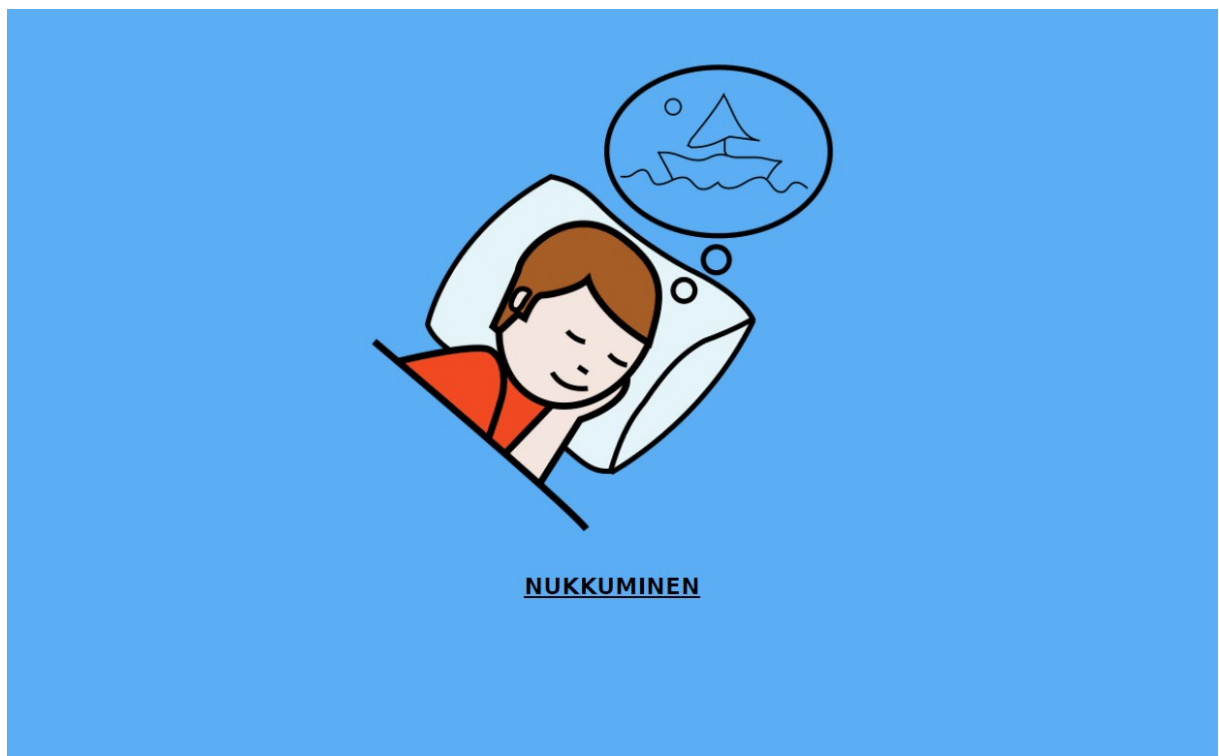
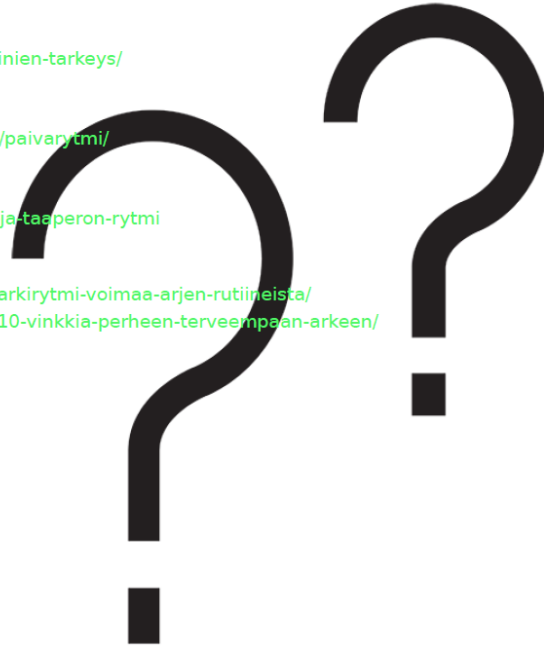
Unijuna:

<https://unijuna.fi/unitietoa/vauvan-ja-taaperon-rytmi>

Sydänliitto-neuvokasperhe:

-<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/arkirytmivoimaa-arjen-rutiineista/>

-<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/10-vinkkia-perheen-terveempaan-arkeen/>



**NUKKUMINEN**

**NUKKUMINEN**

- Vanhemmat suunnittelevat tietyt iltarutiinit kotiin
  - ⌘Luodaan lapselle selkeä nukkumaanmeno
  - ⌘Lapsi oppii rutiineista
- Nukkumaan valmistelu ja rauhoittuminen edesauttavat parempaa unta
  - ⌘Valot himmeämmälle
  - ⌘TV pois päältä
  - ⌘Puheäänen volyymin laskeminen
- Rutiinit nukahtamiselle
  - ⌘Nukahtaminen tapahtuu omaan sänkyyn, ei sohvalle
- Ei ole oikein tai väärin nukahtaako lapsi itsenäisesti vai vanhemman kanssa
  - ⌘Vanhemmat ovat sopineet asiasta keskenään
  - ⌘Molemmat vanhemmat tekee samalla tavalla
- Jos nukkumisessa tulee muutoksia esim. tutti pois:
  - ⌘Vanhemmat pitäytyy päätöksessään
  - ⌘Vanhemmat jaksavat vetää muutoksen läpi
- Vanhempien keskinäinen armeliaisuus
  - ⌘Jos toinen on puhki päivästä, toinen hoitaa lapsen nukkumaan
  - ⌘Vanhempien kultainen keskitie
- Päivärytmi edesauttaa hyvää unta

**Nukkumisen konkretiaa**

- Vauvan voi laittaa nukkumaan jo klo 19
- 2-3-vuotiaalle klo 19 nukkumaanmeno on liian aikaisin
  - ⌘Klo 20 eteenpäin nukkumaan
  - ⌘Paras uneenpääsemisaika on klo 21
  - ⌘Oleminen kotona jää liian lyhyeksi, jos päiväkotipäivä päättyy klo 16-17 ja sitten pitäisi jo klo 19 mennä nukkumaan
- Jos nukuttaminen kestää kaksi tuntia, jokin on pielessä
  - ⌘Liian aikainen tai myöhäinen nukkumaanmenoaika (lasta ei väsyttä/lapsi on yliväsynyt)
  - ⌘Ulkoilu jäänyt pois päivästä
  - ⌘Iltarutiinit puuttuu
- Lapsen nukahtamisongelmista kannattaa kertoa jollekin ulkopuoliselle, koska se voi herättää ratkaisun ongelmaan
  - ⌘Vanhempi voi sokaistua omaan toimintaansa
  - ⌘Lapsissa on aina eroja unta ajatellen, myös sisaruksissa
- Alle 3-vuotias nukkuu vähintään kymmenen tuntia yössä
- Päiväunia alle 3-vuotiaan tulee nukkua vähintään 1-1,5 -tuntia
  - ⌘Päiväunet ovat yhtä tärkeitä kuin yöunet
- 2-vuotiaan unet saattavat karata, joten lapsi ei aina nuku hyvin



Tietoa aiheesta "Nukkuminen":

Mannerheimin Lastensuojeluliitto:

- <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-nukkuminen/>
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>
- <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>
- <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28113733/Taapero-nukkuu.pdf>

Lapsuus.ouka:

- <https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/vinkkeja-lapsen-nukuttamiseen/>
- <https://lapsuus.ouka.fi/lapsen-ikakaudet/taaperoika/uni-ja-nukkuminen/>

Sydänliitto-neuvokasperhe:

- <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/taaperoikaisenuni/>



**Liite 5. Palautekysely vanhemmille sekä saatekirje****1. Risut ja ruusut oppaasta:**

Hei alle 3-vuotiaan lapsen huoltaja!

Tein teille oppaan aiheista rajojen asettaminen, päivärytmin tärkeys ja nukkuminen. Tarvisisinkin nyt teiltä palautetta oppaan sisällöstä. Palautteeseen toivon teidän omaa mielipidettäne oppaasta. Palautekyselyssä tulleita vastauksia käytän myös opinnäytetyöraportissani.

Tässä viestissä on linkki sähköiseen kyselyyn. Kyselyssä on yksi avoinkysymys. Vastauksia käytän opinnäytetyössäni niin, että kirjoitan teidän mielipiteitänne oppaasta raporttiin. Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti, eikä niistä selviä vastaajien henkilöllisyyttä. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista, mutta vastatessasi kyselyyn annat suostumuksen opinnäytetyöhöni osallistumiseen. Kysely on avoinna keskiviikkoon 29.11 asti. Jos kaipaatte lisätietoa kyselystä tai opinnäytetyöstä, voitte olla minuun yhteydessä sähköpostitse ([nana20101@student.hamk.fi](mailto:nana20101@student.hamk.fi)).